

Gezondheid als successtrategie

Het e-PMO Handboek: alles over het
Preventief Medisch Onderzoek als
strategische tool voor duurzaam succes



Met cases
van **AFAS**
en **Zeeman**

Inhoud

Voorwoord	<u>4</u>
1 Het preventief medisch onderzoek	<u>6</u>
Een introductie tot het PMO	
2 Het PMO en de Arbowet	<u>12</u>
Rechten en plichten in beeld	
PMO of PAGO, wat is het verschil?	<u>17</u>
3 Het belang van gezonde medewerkers	<u>18</u>
De vele voordelen voor uw organisatie	
Duurzame inzetbaarheid en het PMO	<u>24</u>
4 Het e-PMO	<u>26</u>
Meer grip op gezondheidsdata	
Klantcase AFAS Software	<u>32</u>
5 Verdieping na het e-PMO	<u>34</u>
Gedetailleerde vragenlijsten voor een scherper perspectief	

6	De gezondheidsindex	<u>42</u>
	Strategisch instrument voor gezondheidsbevordering	
	De gezondheidsindex en uw ESG-doelstellingen	<u>47</u>
	De gezondheidsindex en de RI&E	<u>49</u>
7	De implementatie van Smart Health in uw organisatie	<u>50</u>
	Een beproefd stappenplan voor snel resultaat	
	Klantcase Zeeman	<u>57</u>
8	Samen op weg naar een gezonde en krachtige organisatie	<u>58</u>
	Bent u er klaar voor?	
	De 11 voordelen van het e-PMO van Smart Health op een rij	<u>62</u>

Voorwoord

Geachte lezer,

Wat goed dat u interesse toont in het Preventief Medisch Onderzoek (PMO). Als CEO van Smart Health, een bedrijf dat zich specialiseert in de datagedreven optimalisatie van gezondheid en wellbeing binnen organisaties, moedig ik dat van harte aan. In dit handboek vindt u een compleet overzicht van de kansen die het aanbieden van een PMO kan bieden aan organisaties als de uwe.

Gezondheid is de basis

Gezondheid en wellbeing zijn niet slechts human-resources-bijzaken; ze zijn de kern van een veerkrachtige en productieve organisatie. Betrokken en gezonde medewerkers zorgen immers voor blijvend zakelijk succes. Daarom richten wij ons op het ondersteunen van organisaties in de ontwikkeling van een cultuur van gezondheid en welzijn. Een cultuur waarin medewerkers zélf de regie over hun eigen gezondheid krijgen en waarin werkgevers met behulp van onze tools actief bijdragen aan hun duurzame inzetbaarheid.

Voordelen

In dit handboek vindt u inzichten die u kunt gebruiken om uw organisatie te versterken door gezondheid centraal te stellen. Van het reduceren van ziekteverzuim tot het creëren van tevreden medewerkers; de voordelen van een doordacht PMO-beleid rijken ver. Ook leest u hoe een digitale aanpak deze positieve effecten nog meer kan versterken en hoe u met behulp van de data uit uw organisatie de fundamenten legt voor een doeltreffend inzetbaarheidsbeleid.

Ik wens u veel inzicht en inspiratie toe bij het doornemen van dit handboek. Hebt u een vraag of wilt u liever mondeling van ons horen wat het aanbieden van een PMO uw organisatie kan opleveren? Op pagina 61 vindt u onze contactgegevens.

Met vriendelijke groet,

Suzanne van Pelt,
CEO Smart Health



Het preventief medisch onderzoek

Een introductie tot het PMO



De gezondheid van uw medewerkers is een directe indicator voor de succespotentie uw bedrijf. Een gezonde leefstijl resulteert in minder ziekteverzuim en verhoogt het werkplezier, wat vervolgens leidt tot verhoogde prestaties en betrokkenheid binnen uw team. Dit heeft niet alleen een gunstige impact op de werkvreugde, maar vermindert ook de kosten en versterkt uw bedrijfsresultaten. Het is dus slim om te investeren in de gezondheid van uw medewerkers. Het aanbieden van een preventief medisch onderzoek is daar een belangrijk onderdeel van.

Wat is een preventief medisch onderzoek?

Een preventief medisch onderzoek (PMO) is een systematische, periodieke evaluatie van de fysieke en psychologische gezondheid van uw medewerkers. Het doel is het vroegtijdig signaleren van eventuele gezondheidsrisico's en het bevorderen van de duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Het onderzoek kan bestaan uit verschillende onderdelen, zoals medische tests, vragenlijsten en gesprekken met een arbodeskundige.

Het e-PMO van Smart Health

100% digitaal

Flexibele invultijden, geen fysieke consultatie nodig, toch vergelijkbare resultaten als bij een arts.

Het nut van een PMO

Het aanbieden van een PMO dient twee belangrijke hoofddoelen:

→ Preventie van gezondheidsproblemen

Het PMO draagt bij aan het welzijn van medewerkers, door vroegtijdige identificatie van potentiële gezondheidsproblemen, waardoor tijdig ingrijpen mogelijk is.

→ Kostenbesparing

Het PMO kan de werkgever aanzienlijke kosten besparen. Volgens verschillende studies zijn de kosten van ziekteverzuim en verminderde productiviteit vele malen hoger dan de kosten van het nemen van preventieve maatregelen.

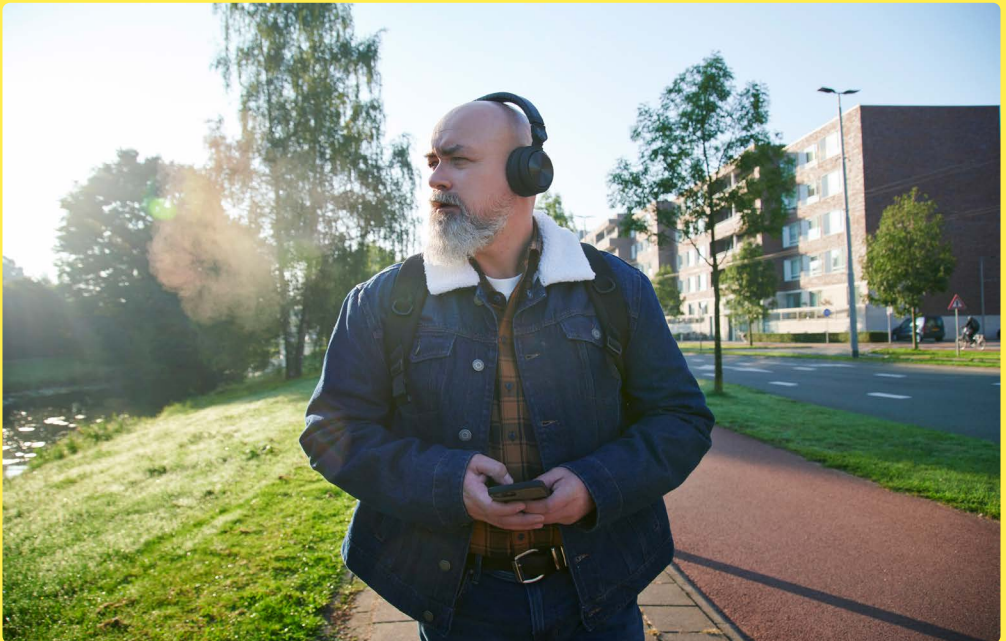
Een PMO is dus niet alleen een wettelijke verplichting, maar ook een investering in de gezondheid en duurzame inzetbaarheid van medewerkers. En daarmee in de veerkracht en duurzaamheid van de organisatie. In hoofdstuk 3 leest u dat het aanbieden van een PMO aan uw medewerkers nog een groot aantal secundaire doelen dient.



Een zieke medewerker kost een werkgever gemiddeld €250,- per dag.

Verzuim brengt voor werkgevers de volgende kosten met zich mee:

- Loonbetaling bij ziekteverzuim
- Kosten van productiviteitsverlies
- Kosten voor arbodienstverlening, re-integratie enz.
- Kosten van vervangend/verschuivend personeel
- Juridische en administratieve kosten
- Kosten verzuimverzekering (hoe hoger het verzuimcijfer, hoe hoger de premie)



Veelgestelde vragen

Waar staat PMO voor en wat is het?

PMO staat voor preventief medisch onderzoek. Het is een medisch onderzoek gericht op het vroegtijdig opsporen van gezondheidsrisico's onder medewerkers, om zo preventieve maatregelen te kunnen nemen.

Wat levert een PMO werkgevers op?

Het aanbieden van een PMO is het vertrekpunt voor een beleid waarin de gezondheid en het welzijn van uw medewerkers centraal staat. Dit zal in de regel leiden tot verhoogde productiviteit, verminderd ziekteverzuim en een betere werksfeer, wat uiteindelijk financiële voordelen oplevert.

Hoeveel kost een PMO?

De kosten kunnen variëren, afhankelijk van de complexiteit en de aangeboden tests. Gemiddeld liggen de kosten tussen de €85,- en €600,- per medewerker per jaar. Deze kosten wegen echter niet op tegen de kosten van ziekteverzuim, dus onder de streep bespaart een PMO u juist kosten.

Kan ik subsidie krijgen voor het aanbieden van een PMO?

Ja, het is tot tot en met 2025 mogelijk om subsidie te krijgen voor het aanbieden van een PMO via de Maatwerkregeling Duurzame Inzetbaarheid en Eerder Uittreden (MDIEU). Deze regeling is bedoeld voor arbeidsorganisaties die minimaal € 75.000 willen investeren in de duurzame inzetbaarheid van hun medewerkers. Smart Health's e-PMO-oplossing voldoet aan de criteria van de MDIEU-subsidie en is gericht op zowel het vroegtijdig identificeren van gezondheidsrisico's als het bevorderen van het algemene welzijn van uw medewerkers. We assisteren u graag bij het aanvragen van deze subsidie.

2

Het PMO en de Arbowet

Rechten en plichten in beeld



In de Arbowet is het preventief medisch onderzoek geregeld in artikel 18. In dit artikel staat wel dat werkgevers verplicht zijn om hun medewerkers periodiek de mogelijkheid te bieden een gezondheidsonderzoek te ondergaan. In de praktijk wordt hiervoor meestal het PMO ingezet.

De vereisten waaraan een PMO dient te voldoen

→ Periodieke aanbieding

Werkgevers zijn verplicht om het PMO periodiek aan te bieden aan hun medewerkers. De frequentie kan variëren, afhankelijk van het soort werk en de daarmee gepaard gaande risico's. Bij werk met lage gezondheidsrisico's is een frequentie van 1 keer per 3 jaar verplicht.

→ Vrijwillige deelname

Hoewel werkgevers verplicht zijn het PMO aan te bieden, is deelname voor werknemers in principe vrijwillig.

→ Privacy

De individuele resultaten van het PMO zijn strikt vertrouwelijk en mogen alleen met expliciete toestemming van de werknemer worden gedeeld.

→ Rapportage

Na afloop van het PMO moet er een rapportage komen. Deze rapportage moet de anonimiteit van elke medewerker garanderen en is bedoeld om de werkgever inzicht te geven in de algemene gezondheidssituatie binnen de organisatie.

→ Kosten

De kosten voor het PMO zijn voor rekening van de werkgever.

→ Professionele uitvoering

Het PMO moet worden uitgevoerd door een deskundige, zoals een bedrijfsarts of een andere gecertificeerde gezondheids-professional. Als het een digitaal PMO betreft, moet dit een medisch-wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst zijn om als PMO erkend te kunnen worden in relatie tot de Arbowet.

→ Onderzoek op maat

Het PMO moet zijn afgestemd op de specifieke risico's en omstandigheden van de werkplek. Dit betekent dat het kan verschillen per organisatie of zelfs per afdeling of persoon.

→ Advisering en doorverwijzing

Naar aanleiding van de resultaten van het PMO moet iedere medewerker een advies krijgen over de eventuele vervolgstappen. Dit kan een vervolgonderzoek zijn, een persoonlijk plan van aanpak voor leefstijlverbetering of een doorverwijzing naar een specialist.

Het e-PMO van Smart Health

Overzicht van hartgezondheidsrisico en leefstijl

Testresultaten omvatten twintig diverse factoren met bijbehorend persoonlijk advies.

Veelgestelde vragen

Ben ik verplicht om mijn medewerkers een PMO aan te bieden?

Ja, volgens de Arbeidsomstandighedenwet bent u als werkgever verplicht om medewerkers periodiek een medisch onderzoek aan te bieden. Hiervoor kunt u het PMO inzetten.

Waarom moet een PMO voldoen?

Een PMO moet aansluiten op de risico's die zijn geïdentificeerd in de Risico-Inventarisatie en -Evaluatie (RI&E) van uw organisatie. Het moet worden uitgevoerd door gekwalificeerde professionals. Het PMO mag zowel fysiek als digitaal worden afgenomen. In het laatste geval dient het onderzoek wel medisch te zijn gevalideerd. Meer over het PMO in relatie tot de RI&E leest u op pagina [49](#).

Hoe vaak moet ik mijn medewerkers een PMO aanbieden?

De frequentie kan variëren, maar moet minimaal 1 keer per 3 jaar plaatsvinden. Meer is beter, omdat u de resultaten van uw opvolgingsmaatregelen dan nauwkeuriger kunt monitoren. Raadpleeg de specifieke richtlijnen in uw branche.

Het e-PMO van Smart Health

Snel inzicht in aandachtsgebieden

De gezondheidsindex geeft werkgevers direct inzicht in belangrijke gezondheidsindicatoren binnen de organisatie.

PMO of PAGO, wat is het verschil?

Arbeidsomstandigheden kunnen een gevaar vormen voor de gezondheid van werknemers en zelfs leiden tot beroepsziekten. Om dit gezondheidsrisico te beperken moeten werkgevers hun medewerkers van de Arbowet periodiek een onderzoek aanbieden. Dit onderzoek wordt een PAGO genoemd, kort voor Periodiek Arbeidsgezondheidsonderzoek. Dit is niet hetzelfde als een PMO.

De belangrijkste verschillen tussen PAGO en PMO op een rij:

- Het PAGO is specifiek gericht op gezondheidsrisico's die direct verband houden met het werk, een PMO is breder en richt zich ook op algemene gezondheidsaspecten en leefstijlfactoren zoals voeding, beweging en roken.
- Een PMO geeft zo een vollediger beeld van de gezondheid en het welzijn binnen de organisatie.
- In tegenstelling tot een PAGO, kunnen er binnen een PMO interventies plaatsvinden om de algehele gezondheid te verbeteren.
- Deelname aan een PMO is voor werknemers altijd vrijwillig. Deelname aan een PAGO is voor sommige werknemers verplicht, wanneer dat in de wet of cao zo is geregeld. Dit geldt met name in beroepen waarin het risico op arbeidsgerelateerde klachten groter is.
- Een PMO kan als PAGO dienen. Een PAGO kan niet als PMO dienen.

→ PAGO

Periodiek onderzoek gericht op werkgerelateerde gezondheidsrisico's.

→ PMO

Preventief medisch onderzoek naar de algehele gezondheid en leefstijl van de werknemer.

3

Het belang van gezonde medewerkers

**De vele voordelen voor
uw organisatie**



Gezondheid en welzijn zijn meer dan ooit relevante onderwerpen voor werkgevers. Ze hebben immers een directe en meetbare impact op de prestaties van de organisatie. Er zijn dan ook vele redenen om werk te maken van de gezondheid van uw medewerkers. Het aanbieden van een PMO vormt hiervoor een solide vertrekpunt.

De voordelen van investeren in gezondheid met behulp van een PMO

→ Inzicht en regie als fundament voor verbetering

Een PMO biedt medewerkers inzicht in hun eigen gezondheid. Dit stelt hen in staat om gerichte keuzes te maken en actief te werken aan verbetering. Het resultaat? Meer betrokkenheid bij gezondheidsprogramma's en een sterker, productiever team dat bijdraagt aan de algehele prestaties van de organisatie.

→ Verhoogde productiviteit

Een van de meest directe gevolgen van een goede gezondheid is een verhoogde productiviteit. Gezonde medewerkers zijn beter in staat om te focussen en taken efficiënter uit te voeren, wat resulteert in een hogere output en een snellere projectafhandeling.

→ Vermindering van ziekteverzuim

Gezonde medewerkers zijn minder vaak afwezig vanwege ziekte. Dit vermindert de kosten die samenhangen met ziekteverzuim en voorkomt productieverlies. Bovendien voorkomt het verstoringen in de organisatie die kunnen ontstaan wanneer andere teamleden het werk moeten opvangen.

→ **Verbeterde werktevredenheid**

Een goede gezondheid draagt bij aan het algemene welzijn en de tevredenheid van medewerkers. Dit kan leiden tot een beter werkklimaat en een positieve organisatiecultuur, wat weer bijdraagt aan een hogere werknemersretentie.

→ **Talentbehoud en -aantrekking**

Organisaties die investeren in de gezondheid van hun medewerkers worden gezien als aantrekkelijke werkgevers. Dit helpt bij het aantrekken en behouden van toptalent, wat een competitief voordeel kan opleveren in de huidige arbeidsmarkt.

→ **Betere besluitvorming**

Gezondheid en welzijn hebben een directe invloed op de mentale helderheid van medewerkers en hun vermogen om weloverwogen beslissingen te nemen. Medewerkers die fysiek en mentaal goed in hun vel zitten, kunnen complexe problemen effectiever oplossen.

Het e-PMO van Smart Health

Mogelijkheid tot frequente herhaling/updating

Het platform staat het toe om de eigen gezondheidsstatistieken continu bij te werken.

→ **Verbeterde klanttevredenheid**

De positieve energie en de productiviteit van gezonde medewerkers weerspiegelen zich ook in de kwaliteit van de klantenservice. Tevreden en gemotiveerde medewerkers hebben over het algemeen meer aandacht voor de behoeften van de klant, wat resulteert in een betere klantbeleving.

→ **Duurzaamheid van de organisatie**

Een investering in de gezondheid van medewerkers is een investering in de duurzaamheid van de organisatie. Gezonde medewerkers kunnen langer en effectiever bijdragen aan de organisatie, wat kan bijdragen aan het versterken van de concurrentiepositie van het bedrijf.

→ **Compliance en risicobeheersing**

Gezonde medewerkers verminderen de kans op bedrijfsongevallen en andere risico's. Dit is niet alleen gunstig voor de betrokken medewerkers, maar kan ook helpen bij het voldoen aan wettelijke verplichtingen en het beheersen van verzekeringstarieven.

PMO, een succeskans

Het is duidelijk dat gezonde medewerkers een noodzaak zijn voor elke organisatie die streeft naar duurzaam succes. Door proactief te investeren in een gezondheidsbevordering met aan de basis een PMO, kunnen organisaties een omgeving creëren waarin medewerkers kunnen floreren. Dit resulteert in een win-win-situatie: een gezondere, duurzaam inzetbare werknemer en een succesvollere organisatie.

Veelgestelde vragen

Wat heb ik als werkgever aan een PMO?

Een PMO biedt inzicht in de algemene gezondheid van uw medewerkers, wat u helpt om gerichte gezondheidsinterventies te plannen en het welzijn op de werkvloer te bevorderen. Dit zal uiteindelijk leiden tot een veerkrachtige, succesvolle organisatie.

Wat hebben mijn medewerkers aan een PMO?

Een PMO biedt uw medewerkers inzichten in hun eigen gezondheid en welzijn. Het kan vroegtijdig gezondheidsrisico's identificeren, wat de mogelijkheid biedt voor preventieve maatregelen. Bij Smart Health helpt het platform hen daarbij, met adviezen, tips en gezondheidsaanbod op basis van hun persoonlijke scores, maar ook met aanstekelijke challenges om alleen of samen met collega's aan deel te nemen. Zo krijgen uw medewerkers meer regie over hun eigen gezondheid en kunnen zij gericht werken aan verbetering, wat kan leiden tot een hogere levenskwaliteit en meer werkplezier.

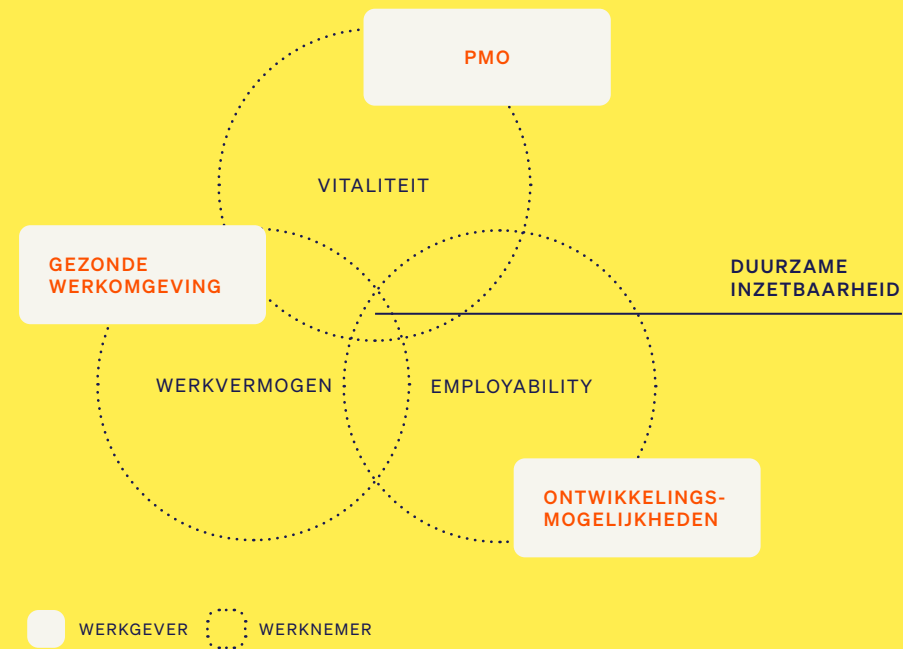
Het e-PMO van Smart Health

Wetenschappelijk onderbouwd

Smart Health biedt het enige e-PMO in Nederland dat erkend is door de Gezondheidsraad.

Duurzame inzetbaarheid en het PMO zijn communicerende vaten.

Ze bieden een gelaagde aanpak voor het bevorderen van de gezondheid, het welzijn en de loopbaanontwikkeling van werknemers. Door ze in tandem te gebruiken, kunnen werkgevers niet alleen de huidige, maar ook de toekomstige inzetbaarheid van hun personeel veiligstellen.



Wat is duurzame inzetbaarheid?

Duurzame inzetbaarheid is een hr-begrip dat verwijst naar het vermogen van werknemers om nu en in de toekomst gezond, gemotiveerd en productief te kunnen blijven werken. Het concept gaat verder dan alleen gezondheid en omvat ook andere factoren zoals werkplezier, betrokkenheid en de mogelijkheid tot persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Gedeelde verantwoordelijkheid

Duurzame inzetbaarheid is een gedeelde verantwoordelijkheid waarin zowel de werknemer als de werkgever een rol vervullen. De werkgever kan bijdragen door een gezonde werkomgeving en ontwikkelingsmogelijkheden te bieden, terwijl de werknemer verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen gezondheid en loopbaanontwikkeling. Het uiteindelijke doel is de arbeidsparticipatie te verlengen en de kwaliteit van werk gedurende de gehele loopbaan te behouden of te verbeteren.

PMO als vertrekpunt

In de context van duurzame inzetbaarheid speelt het PMO een cruciale rol, omdat het niet alleen kijkt naar de huidige staat van gezondheid, maar ook naar de risico's en knelpunten die invloed kunnen hebben op de toekomstige inzetbaarheid. Factoren als stressniveaus en leefstijl komen hierbij aan bod. Zo wordt er een compleet beeld gevormd dat zowel de werknemer als de werkgever kan gebruiken om proactieve stappen te zetten.

De synergie tussen PMO en duurzame inzetbaarheid

Het PMO biedt de data en inzichten die nodig zijn om een effectief duurzaam inzetbaarheidsbeleid te ontwikkelen. Tegelijkertijd biedt duurzame inzetbaarheid een kader waarbinnen het PMO kan worden ingezet. Samen vormen ze een sterk fundament voor het behoud van een gezonde, gemotiveerde en productieve workforce.

4

Het e-PMO

Meer grip op gezondheidsdata



Het PMO kent tegenwoordig ook een digitale variant: het e-PMO, dat wordt aangeboden via het geavanceerde platform van Smart Health en daar de naam Smart Health Test draagt. Dit digitale preventief medisch onderzoek biedt extra voordelen aan werkgevers, dankzij de geanonimiseerde data die zij ermee kunnen genereren. Uit deze data volgen gedetailleerde inzichten in gezondheidsrisico's binnen hun organisatie of bepaalde afdelingen. Dit maakt het mogelijk om gerichte maatregelen te nemen en het effect van de genomen maatregelen te meten en monitoren.

Wat is de Smart Health Test?

Met een volledig digitale, datagedreven benadering biedt de Smart Health Test een snellere, accuratere en meer laagdrempelige meting dan traditionele PMO's. De Smart Health Test biedt bovendien een diepgaand inzicht in de gezondheidsrisico's, zowel aan individuele medewerkers als op afdelings- en organisatieniveau. Het e-PMO van Smart Health is medisch-wetenschappelijk gevalideerd en goedgekeurd door de Gezondheidsraad.

Wat meet de Smart Health Test?

De Smart Health Test beoordeelt de leefstijl en het risico op hart- en vaat-ziekten van de medewerker. Verschillende leefstijlfactoren zoals voeding, beweging, stress en slaap hebben aanzienlijke invloed op onze algehele gezondheid en meer specifiek op hartgezondheidsrisico's. Een gezonde leefstijl kan helpen bij het voorkomen van diverse chronische aandoeningen, zoals diabetes en kanker.

Deze leefstijlfactoren worden beoordeeld in de Smart Health Test:

- Dieet (inname van groenten, fruit, vetten en suikers)
- Fysieke activiteit
- Slaapgedrag
- Stressmanagement
- Alcoholconsumptie
- Rookgewoonten
- Bloeddrukwaarden
- Genetische aanleg

De voordelen van de Smart Health Test

→ Datagedreven aanpak

Informatie is het vertrekpunt voor zelfregie en verbetering. Smart Health levert medewerkers die informatie op een overzichtelijk persoonlijk dashboard op het Smart Health platform. Ze bekijken hier hun actuele resultaten en bijbehorende analyses en krijgen persoonlijk, medisch gevalideerd advies. Deze datagedreven aanpak maakt het voor medewerkers eenvoudig om hun gezondheidsstatus te monitoren en te verbeteren. En voor werkgevers is er de gezondheidsindex, een realtime gezondheidsmeter op een overzichtelijk dashboard, die inzicht biedt in de verschillende gezondheidsscores op groepsniveau. Meer over deze gezondheidsindex leest u in hoofdstuk 6.

→ Directe opvolging

De Smart Health Test gaat verder dan evaluatie van gezondheidsrisico's en leefstijl. Medewerkers ontvangen na het invullen van het e-PMO op basis van hun persoonlijke scores direct adviezen en tips op maat om hun gezondheidsrisico's te verkleinen door hun leefstijl te verbeteren.

→ Ondersteunend ecosysteem

Het Smart Health platform waarin het e-PMO is ingebed, biedt een breed scala aan ondersteunende middelen, zoals webinars, challenges. Door aan deze challenges mee te doen kunnen medewerkers smiles verdienen, die zij vervolgens kunnen besteden aan het aanbod op het platform. Dit aanbod wordt gevormd door een netwerk van gezondheidspartners en -modules, zoals fysiotherapeuten, online cursussen en voedingscoaches. Deze producten en diensten zijn perfect afgestemd op de individuele scores en persoonlijke behoeften van medewerkers. Door het stellen van haalbare doelen en het vieren van kleine overwinningen blijven medewerkers gemotiveerd en betrokken.

→ Verdieping op maat mogelijk

Het e-PMO van Smart Health vormt samen met de Smart Work Test de basis van een uitgebreide vragenlijstengine. Deze Smart Work Test meet werkvermogen en werkbeleving en biedt grip op het Huis van Werkvermogen. Daarnaast bevat het platform verschillende verdiepende tests over thema's als stress, angst, veerkracht, zelfeffectiviteit en welzijn. Deze wetenschappelijke tests bieden een diepgang die de waarde van het e-PMO nog verder verhoogt. Meer over deze verdiepende vragenlijsten leest u in hoofdstuk 5.

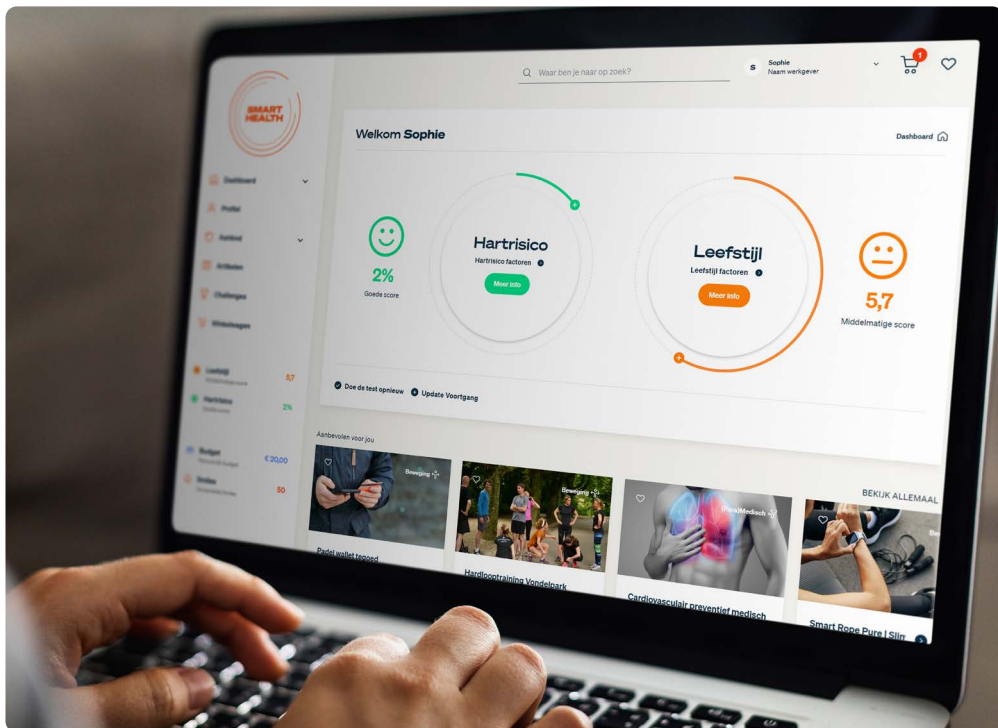
Het e-PMO van Smart Health

Uitgebreide verdiepende testmogelijkheden

Ook facetten als werkvermogen, mentale gezondheid, veerkracht en zelfeffectiviteit kunnen worden onderzocht.

De Smart Health Test: startpunt voor een gezondere organisatie

Het e-PMO van Smart Health is een katalysator voor gezondheid. Het combineert meting, empowerment, schaalbaarheid en inzicht om organisaties te helpen bij het bouwen van een proactieve gezondheidscultuur. Door met de Smart Health Test te investeren in gezondheid en welzijn binnen uw organisatie, kunt u rekenen op gemotiveerde, gezonde en productieve medewerkers.



‘Zorg goed voor je medewerkers, dan volgt succes vanzelf’

Bij AFAS Software staan medewerkers op de eerste plaats. Met Smart Health wordt deze ambitie naar een hoger niveau getild, door het aanbieden van de Smart Health Test. Dit initiatief zet aan tot een gezondere levensstijl, waarbij persoonlijke gezondheidsinzichten direct worden omgezet in actie. CEO Bas van der Veldt: ‘Als je goed zorgt voor je medewerkers, dan volgen de klanten en het financiële succes vanzelf.’



AFAS werkt sinds 2021 met Smart Health, in eerste instantie vooral vanwege de mogelijkheid om het verplichte PMO digitaal aan te bieden. ‘De positieve impact van onze samenwerking bleek al snel veel groter’, deelt hr-directeur Britt Breure. Op basis van het lage verzuimcijfer verwachtte ze bij aanvang een prima score, maar de data wezen anders uit: ‘Met name op groente en fruit scoorden we onvoldoende. Dat hadden we niet verwacht.’

Met Smart Health wil de directie daarom het bewustzijn van persoonlijke gezondheid onder medewerkers vergroten en het thema bespreekbaar maken op de werkvloer. Britt: ‘Door te investeren in vitaliteit laten we zien dat we geven om het welzijn van onze mensen.’ De betrokkenheid is indrukwekkend: 70% van de medewerkers maakt actief gebruik van het platform, wat bijdraagt aan een vitale organisatiecultuur.

→ Lees de volledige klantcase op Smart Health

FRUIT



SUIKER



5

Verdieping na het e-PMO

**Gedetailleerde vragenlijsten
voor een scherper perspectief**



Smart Health's e-PMO, de Smart Health Test, is ontworpen om verder te gaan dan het basisniveau van gezondheidsscreening. Samen met de Smart Work Test, een test gefundeerd op de hr-methodiek Huis van Werkvermogen, vormt het de basis van een uitgebreide engine van vragenlijsten. Deze engine bevat, naast de Smart Health Test en de Smart Work Test, verschillende verdiepende tests over thema's als stress, angst, veerkracht, zelfeffectiviteit, welzijn en Positieve Gezondheid.

Wanneer de resultaten uit het e-PMO daartoe aanleiding geven, krijgt de gebruiker automatisch relevante verdiepende test aangeboden. De werkgever kan er ook centraal voor kiezen zo'n test aan zijn organisatie aan te bieden. Dit stelt medewerkers en werkgevers in staat om gezondheidsaspecten gedetailleerder te onderzoeken en begrijpen. Het is een robuust systeem dat verder gaat dan alleen het identificeren van problemen; het biedt concrete oplossingen en paden voor verbetering.



De volgende vragenlijsten maken, naast de Smart Health Test, op dit moment deel uit van de vragenlijstengine.

→ De Smart Work Test: grip op uw Huis van Werkvermogen

De Smart Work Test is een essentieel instrument in een snel veranderende arbeidsmarkt, waarin technologie, vergrijzing en demografische verschuivingen de norm zijn. Dit instrument biedt niet alleen individuele medewerkers duidelijkheid over hun werkvermogen en werkbeleving, het geeft ook werkgevers inzicht in de sterke en zwakke punten van hun organisatie. Dit helpt organisaties om te anticiperen op veranderingen en duurzame inzetbaarheid te bevorderen.

→ DASS-21-test: stress, angst en depressie

DASS-21 meet drie belangrijke indicatoren: stress, angst en depressie. Stress wordt vaak als algemene term gebruikt om verschillende gemoedstoestanden te beschrijven. Deze test biedt de mogelijkheid om nauwkeuriger te identificeren of iemand te maken heeft met stress, angst of depressie. Dit kan organisaties helpen de juiste maatregelen te nemen.

→ De CD-RISC: veerkracht

De CD-RISC-vragenlijst is specifiek gericht op het meten van veerkracht. Veerkrachtige medewerkers zijn cruciaal voor een veerkrachtige organisatie; ze kunnen beter omgaan met stress en veranderingen, wat het algehele welzijn ten goede komt en zorgt voor een toekomstbestendig bedrijf.

→ WHO-5 Well-Being Index: welzijn

De WHO-5 Well-Being Index meet het welzijn van uw medewerkers en dient als een nuttige extra laag van analyse naast de PMO-meting. In werksituaties draagt welzijn bij aan de productiviteit, creativiteit en algehele tevredenheid van werknemers, en daarmee ook aan het succes van de organisatie.

→ General Self Efficacy Scale: zelfeffectiviteit

Werknemers met een hoge zelfeffectiviteit zijn vaak meer betrokken, leveren betere prestaties en kunnen beter omgaan met stress en verandering. De General Self Efficacy Scale biedt een methode om deze factor te meten en te verbeteren. De test kan werkgevers wijzen op gebieden waar training of ondersteuning nuttig kan zijn.

→ Positieve Gezondheid Test: geïntegreerde benadering van gezondheid

Het concept van Positieve Gezondheid gaat verder dan de traditionele focus op ziekte en symptomen. Deze test stelt individuen en organisaties in staat om een grondige blik te werpen op de uiteenlopende gezondheidsfactoren, variërend van lichamelijk en mentaal welzijn tot sociale cohesie, zingeving en maatschappelijke participatie. De testresultaten kunnen daardoor als waardevolle stuurinformatie dienen voor zowel medewerkers als de organisatie.

Het e-PMO van Smart Health

Afgestemd aanbod van health partners

Op basis van de individuele resultaten krijgt de medewerker passende diensten en producten gepresenteerd.

De Smart Health Test: een robuust en effectief PMO met verdieping op maat

De combinatie van de Smart Health Test met de Smart Work Test en de in dit hoofdstuk genoemde verdiepende tests, biedt werkgevers een zeer volledig spectrum aan inzichten mét opvolging. Smart Health biedt hiermee een compleet en geïntegreerd pakket aan dat verder gaat dan simpelweg het voldoen aan de wettelijke eisen: het stelt organisaties in staat om gericht actie te ondernemen en proactief te investeren in de duurzame inzetbaarheid van hun medewerkers.



Dit is de vragenlijstengine

Hoofdvragenlijsten



Smart Health Test

Wetenschappelijk
gevalideerd digitaal PMO.



Smart Work Test

Krijg grip op het huis van
werkvermogen.

Verdiepende vragenlijsten

Veerkracht

Zelfeffectiviteit

Depressie, Angst, Stress

Welzijn

Positieve Gezondheid

Uw gewenste test

Wat kan ik doen aan het hoge stressgerelateerde verzuim in mijn organisatie?

Met de DASS-21-test, die deel uitmaakt van het Smart Health platform, kunnen werkgevers stress, angst en depressie onder medewerkers in kaart brengen. Deze gedetailleerde vragenlijst biedt een meer genuanceerd inzicht dan traditionele methoden en helpt bij het bepalen van de juiste interventies. Daarnaast is het nuttig voor werkgevers om te investeren in voortdurende monitoring en werknemerstraining om stress te verminderen. Ook hierin voorziet Smart Health.

Ik heb een hoog medewerkers-verloop, wat kan ik doen?

Hoog medewerkersverloop kan een symptoom zijn van verschillende problemen. De Smart Work Test geeft werkgevers inzicht in de sterke en zwakke punten van hun organisatie en werknemers. Dit helpt organisaties om proactief te anticiperen op veranderingen in de arbeidsmarkt en in de behoeften van medewerkers, waardoor het medewerkersverloop kan worden verminderd.

Wat kan ik doen aan duurzame inzetbaarheid van mijn medewerkers?

Duurzame inzetbaarheid is niet alleen het vermogen van de medewerker om nu en in de toekomst waarde toe te voegen, maar ook het vermogen van de organisatie om de medewerker te blijven faciliteren. Het Smart Health platform biedt hiervoor een geïntegreerde aanpak. Hiermee kunnen werkgevers niet alleen voldoen aan wettelijke eisen, maar ook gericht actie ondernemen om de inzetbaarheid van hun medewerkers te verbeteren, waardoor ze langer productief en betrokken blijven bij de organisatie.

De gezondheidsindex

**Strategisch instrument voor
gezondheidsbevordering**



De grote kracht van het e-PMO van Smart Health is de technologische infrastructuur, die het intelligente gebruik van data mogelijk maakt. voor werkgevers is er de gezondheidsindex, een realtime gezondheidsmeter op een overzichtelijk dashboard, die inzicht biedt in de verschillende scores op groepsniveau. Realtime data-analyse voor proactief beleid.

Wat is de gezondheidsindex?

De gezondheidsindex is een cijfer dat is afgeleid van het gemiddelde leefstijlcijfer van uw medewerkers, op een overzichtelijk dashboard dat u op elk gewenst moment kunt raadplegen. Het is een datagedreven indicator die zowel de huidige toestand als trends in de gezondheid van uw medewerkers weergeeft, in lijn met privacywetgeving. Ook de scores uit de Smart Work Test vindt u als Workabilityscore terug op het dashboard van de gezondheidsindex.

Wat kunt u als werkgever met de gezondheidsindex?

De gezondheidsindex biedt de mogelijkheid om proactief en gericht beleid te voeren om de gezondheid en het welzijn van uw medewerkers te bevorderen. U kunt met behulp van de gezondheidsindex inzoomen op afdelingen of op specifieke leefstijlfactoren. Op deze manier kunt u directe en indirecte kosten, zoals die van ziekteverzuim, in de hand houden.

De gezondheidsindex en periodieke rapportages

De gezondheidsindex vormt daarnaast het vertrekpunt voor periodieke rapportages, opgesteld door de gezondheidswetenschappers van Smart Health. Deze rapportages bieden achtergrondanalyses en concrete oplossingen voor het verbeteren van leefstijl en welzijn op verschillende schaalniveaus; van afdelingen tot complete organisaties.

Meer dan een momentopname

Met de gezondheidsindex krijgt u dus meer dan een momentopname; u krijgt een dynamisch, datagedreven instrument in handen om de duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers te waarborgen. Door een wetenschappelijk bewezen aanpak per persoon, per afdeling en per bedrijf is het mogelijk om de waarden van de gezondheidsindex gericht te verbeteren. Een essentiële tool voor iedere werkgever die streeft naar gezondere, vitalere en meer betrokken medewerkers.

Het e-PMO van Smart Health

Periodieke challenges

Het platform biedt regelmatige challenges om een actieve en gezonde leefstijl te stimuleren.

Veelgestelde vragen

Vanaf hoeveel medewerkers kan ik een PMO doen?

Een PMO kan al vanaf één medewerker worden uitgevoerd. Er zijn echter schaalvoordelen bij grotere aantallen. Zo is de keuze voor een e-PMO logischer bij grotere aantallen, omdat de data uit de ingevulde PMO's dan kan worden geanonimiseerd en kan worden gebruikt voor rapportages op bedrijfs- en afdelingsniveau. Smart Health biedt werkgevers hiervoor de gezondheidsindex aan, een dashboard dat de actuele status van de gezondheid en het welzijn van werknemers weergeeft.

Kan ik als werkgever een groepsrapport ontvangen?

Ja, een goede aanbieder van PMO's voorziet in periodieke, geanonimiseerde groeps-rapportages, die inzicht geven in de algemene gezondheidsstatus van uw medewerkers en aanbevelingen doen voor verbetering. Smart Health verstrekt deze rapportages jaarlijks aan haar opdrachtgevers. Daarnaast hebben zij realtime inzicht via het dashboard met de gezondheidsindex.

Het e-PMO van Smart Health

Motiverende online omgeving

De uitnodigende interface en features maken het eenvoudiger om duurzame veranderingen in leefstijl door te voeren.

Met de Smart Health Test, de Smart Work Test en de gezondheidsindex van Smart Health hebben bedrijven met ESG-doelstellingen in één keer een groot deel van de S ingevuld.

De vragenlijsten en het activerende platform voor zelfregie stimuleren immers de gezondheid en het welzijn van medewerkers. En omdat de werkgever voortdurend realtime inzicht heeft in de gezondheidsindex van de gehele organisatie, kan direct worden bijgestuurd waar nodig.

Deze gezondheidsindex en de rapportages die daaruit voortvloeien kunnen bovendien een-op-een worden geïncorporeerd in elke ESG-rapportage, zodat ook aan de rapportageplicht over de impact van de eigen initiatieven wordt voldaan.

Meer weten? Lees dan het artikel [→ Hoe Smart Health bedrijven helpt invulling te geven aan hun ESG-doelstellingen](#)



Het preventief medisch onderzoek (PMO) en de Risico-Inventarisatie & -Evaluatie (RI&E) zijn twee pijlers van gezond en veilig werken.

Terwijl het PMO zich focust op de gezondheid van individuele werknemers, richt de RI&E zich op organisatieniveau om arbeidsrisico's systematisch aan te pakken. Beide zijn wettelijk verankerd, maar alleen de RI&E vereist ook een plan van aanpak en toetsing voor grotere organisaties.

De Smart Health Test, de Smart Work Test en de bijbehorende gezondheidsindex vormen een digitale oplossing om de RI&E efficiënter uit te voeren. Het platform analyseert gezondheids- en werkomgevingsfactoren en de daaruit voortvloeiende gezondheidsindex, met bijbehorende periodieke rapportages, kunnen direct dienen als RI&E-rapportage.

Bovendien zorgt het Smart Health platform voor medewerkersbetrokkenheid en persoonlijke gezondheidsadviezen, wat de effectiviteit van het plan van aanpak vergroot.

Kortom, door geavanceerde tools zoals die van Smart Health te gebruiken, kan de RI&E niet alleen aan wettelijke eisen voldoen maar ook daadwerkelijk bijdragen aan een veiliger en gezonder werkklimaat.

Meer weten? Lees dan het artikel → [De RI&E als strategisch instrument voor een gezonde, veerkrachtige organisatie](#)

7

De implementatie van Smart Health in uw organisatie

**Een beproefd stappenplan
voor snel resultaat**



Smart Health hanteert een gestructureerd stappenplan voor de implementatie van het e-PMO en platform. Dit plan biedt u nuttige handvatten, variërend van de vorming van een vitale coalitie tot het analyseren van uw algehele gezondheidsindex, waarmee u een cultuur van welzijn en productiviteit creëert.

1. Begin van de samenwerking

De eerste stap in een succesvolle implementatie is een diepgaand gesprek over de people strategy van de organisatie. Hierbij bespreken we kernthema's zoals leiderschap, betrokkenheid en verzuim, om een gedetailleerd beeld te krijgen van de huidige situatie en de toekomstige behoeften.

2. Bouw van een vitale coalitie: het kernteam

Een crossfunctioneel kernteam staat centraal in de implementatie. Dit team identificeert kansen om medewerkers fysiek en mentaal te activeren. Regelmatige meetings zorgen voor continuïteit en stapsgewijze uitvoering van het project. Dit is ook het moment om de communicatiestrategie en hr-initiatieven af te stemmen.

3. Aanbieden Smart Health scan: nulmeting

Optioneel brengen we als nulmeting eerst de huidige vitaliteit van de organisatie in kaart met de Smart Health scan. Deze gezondheidstest duurt slechts 3 tot 4 minuten en geeft medewerkers direct inzicht in hun leefstijl en gezondheid, compleet met uitleg en tips.

4. Rapportage en aandachtspunten

De ingevulde Smart Health scans worden geanalyseerd door onze gezondheidswetenschappers, die de bevindingen rapporteren aan de directie. Deze resultaten helpen bij het identificeren van thema's die extra aandacht behoeven bij de uitrol van het Smart Health-platform.

5. Actieve betrokkenheid van managers

Managers spelen een cruciale rol bij verandertrajecten. In deze fase breiden we de vitale coalitie uit, door hen actief te betrekken. Dit kan zowel live als digitaal, met aandacht voor de noodzaak van een gezonde werkomgeving en praktische tips om dit te bereiken.

6. Lancering van het Smart Health platform en het e-PMO

De livegang wordt ondersteund met een uitgebreid activatiepakket. Daarnaast is het mogelijk een evenement te organiseren, met workshops, quizzes en lezingen over relevante thema's. In deze fase worden ook 'Vitale Vrienden' geworven; medewerkers die als ambassadeur voor vitaliteit optreden binnen de organisatie.

7. Periodieke rapportage en evaluatie

Een halfjaar na implementatie volgt een volgende rapportage. Hierin evalueren we de behaalde resultaten en identificeren we nieuwe gebieden voor verbetering.

8. Het vervolg

In samenwerking met het kernteam blijft Smart Health werken aan de uitbreiding en verduurzaming van de vitale coalitie, altijd met het oog op continue verbetering van de algehele organisatorische vitaliteit.

9. Voortdurend inzicht

In aanvulling op periodieke rapportages is er een real-time indicator die de algehele gezondheid binnen de organisatie meet, in de vorm van de gezondheidsindex. Zo kunt u als werkgever continu de gezondheid van uw organisatie monitoren en proactief handelen bij trends.

Het e-PMO van Smart Health

Voldoet aan RI&E en ESG-doelstellingen

De implementatie van het e-PMO draagt bij aan het behalen van uw Risico-Inventarisatie & -Evaluatie en de Environmental, Social, and Governance doelstellingen.

Stappenplan in het kort



Hoe bereid ik mijn medewerkers voor op een PMO?

Informeer uw medewerkers ruim van tevoren en zorg dat ze weten wat ze kunnen verwachten van het onderzoek, maar ook wat de voordelen van deelname zijn. Smart Health begeleid werkgevers bij het opstellen en uitrollen van de juiste communicatiestrategie voor maximaal rendement.

Zijn de resultaten van een PMO vertrouwelijk?

Ja, de resultaten zijn strikt vertrouwelijk en worden enkel gedeeld met de betreffende medewerker, tenzij anders is afgesproken. Het gemiddelde van verzamelde resultaten van een groep medewerkers kan wel met de medewerker worden gedeeld, mits daarbij de privacy van iedere medewerker is gegarandeerd. Bij Smart Health is deze privacy goed gewaarborgd, wat een officiële erkenning heeft gekregen in de vorm van een ISO ISO 27001:2022 certificaat. ISO 27001 is de wereldwijde standaard voor informatiebeveiliging.

Het e-PMO van Smart Health

Kostenefficiënte oplossing

Smart Health biedt een financieel aantrekkelijk, schaalbaar alternatief voor traditionele gezondheidsonderzoeken, zonder in te boeten aan kwaliteit of diepgang.

‘Preventief werken aan gezondheid is eyeopener voor medewerkers’

Zeeman telt 1300 vestigingen in zeven Europese landen. Terwijl de bekende retailketen groeit, is het ziekteverzuim in de filialen en het distributiecentrum relatief hoog. Sinds 2020 motiveert Zeeman de medewerkers met behulp van Smart Health om aan de slag te gaan met hun leefstijl. Continue monitoring geeft de managers datagedreven inzichten in de gezondheid en betrokkenheid van de medewerkers, zodat gericht kan worden gehandeld.

Met zo veel filialen in verschillende landen is het vanuit het hoofdkantoor niet eenvoudig om alle filiaalmedewerkers betrokken te houden en te motiveren om aan de slag te gaan met hun gezondheid. Het platform van Smart Health biedt hiervoor de ideale oplossing. Het is in meerdere talen beschikbaar en laat de medewerkers op een leuke en laagdrempelige manier werken aan vitaliteit. Dat vergroot hun betrokkenheid, inzetbaarheid én werkplezier.

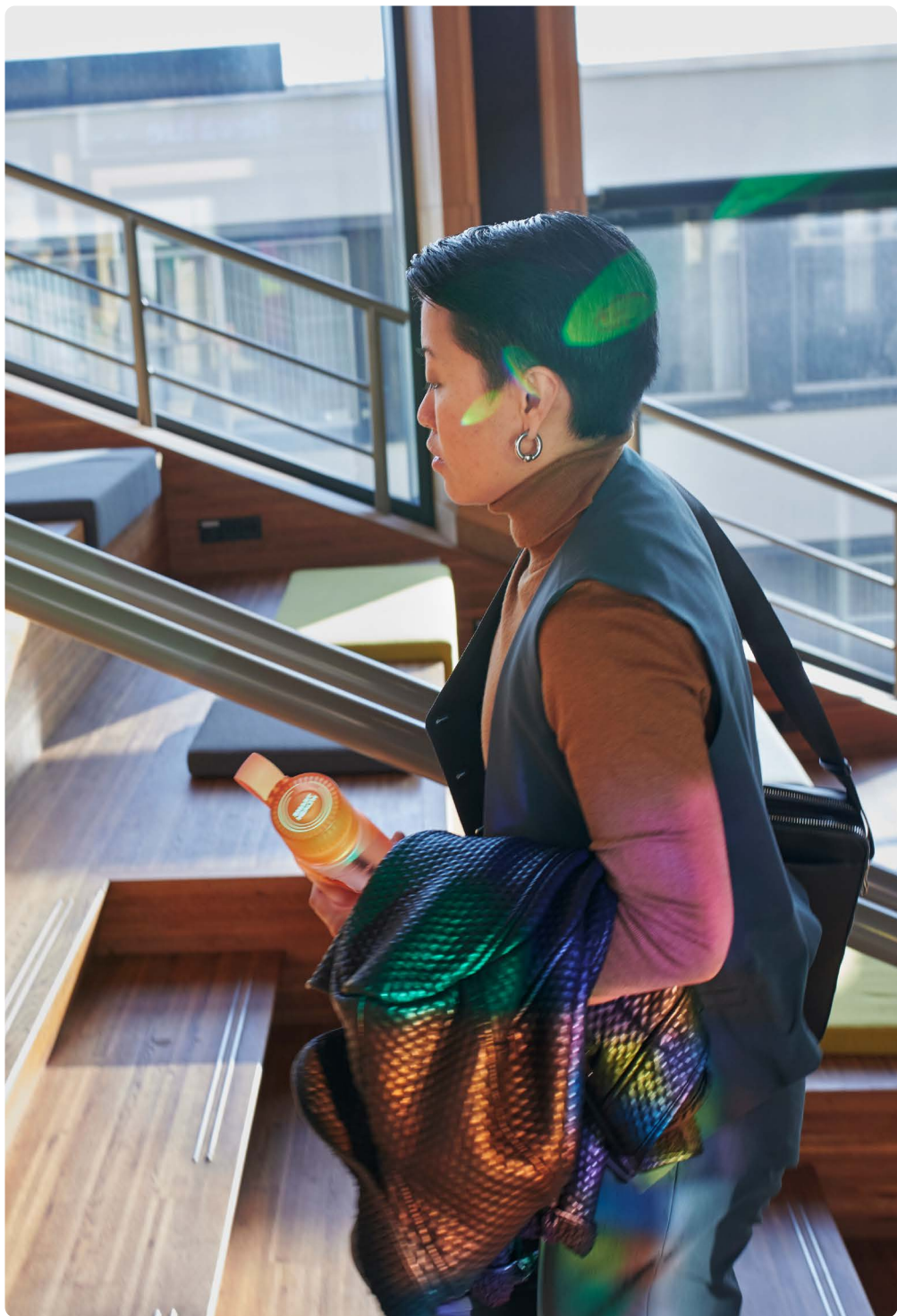
Maar de aanpak van Smart Health bij de gezondheidsmissie van Zeeman gaat verder dan digitaal. Met het vitaliteitsteam bedachten we onder meer de Smart Health Roadshow: we bezochten alle Zeemanfilialen om medewerkers te motiveren om zich aan te melden voor het platform. Ook initieerden we de stappenchallenge, waarbij verschillende filialen de strijd met elkaar aangingen om in twee weken tijd de meeste stappen te zetten. Het aantal accounts nam dankzij deze twee acties met 60% toe.

→ Lees de volledige klantcase op Smart Health

8

Samen op weg naar een gezonde en krachtige organisatie

Bent u er klaar voor?



In dit PMO handboek hebt u kunnen lezen dat het aanbieden van een PMO niet alleen een wettelijke verplichting is, maar bovenal een investering is in de duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers.

Het biedt u inzicht in gezondheidsrisico's en draagt bij aan kostenbesparing, verhoogde productiviteit en verbeterde werktevredenheid.

Met het e-PMO via Smart Health krijgt u grip op de gezondheidsdata van uw organisatie. Het Smart Health platform biedt niet alleen inzicht, maar ook concrete opvolging en ondersteuning aan uw medewerkers. En de gezondheidsindex geeft u een dynamische tool in handen om de gezondheid en het wellbeing van hun medewerkers proactief te bevorderen en de kosten van ziekteverzuim te beheersen.

Een 360° gezondheidsbeleid implementeren is niet alleen goed voor uw medewerkers, maar ook voor de veerkracht, de algehele prestaties en de duurzaamheid van uw organisatie. Door te kiezen voor het datagedreven e-PMO van Smart Health, kunt u een gezonde bedrijfscultuur creëren.

Bedankt voor het doornemen van dit handboek en uw interesse in e-PMO en Smart Health. Mocht u geïnspireerd zijn om uw organisatie naar een gezonder en succesvoller niveau te tillen, dan staan we bij Smart Health klaar om u daarbij te helpen. Hebt u nog vragen of opmerkingen, of wilt u een demo? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. We kijken ernaar uit om van u te horen.

Met gezonde groet,
Suzanne van Pelt,
CEO Smart Health

Zet ook de stap naar een gezondere organisatie met Smart Health.

U hebt kennisgemaakt met de voordelen die het e-PMO van Smart Health u biedt. Met de datagedreven aanpak van Smart Health beschikt u over een krachtige tool om weloverwogen beslissingen te nemen, ziekteverzuim te beheren en uw bedrijfscultuur ten goede te veranderen.

Zet nu de eerste stap en verander de toekomst van uw organisatie. Neem contact op voor een vrijblijvend gesprek. Samen realiseren we een gezondere en productievere werkplek.

Wacht niet langer. De toekomst van uw organisatie begint vandaag.

Smart Health

+31(0)85 - 1122340

hallo@smarthealth.works

smarthealth.works



De 11 voordelen van het e-PMO van Smart Health op een rij

1. 100% digitaal

Flexibele invultijden, geen fysieke consultatie nodig, toch vergelijkbare resultaten als bij een arts.

2. Overzicht van hartgezondheidsrisico en leefstijl

Testresultaten omvatten twintig diverse factoren met bijbehorend persoonlijk advies.

3. Snel inzicht in aandachtsgebieden

De gezondheidsindex geeft werkgevers direct inzicht in belangrijke gezondheidsindicatoren binnen de organisatie.

4. Mogelijkheid tot frequente herhaling/ updating

Het platform staat het toe om de eigen gezondheidsstatistieken continu bij te werken.

5. Wetenschappelijk onderbouwd

Smart Health biedt het enige e-PMO in Nederland dat erkend is door de Gezondheidsraad.

6. Uitgebreide verdiepende testmogelijkheden

Ook facetten als werkvermogen, mentale gezondheid, veerkracht en zelfeffectiviteit kunnen worden onderzocht.

7. Afgestemd aanbod van health partners

Op basis van de individuele resultaten krijgt de medewerker passende diensten en producten gepresenteerd.

8. Periodieke challenges

Het platform biedt regelmatige challenges om een actieve en gezonde leefstijl te stimuleren.

9. Motiverende online omgeving

De uitnodigende interface en features maken het eenvoudiger om duurzame veranderingen in leefstijl door te voeren.

10. Voldoet aan RI&E en ESG-doelstellingen

De implementatie van het e-PMO draagt bij aan het behalen van uw Risico-Inventarisatie & -Evaluatie en de Environmental, Social, and Governance doelstellingen.

11. Kostenefficiënte oplossing

Smart Health biedt een financieel aantrekkelijk, schaalbaar alternatief voor traditionele gezondheidsonderzoeken, zonder in te boeten aan kwaliteit of diepgang.



**Everybody
take charge**