



# EEN GEZOND BEDRIJF LEVERT VEEL OP

- Praktische tips voor een gezond bedrijf, nu en in de toekomst
- Zo doen zij het: praktijkvoorbeelden van mkb'ers
- Advies van onze experts

Meer weten?

[arbo.ned.nl/gezond-bedrijf](https://arbo.ned.nl/gezond-bedrijf)

**ArboNed**

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.



# Gezond ondernemen

## Snel naar:

**4** [Een veilige werkplek](#)

**8** [Gezondheid op de kaart](#)

**14** [Stevig doorpakken voor langetermijnsucces](#)

**18** [Komt u er niet uit, staan wij voor u klaar](#)

Mensen die goed in hun vel zitten, hebben daar niet alleen privé, maar ook op het werk voordeel van. Ze zijn minder snel gestrest, hebben meer energie, melden zich minder vaak ziek en zijn duurzaam inzetbaar. Belangrijk, want u heeft uw medewerkers hard nodig in deze krappe arbeidsmarkt.

Het goede nieuws is dat u uw medewerkers kunt ondersteunen bij het werken aan hun gezondheid en vitaliteit. Toch vinden veel werkgevers dat lastig. Gezondheid en leefstijl zijn toch privé?

### Dit kunt u doen

Leefstijl is inderdaad een keuze van de medewerker. Zijn gezondheidsgegevens zijn voor de privacywet 'bijzondere persoonsgegevens' waarover u als werkgever niet mag beschikken. Maar u kunt zeker iets doen. Zet veilig werken, gezondheid en duurzame inzetbaarheid op de kaart binnen uw bedrijf. Zo geeft u het goede voorbeeld en zien uw medewerkers in dat zij ook zelf hun gezondheid kunnen verbeteren.

Denk daarbij niet alleen aan aandacht voor persoonlijke beschermingsmiddelen of gezonde voeding. Voor duurzame inzetbaarheid zijn persoonlijke en loopbaanontwikkeling bijvoorbeeld ook belangrijk. Want medewerkers die voldoende

vrijheid, steun en ruimte voor ontwikkeling ervaren, hebben meer plezier in hun werk en zijn productiever. En als u investeert in vitaliteit kunt u medewerkers langer binden aan uw bedrijf.

### Zo pakt u het aan

De basis voor een veilig en gezond bedrijf, waar medewerkers duurzaam inzetbaar zijn, vindt u in de Arbowet. U beschikt over bijvoorbeeld een actuele Risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) met bijbehorend Plan van aanpak. Zo heeft u de arbeidsrisico's in uw bedrijf inzichtelijk en weet u wat u kunt doen om ze aan te pakken. En u biedt uw medewerkers periodiek een Preventief medisch onderzoek (PMO) aan, dat is gebaseerd op de RI&E.

**Lees in deze gids meer over hoe de RI&E, het PMO en aandacht voor vitaliteit uw bedrijf verder kunnen brengen.**

# Een veilige werkplek

U heeft als werkgever een zorgplicht. Dat betekent dat u de veiligheid en gezondheid van uw medewerkers moet beschermen. Startpunt om in kaart te brengen of u een gezonde en veilige werkplek biedt, is de Risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E).

Met een RI&E brengt u alle arbeidsrisico's in uw bedrijf in kaart. Pas als u de risico's kent, kunt u ze aanpakken. Hoe u dat doet, beschrijft u in het Plan van aanpak. Zo kunt u zorgen voor een veilige, gezonde en vitale werkvloer. U leest er meer over in de praktische gids [Zijn uw werknemers zeker van een veilige werkomgeving?](#)

Om het u gemakkelijker te maken, bieden veel brancheorganisaties een branche-RI&E aan. Dat is een voorbeeld-RI&E die is gemaakt voor werkgevers

en werknemers in een bepaalde branche. De branche-RI&E is afgestemd op de veelvoorkomende risico's in een branche.

## Kunt u wel wat hulp gebruiken bij uw RI&E?

Schakel dan [Mijn preventie-expert](#) in. Onze veiligheidskundigen, arbeidshygiënist en ergonomen helpen u snel en deskundig met elk arbo-vraagstuk. Bij u op locatie, telefonisch of online.

## Gezonde thuiswerkplek

Werken uw medewerkers regelmatig vanuit huis, dan heeft u als werkgever een verantwoordelijkheid voor de thuiswerkplek(ken). U zorgt er bijvoorbeeld voor dat uw medewerkers ergonomisch kunnen werken. Esther Graaff-Visser, ergonoom bij ArboNed:

“Deel als werkgever tips voor het instellen van een goede thuiswerkplek, houd rekening met de psychische uitdagingen van thuiswerken, of bied onze online thuiswerkplek-check aan.”



Meer weten?  
Download onze Checklist  
Gezond en vitaal thuiswerken.

[Download hier](#)



# Aandacht voor gezondheid en vitaliteit

## Uit de praktijk

Van der Sluis Technische Bedrijven is actief in de bedrijfstakken installatie, constructie en agri voor elk integraal en duurzaam (bouw)proces. Iedere drie jaar biedt het bedrijf zijn medewerkers een Preventief medisch onderzoek (PMO) aan.

“Aandacht voor gezondheid en vitaliteit is belangrijk voor de werkgever én voor de werknemer”, vertelt directeur René van der Sluis. Als werkgever faciliteert hij daarom zo veel mogelijk dat de medewerkers hun gezondheid en vitaliteit in de gaten kunnen houden en bevorderen. Het bedrijf heeft onder meer zit-sta-bureaus voor de nodige afwisseling in werkhouding, sponsort fietskleding, biedt fruit aan en stimuleert beweging.

Daarnaast biedt Van der Sluis zijn medewerkers periodiek een PMO aan dat door ArboNed wordt uitgevoerd. Op bedrijfsniveau biedt het PMO de kans om te zien of er verbeteringen mogelijk zijn in de werkomgeving om de gezondheid te stimuleren. Op individueel niveau geeft het de medewerkers de mogelijkheid hun gezondheid te monitoren en actie te ondernemen als dat nodig is.

De medewerkers zijn positief over het PMO. Magazijnmedewerker Richard vertelt dat deelname aan het PMO hem zekerheid en inzicht heeft gegeven over zijn gezondheid. “Gezondheid en welzijn zijn gewoon ontzettend belangrijk. Als die dingen niet in orde zijn, kun je je werk ook niet goed doen”, zegt hij. Daarom vindt hij het goed dat zijn werkgever hier aandacht aan besteedt. De verschillende onderzoeken en checks in het PMO gaven aan dat alles in orde was met zijn gezondheid. Ook kreeg hij tips mee om dat zo te houden. Bijvoorbeeld over het dragen van gehoorbescherming in luidruchtige ruimtes.



# Gezondheid op de kaart

Heeft u de Risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) op orde, dan is het Preventief medisch onderzoek (PMO) de volgende stap. U werkt aan een gezond en vitaal bedrijf én toont als werkgever uw waardering voor uw medewerkers. U laat zien dat u hun gezondheid belangrijk vindt.

Het PMO van ArboNed bestaat uit een online vragenlijst en eventueel fysieke onderzoeken. De inhoud is afgestemd op de arbeidsrisico's die naar voren komen uit de RI&E.

De uitkomsten van het PMO geven uw medewerkers duidelijkheid over hun mentale en lichamelijke

gezondheid. Is het nodig om in actie te komen, dan krijgt uw medewerker hierover concreet advies.

Doen er meer dan vijftien medewerkers mee aan het PMO, dan krijgt u als werkgever inzicht in kansen en uitdagingen op organisatieniveau.

# De juiste vragen voor een succesvol PMO

Stel uzelf voorafgaand aan het Preventief medisch onderzoek (PMO) deze 3 vragen:

## 1 Waarom een PMO?

De nummer één vraag: waarom wil ik voor mijn bedrijf een PMO? Puur omdat het een wettelijke verplichting is? Om het verzuim binnen mijn bedrijf te verlagen? Goed werkgeverschap te tonen? Het is belangrijk dat directie en/of het managementteam betrokken zijn bij het opstellen van de doelstellingen voor het PMO. En dat helder is hoe zij dit met elkaar willen gaan uitdragen in het bedrijf, ook op de lange termijn.

Zijn de aanleiding en de doelstellingen voor iedereen helder, dan krijgt u makkelijker de neuzen dezelfde kant op. Zo heeft u de meeste kans op enthousiaste deelnemers en een geslaagd resultaat.

## 2 Voor wie is het PMO?

Waarschijnlijk nodigt u iedereen uit en hoopt u op een zo hoog mogelijke opkomst. Maar misschien melden vooral de medewerkers zich aan die een gezonde leefstijl al hoog op de eigen agenda hebben staan. Wilt u juist de medewerkers die een medisch onderzoek goed kunnen gebruiken, dan is het verstandig uw communicatie op hen aan te passen.

Heeft u helder voor ogen wie uw medewerkers zijn, wat hen drijft en wie u wilt laten deelnemen, dan kunt u gericht communiceren en uw mensen enthousiasmeren om mee te doen. ArboNed ondersteunt u bij het informeren en enthousiasmeren van uw medewerkers. Bijvoorbeeld via een (online) kick-off, video van onze vitaliteit- en gezondheidsdeskundige, intranetteksten en/of flyers.

## 3 Hoe zorg ik ervoor dat een PMO gaat leven?

Wilt u de juiste mensen aan boord krijgen, zorg er dan voor dat uw medewerkers weten wat een PMO hen oplevert. Betrek uw medewerkers ook inhoudelijk bij het project. Wat vinden zij belangrijk?

Doel is dat uw medewerkers het PMO niet als een verplichting zien, maar juist als een blijk van waardering van de baas. U wilt per slot van rekening een goede werkgever zijn voor uw medewerkers; hun gezondheid staat voor u op nummer één.

“Als u voor het eerst een PMO aanbiedt aan uw medewerkers, is dat een goede nulmeting. Hoe staan uw medewerkers en daarmee uw bedrijf ervoor? ‘Nulmeting’ hoeft overigens niet te betekenen dat u bij niets start. Ik kijk met klanten altijd wat er al in het bedrijf is op het gebied van gezondheid en vitaliteit. Wat weten we al en wat wordt er al gedaan? Dan kunnen we de doelstellingen van het PMO vervolgens nog specifieker maken. Welke blinde vlekken zijn er nog, welke inzichten kan het PMO bieden? Uiteraard denkt uw vitaliteit- en gezondheidsdeskundige uit uw regio graag met u mee.”

**Annerie Eekelder, vitaliteit- en gezondheidsdeskundige**



# Krijg de hulp die bij uw bedrijf past

Bij ArboNed kiest u hoe u uw arbozaken regelt. Doet u het zelf met behulp van onze gratis online hulpmiddelen? Besteedt u liever alles uit? Of kiest u voor een middenweg? Alles kan en u kunt steeds opnieuw kiezen. Zo ondersteunt ArboNed u op een manier die het best bij u en uw bedrijf past.



## Checklist voor een gezond en vitaal bedrijf

Wat kunt en moet u doen om uw bedrijf gezond en vitaal te houden? Ontdek het met [deze checklist](#).

## Stimuleren van gezonde en veilige werkplek

Alle informatie over de mogelijkheden en verplichtingen om de gezondheid van uw medewerkers te bevorderen leest u na op [onze website](#).



## Mijn vitaliteitsexpert

Laten de resultaten van het PMO zien dat het nodig is om gezond gedrag bij uw medewerkers te stimuleren en zo verzuim te voorkomen? Bijvoorbeeld meer bewegen en ontspannen of beter slapen en eten? Schakel dan [Mijn vitaliteitsexpert](#) in als u gerichte coaching en praktische ondersteuning op deze gebieden wilt ontvangen.



## Preventief medisch onderzoek (PMO)

Het [PMO](#) is meer dan alleen een wettelijke verplichting. Via een online vragenlijst en fysieke onderzoeken krijgen uw medewerkers duidelijkheid over hun mentale en fysieke gezondheid. Met de resultaten en adviezen kunnen de medewerkers direct aan de slag. Een PMO dat bij uw bedrijf past? Dat kan met ons gevarieerde aanbod aan PMO's.

## Leefstijlcoaching

Via [individuele coaching](#) en een persoonlijk actieplan krijgen uw medewerkers de ondersteuning die ze nodig hebben om gezond, fit en duurzaam inzetbaar te blijven.

## Leefstijlworkshops

De invloed van een ongezonde leefstijl op verzuim dringt steeds verder tot ons door. Via [leefstijlworkshops](#) maken onze Vitaliteits- en Gezondheidsdeskundigen uw medewerkers bewust van de impact van een gezonde leefstijl. En geven ze praktische tips om de leefstijl te verbeteren. Onder meer op het gebied van voeding, beweging, stoppen met roken en slaap.

## Online workshop Gezond thuiswerken

Hoe zorgt u ervoor dat uw medewerkers ook thuis prettig en gezond kunnen werken? Met de [online workshop Gezond Thuiswerken](#) krijgen uw medewerkers praktische tips over hoe ze zo gezond en comfortabel mogelijk kunnen thuiswerken.

Meer weten? Bekijk hier onze [oplossingen](#).



# 6 Tips voor een vitaler bedrijf

- 1 Begin eenvoudig**  
Bijvoorbeeld door gratis fruit aan uw medewerkers aan te bieden. En hen de mogelijkheid te bieden om te sporten bij de lokale sportschool. De vrijdagmiddagborrel en het werkuitje kunt u combineren met gezonde opties.
- 2 Creëer draagvlak**  
Bent u van plan te werken aan de vitaliteit van uw medewerkers? Zorg dan voor bewustwording rond nut en noodzaak. Waarom is het nodig om te werken aan de vitaliteit van medewerkers? Wat gebeurt er als u niets doet? Met de antwoorden op deze vragen kunt u, als dat nodig is, draagvlak binnen het bedrijf creëren voor het investeren in de gezondheid en vitaliteit van medewerkers.
- 3 Houd het positief**  
Verbied roken niet per direct en schrap de ongezonde snacks en alcoholische dranken tijdens de borrel niet meteen. Laat medewerkers meedenken over de juiste aanpak en voer de maatregelen vervolgens in overleg en stapsgewijs door. Bij alles wat u weghaalt: geef er iets voor terug.
- 4 Geef het goede voorbeeld**  
U heeft als werkgever een voorbeeldrol en goed voorbeeld doet volgen. Maak zelf een lunchwandeling en nodig uw medewerkers hiervoor uit. En stuur buiten werktijd geen werkgerelateerde mails of apps.
- 5 Blijf in gesprek**  
Bespreek tijdens onder meer werkoverleggen en functioneringsgesprekken het onderwerp vitaliteit. Stel uw medewerkers vragen als: 'Hoe gaat het op uw werk, hoe gaat het thuis, vindt u uw werk nog leuk, hoe wilt u zich verder ontwikkelen, welke knelpunten zijn er en wat is er nodig om deze op te lossen?'
- 6 Neem iedereen mee**  
Betrek uw medewerkers bij het opstellen van uw vitaliteitsbeleid. Vraag hen om hun inbreng en toets het beleid tijdens het opstellen. Of stel een vitaliteitswerkgroep samen van medewerkers van verschillen afdelingen, die onder begeleiding van uw HR- of preventiemedewerker aan de slag gaan met het vitaliteitsbeleid. Starten er nieuwe medewerkers? Informeer ze dan hoe de arbozaken binnen uw bedrijf zijn geregeld.



## Werken aan gezondere medewerkers en minder verzuim

### Uit de praktijk

Natuurlijk is het Preventief medisch onderzoek (PMO) een wettelijke verplichting, maar het is vooral een belangrijk middel om inzicht te krijgen in de psychische en fysieke gezondheid van onze medewerkers,” zegt Gordon Boon (HR-adviseur bij Hukseflux, marktleider in thermische sensoren voor het meten van warmtestroom en zonnestraling).

“Hukseflux besteedt al veel aandacht aan preventie en vitaliteit. Zo zijn de werktijden flexibel, hebben alle kantoormedewerkers een elektrisch zit-stabureau met twee of meer monitoren en krijgen alle thuiswerkers een vergoeding om een goede werkplek te kunnen inrichten. Op locatie is er dagelijks een goede lunch en twee keer per week vers fruit”

de huisarts of specialist. Door er op tijd bij te zijn, werken we aan gezondere medewerkers, minder verzuim en een grotere duurzame inzetbaarheid.”

Het PMO is voor Hukseflux een logisch vervolg op deze preventieve maatregelen. Boon: “Een PMO is er niet om medewerkers in de gaten te houden. Het is er om inzicht te geven in je eigen gezondheid. Hoe eerder je valkuilen opspoor, hoe eerder je ermee aan de slag kunt gaan. Zo kreeg een aantal medewerkers de tip om een afspraak te maken bij



Gordon Boon (HR-adviseur bij Hukseflux)

# Stevig doorpakken voor langetermijnsucces

Heeft u uw medewerkers een Preventief medisch onderzoek (PMO) aangeboden, dan is dat natuurlijk een ontzettend goede stap. Het PMO biedt uw bedrijf waardevolle inzichten in de gezondheid en vitaliteit op de werkvloer en geeft uw medewerkers persoonlijk advies. Maar dan begint het echte werk. Haal écht voordeel uit het PMO door de oorzaak van het probleem aan te pakken en succes te boeken op de lange termijn. Maak daarbij gebruik van onze tips.

Het PMO biedt uw medewerkers daarnaast ook persoonlijk advies en als werkgever kunt u kiezen voor een groepsrapportage met aanbevelingen. Verder kan [Mijn vitaliteitsexpert](#) u helpen de inzichten uit het PMO te vertalen naar concrete stappen. Of u gaat van start met deze tips.

## Dit kunt u doen op bedrijfsniveau

### Vitaliteitsplan

Aan de hand van de resultaten van het PMO en in samenwerking met uw medewerkers stelt u een vitaliteitsplan op:

- U beschrijft de missie en visie van uw bedrijf op het gebied van vitaliteit.
- U maakt een overzicht van de knelpunten waaraan u gaat werken, met prioritering, acties en beoogde interventies.
- U evalueert en stelt het vitaliteitsplan regelmatig bij, liefst in samenwerking met uw medewerkers.

### Organisatiestructuur

Blijkt een actie of interventie uit het vitaliteitsplan goed te werken, geef het dan een plek in uw bedrijf. Bijvoorbeeld door in het bedrijfsuitje een leefstijlthema te verwerken of door een Duurzaam Inzetbaarheids-gesprek onderdeel te maken van de beoordelingscyclus.

### Pas de omgeving aan

Als de omgeving hetzelfde blijft, kunnen medewerkers vervallen in hun oude gedrag. Zorg er bijvoorbeeld voor dat u gezond eten in uw bedrijf aanbiedt, als u wilt dat uw medewerkers gezond eten.

## Zo kunt u medewerkers ondersteunen

### Toon voorbeeldgedrag

Laat zien dat u als directie achter het vitaliteitsplan staat en geef het goede voorbeeld. Bekijk hiervoor onze [6 tips](#) op pagina 12.

### Betrek uw medewerkers

Voelen uw medewerkers zich betrokken bij het PMO en de acties erna? Dan zijn ze gemotiveerder om aan de slag te gaan met hun leefstijl.

### Zoek ambassadeurs

Ga op zoek naar medewerkers die ambassadeur willen zijn voor gezond gedrag op de werkvloer. Zo maakt u vitaliteit en gezondheid onderdeel van de werkcultuur.

### Beloon positief gedrag

U kunt uw medewerkers belonen als het hen lukt hun leefstijl aan te passen. Onderzoek heeft bijvoorbeeld aangetoond dat het makkelijker is om te stoppen met roken, als iemand daar van zijn werkgever een beloning voor krijgt.

### Geef uw medewerkers de tijd

Het kan voorkomen dat uw medewerkers terugvallen in hun oude gedrag. Dit is menselijk en vaak ook onderdeel van het gedragsveranderingsproces. Ga met elkaar in gesprek en bekijk hoe u ze kunt [coachen](#).

## Zo zit het met de mentale gezondheid van uw medewerkers

Een gezond bedrijf draait om meer dan de fysieke gezondheid van uw medewerkers. De mentale gezondheid en sociale omgeving spelen ook een rol. En ook daar kunt u als werkgever mee aan de slag.

### Cultuur en leiderschap

Hoe zou u de bedrijfscultuur omschrijven en hoe beïnvloedt dat het (mentale) welzijn van uw medewerkers? Is het bijvoorbeeld een open cultuur, welke stijl van leidinggeven is er in uw bedrijf, hoe gaat u om met werkdruk en hoe belangrijk vindt u vitaliteit?

### Vakkennis en vaardigheden

Biedt u uw medewerkers mogelijkheden om hun vakkennis en vaardigheden up-to-date te houden? En kunnen uw medewerkers zich ontwikkelen? Hoe belangrijk vindt uw bedrijf dit punt?

### Loopbaan en mobiliteit

Hoe zorgt u ervoor dat uw medewerkers (flexibel) inzetbaar zijn en blijven? Doen ze werk dat bij hen past? En bij fysieke beroepen: kunnen en willen oudere medewerkers dit werk op termijn blijven doen? Bespreek regelmatig hoe uw mensen zich willen ontwikkelen en bied bijvoorbeeld opleidingen.

Kunt u op dit gebied coaching en concreet advies gebruiken? Schakel dan een ervaren arbo-deskundige in: [Mijn organisatie-expert](#).







## Uit de praktijk

VHE is een technisch en innovatief bedrijf dat besturingssystemen voor machines ontwerpt en bouwt. De onderneming met bijna 200 medewerkers ziet zijn mensen als het grootste kapitaal.

“Dat betekent dat je investeert in je medewerkers en probeert hen zo goed mogelijk te faciliteren zodat ze op een duurzame manier hun werk kunnen doen. Dat doen we onder meer via het Preventief medisch onderzoek (PMO), zegt HR-manager Marieke van den Biggelaar.

“We wilden vanuit het perspectief van de medewerkers kijken wat we konden veranderen om het verzuim naar beneden te brengen. Daarom boden we onze medewerkers een PMO aan.” Het PMO is wettelijk verplicht, maar voor VHE was het vooral een belangrijk middel om de achtergrond van het verzuim te achterhalen. “We zijn actief aan de slag gegaan met de resultaten uit het PMO.

In kleine groepjes zijn we met de medewerkers in gesprek gegaan om verder input op te halen. Met alle punten die daaruit kwamen, hebben we wat gedaan.

De eerste actie die hieruit is gekomen is een door ArboNed op maat gemaakte workshop ‘De balans van jouw gezondheid’. Medewerkers gingen met experts van ArboNed in gesprek over stress, de werk-privébalans en hun leefstijl. Ik ben ervan overtuigd dat als mensen zich gehoord voelen, ze zich dan ook meer betrokken voelen. Wat uiteindelijk weer leidt tot minder verzuim.”

# EEN TOEGEWIJDE SPARRINGS-PARTNER VOOR EEN VITAAAL BEDRIJF?



Praktische ondersteuning en coaching bij elk gewenst vitaliteitvraagstuk om uw medewerkers gezond en vitaal aan het werk te houden.

[arboned.nl/vitaliteitsexpert](https://arboned.nl/vitaliteitsexpert)

### Meer info?

Neem contact met ons op via [salesupport@arboned.nl](mailto:salesupport@arboned.nl) of 030 299 62 77.

**ArboNed**

*Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.*

# Komt u er niet uit, dan staan wij voor u klaar



Past u de tips uit deze gids toe, dan geeft u het startschot voor een gezonde onderneming én voldoet u aan uw wettelijke verplichtingen. Heeft u daarbij hulp nodig, dan staan wij altijd voor u klaar.

Onze vitaliteits- en gezondheidsdeskundigen werken door het hele land, dus is er altijd een expert bij u in de buurt. Iemand die u begrijpt. Iemand die snapt hoe het werkt in uw branche, die weet wat er in uw omgeving speelt en die uw taal spreekt. Iemand die

de zaken voor u regelt. Zaken die soms klein lijken, maar een grote impact kunnen hebben. Zaken die de medewerkers in uw bedrijf gezond houden. Zodat u kunt blijven doen waar u goed in bent: ondernemen.

Meer info: [arbond.nl/gezond-bedrijf](https://arbond.nl/gezond-bedrijf)