Nieuwsbrief 3, focus PMO

Ben jij helemaal klaar om aan je toekomst te werken? Gezond, fit en vitaal genoeg om je werk vol te houden? Doe mee aan een Preventief Medisch Onderzoek (PMO), aangeboden door Sectorinstituut Transport en Logistiek (STL).

**Wat is PMO?**

Het Preventief Medisch Onderzoek bestaat uit twee onderdelen: een fysieke meting én een online vragenlijst (Inzetbaarheidscheck). Tijdens de medische check wordt onder andere gekeken naar je lengte, gewicht, BMI, hartslag en bloeddruk, buikomvang, glucose en cholesterol. De Inzetbaarheidscheck is een online vragenlijst over je lichamelijke en geestelijke gezondheid, leefstijl, je werk en je werkbeleving. Invullen duurt ongeveer een kwartier. Daarna zie je meteen de uitslag, met tips en persoonlijk advies.

**De voordelen**

Het is altijd verstandig om even stil te staan bij je werk, je leven en je toekomst. Leef je een beetje gezond? Werk je op een gezonde manier? Waar ben je goed in? Wat wil je nog leren? Het PMO geeft een goed beeld hoe je ervoor staat. Zo haal je nog jarenlang op een gezonde manier plezier uit je werk én je vrije tijd.

**Ga ervoor. Je kan het!**

Van DATUM tot DATUM staat de Gezondheidsbus bij jou op de bedrijfslocatie. Hier kun je de medische check laten doen. ladres. Op DATUM ontvang je per e-mail een persoonlijke link om de online vragenlijst in te vullen. Alleen jij kunt na afloop het dashboard met jouw uitslag zien. Het is aan jou wat je ermee doet. Heb je hulp nodig bij sommige tips of adviezen? Bespreek het met je werkgever, of trek aan de bel bij STL.

Geef je inzetbaarheid een oppepper. Ga ervoor. Je kan het!