

BELANGRIJKSTE RESULTATEN

Van de PMO's (Preventief Medisch Onderzoek) uit de Hellende Daken sector

Uitgevoerd in de periode oktober 2024 t/m maart 2025

HELLENDE
DAKEN | PANNEN
RIET
LEI

2024
2025

Hoe staat het met de **duurzame inzetbaarheid** van de medewerkers in de Hellende Daken sector en wat kan er beter?

FYSIEKE BELASTING EN KLACHTEN



FYSIEKE KLACHTEN

59%

59% van de deelnemers ervaart fysieke klachten met name in de schouders/armen/handen, benen/voeten en rug.



48% ervaart de lichamelijke belasting door lopen, tillen, dragen, duwen en trekken.

HINDER

37%

37% ervaart vaak/altijd hinder van de klachten in de werkomstandigheden, 26% regelmatig.

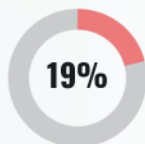
Stimuleer ergonomisch werken!

Vermijd langdurig achtereen belastende werkzaamheden en zorg voor taakrotatie waar mogelijk. Geef aandacht aan ergonomisch werken tijdens een teamoverleg, dagstart of toolbox.



Heeft je medewerker last van fysieke klachten? Bied een werkplekonderzoek aan via de pilot 'Aan de slag met je gezondheid!'.

LEEFSTIJL



LEVENSTIJL

19% heeft een slechte leefstijl. 48% een matige.

Er wordt het slechtst gescoord op:

- Bewegen, Roken, Ontspanning (26%)
- Voeding (22%)
- Hierna volgen slaap en alcohol innamen

Medewerkers willen aan de slag met **afvallen, meer sporten, stoppen met roken, minder snoepen, meer groente/fruit, minderen met alcohol en ontspanning/slaap**

Leefstijlcoaching

De resultaten uit het medisch onderzoek kunnen worden verbeterd door middel van leefstijl verandering. Zorg voor individuele ondersteuning bij gedragsverandering op het gebied van leefstijl.



Bied leefstijlcoaching aan via de pilot 'aan de slag met je gezondheid'

MEDISCH ONDERZOEK

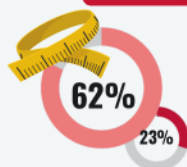


BMI (BODY MASS INDEX)

60%

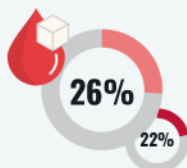
60% van de deelnemers heeft een te hoog BMI (matig en ernstig overgewicht)

35% heeft een ernstig verhoogd BMI



HEEFT EEN (MATIG) TE HOGE BUIKOMVANG

Hiervan heeft 15% matig een buikomvang en 23% een goede buikomvang.



GEVOLGEN OVERGEWICHT

Als gevolg van overgewicht heeft 26% een hoge kans op ziekten als diabetes type 2 of een hoog cholesterol en 22% een erg hoge kans.



CHOLESTEROL RATIO

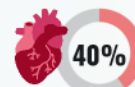
50%

50% scoort slecht op cholesterol ratio. Dit is de verhouding tussen LDL en HDL-cholesterol en geeft een indicatie voor het risico op hart- en vaatziekten.



HART- EN VAATZIEKTEN

35% loopt hoog risico op hart- en vaatziekten.



BLOEDDRUK

40% heeft een (licht) verhoogde bloeddruk. 10% een verhoogde.

GEHOOR



20%

GEHOORVERLIES

20% van de deelnemers heeft afwijkend gehoorverlies. 10% is licht slechthorend dat zich uit in een verstoring van de spraakverstaanbaarheid.

30% heeft last van beroepshardhorendheid. Schadelijk geluid op het werk kan leiden tot beroepshardhorendheid (volgens richtlijnen NCvB).



Gehoorbescherming

Benadruk bij medewerkers het belang van gehoorbescherming en zorg dat dit altijd voldoende aanwezig is.

BELANGRIJKE ADVIEZEN

Er is werk aan de winkel! Duurzaam inzetbare medewerkers zijn de verantwoordelijkheid van werkgever en medewerker. Ga samen met je medewerker(s) aan de slag met onderstaande adviezen. En ondersteun hen in het streven naar een gezonde fysieke en mentale balans, en het vinden van werkgegluk!

Wist je dat een langdurig zieke medewerker al snel €250,- tot €400,- per dag kost? Neem bovenstaande dus serieus en ga aan de slag!



1 DEEL DEZE INFOGRAPHIC MET JE MEDEWERKER(S)

- Deel de infographic tijdens een toolbox of teamoverleg. Of gebruik de Infographic om persoonlijk in gesprek te gaan met je medewerker over duurzame inzetbaarheid.

2 GA IN GESPREK MET JE MEDEWERKER(S) OVER HUN DUURZAME INZETBAARHEID

- Creëer een veilig omgeving en open gesprekscultuur, waarin je medewerker zich gehoord en vertrouwd voelt om in gesprek te gaan.
- Vraag je medewerkers (minimaal eens per jaar) hoe het gaat op het gebied van leren en ontwikkelen, gezonde leefstijl en hun loopbaan én waar ze hulp bij kunnen gebruiken.
- Zorg ervoor dat leidinggevendende deze gesprekken goed kunnen voeren.

3 STIMULEER HET PMO BINNEN JE BEDRIJF

- Stimuleer deelname aan het PMO bij je medewerkers. Juist ook preventief en op jonge leeftijd, als medewerkers nu nog nergens last van hebben.
- Vraag de digitale PMO afbeeldingen op bij het secretariaat en verstuur deze per whatsapp of mail naar je medewerker(s)

4 BESTEED ACTIEF AANDACHT AAN EEN GEZONDE LEEF- EN WERKSTIJL

- Stimuleer ergonomisch werken. Wijs je medewerkers op de e-learning Fysieke werkbelasting op de Hellende Daken Academy.
- Benadruk het belang van gehoorbescherming.
- Stimuleer sporten, bewegen en ontspanning. Zodat de fysieke belastbaarheid (fitheid) hoog is.
- Bied kosteloos een leefstijlcoach of werkplekonderzoek aan uit de pilot 'Aan de slag met je gezondheid!'

5 STIMULEER SCHOLING EN ONTWIKKELING

- Zorg voor leer- en ontwikkelmogelijkheden en daag medewerkers uit om zelf met initiatieven te komen op het gebied van leren en ontwikkelen.
- Wijs medewerkers op de e-learning mogelijkheden via www.hellendedaken-academy.platform.co.nl

6 GEEF HET GOEDE VOORBEELD

- Goed voorbeeld doet volgen! Als je een gezonde medewerker wilt, die nog tot het pensioen vitaal het werk kan uitvoeren, zul je als werkgever en leidinggevende het goede voorbeeld moeten geven.

Neem voor vragen contact op met de Hellende Daken via info@hellendedaken.nl of 085-4899050

De medewerkers die reeds hebben deelgenomen aan het PMO, bedanken wij hartelijk voor hun deelname! Zij dragen hiermee bij aan een sector waarin de gezondheid en vitaliteit van de medewerkers bovenaan de agenda staat.