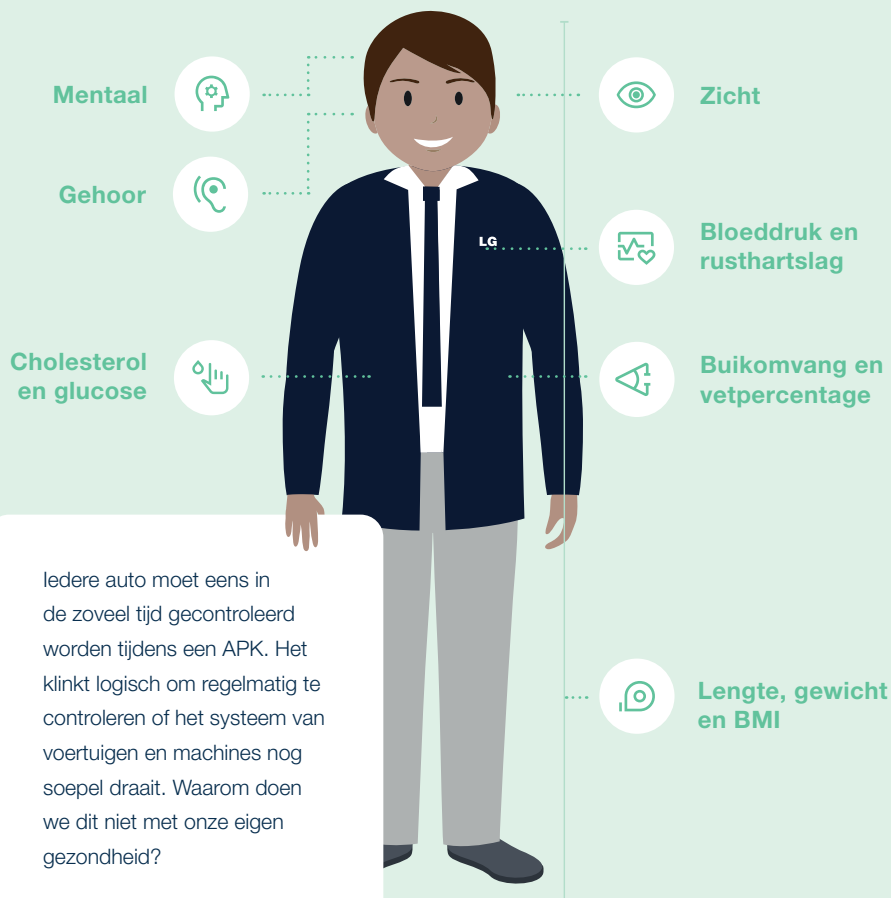


# DOE MEE MET HET PMO EN ONTDEK HOE SOEPEL JOUW SYSTEEM DRAAIT!



Iedere auto moet eens in de zoveel tijd gecontroleerd worden tijdens een APK. Het klinkt logisch om regelmatig te controleren of het systeem van voertuigen en machines nog soepel draait. Waarom doen we dit niet met onze eigen gezondheid?

Daarom biedt Unica dit jaar weer **een gratis PMO** aan voor alle medewerkers!

# Waarom een PMO?

Unica vindt het belangrijk dat medewerkers zo lang mogelijk gezond en met plezier aan het werk zijn. Daarom bieden we vanaf oktober 2023 weer het Preventief Medisch Onderzoek aan. Tijdens een PMO ontdekken medewerkers hoe fit, gezond en energiek ze zijn. Bovendien krijgen ze inzicht in wat ze kunnen doen om hun vitaliteit te verbeteren wanneer dit nodig is.

Dit is niet alleen gunstig voor medewerkers zelf, maar ook voor jou als leidinggevende. Jij krijgt inzicht in de status en knelpunten van duurzame inzetbaarheid binnen de organisatie, je krijgt meer tools om het gesprek hierover aan te gaan en kan daarmee bijdragen aan het terugdringen van het verzuim.

Het PMO is volledig vrijblijvend en anoniem. Het wordt uitgevoerd door Adaptics, een extern vitaliteitsbureau. Unica krijgt alleen inzicht in een gemiddeld resultaat van alle medewerkers en nooit per individu.

## Welk proces doorloopt een medewerker?

1

Medewerkers ontvangen een uitnodigingsmail van Adaptics voor het invullen van een **online vragenlijst** over hun fysieke en mentale gezondheid. Dit kost ongeveer **15 minuten**.

2

Direct na het invullen van de vragenlijst maken ze een **afspraak voor een individuele, fysieke test**. Deze test bestaat uit een aantal metingen, zoals lengte, gewicht, BMI, bloeddruk, hartslag, cholesterol en meer. De fysieke test vindt plaats in de vitaliteitsbus van Adaptics of in een spreekruimte op verschillende Unica locaties.

3

Aansluitend op de fysieke test gaan de medewerkers in gesprek met een vitaliteitsprofessional van Adaptics. Tijdens het gesprek worden de resultaten van de fysieke test en de online vragenlijst besproken. Samen wordt gekeken waar verbetering mogelijk is en krijgen medewerkers concrete tips, inclusief gerichte interventies, om zelf aan de slag te gaan met hun vitaliteit. Denk aan hulp bij rugklachten of een training voor een betere werk-privé balans.

# Jouw rol als leidinggevende

Als leidinggevende speel jij een cruciale rol in de communicatie over het PMO en bij het motiveren van jouw team(s). Medewerkers hebben verantwoordelijkheid voor hun eigen gezondheid en duurzame inzetbaarheid, maar als leidinggevende kan je jouw medewerkers aanmoedigen om deze verantwoordelijkheid daadwerkelijk te pakken.

Wanneer jij als leidinggevende enthousiast bent over het PMO en je medewerkers de meerwaarde hiervan laat inzien, zullen ze eerder geneigd zijn om mee te doen.

## Wat kan je doen?

- Breng het PMO onder de aandacht tijdens teamoverleg. Hiervoor zijn PowerPoint slides inclusief keynotes beschikbaar op de Jouw DAG site.
- Maak het PMO eens tot gespreksonderwerp tijdens een gezamenlijke pauze.
- Deel een bericht over het PMO in een teamschat, WhatsApp groep of ander sociaal kanaal.
- Benoem het PMO tijdens individueel overleg met medewerkers.
- Medewerkers kunnen onder werktijd meedoen aan het PMO. Geef hen daarvoor de tijd en ruimte.
- En natuurlijk: geef het goede voorbeeld en meld jezelf aan voor het PMO! Deel je ervaringen met jouw team(s) en enthousiasmeer hen om ook mee te doen.

# Planning

De communicatie over het PMO en de daadwerkelijke fysieke testdagen vinden plaats in het najaar van 2023 en in het eerste kwartaal van 2024.



**Vanaf 4 september**

**Medewerkers worden geïnformeerd over het PMO online en op de vestigingen**



**Vanaf 18 september**

**Medewerkers ontvangen in verschillende rondes, afhankelijk van de vestiging, de uitnodiging voor het PMO**



**Vanaf 2 oktober**

**Start van fysieke testdagen**



## Contact

Bij vragen over het PMO kan je contact opnemen met **Adaptics**. Zij helpen je graag verder. Dit kan via de servicedesk, te bereiken op kantoordagen **van 08.30 - 17.00 uur** op telefoonnummer **088 - 022 38 66** en per e-mail op **info@adaptics.nl**.