

# EEN GEZOND BEDRIJF LEVERT VEEL OP

Praktische checklist voor een gezond  
en vitaal bedrijf



Vitale medewerkers hebben meer plezier in hun werk, zijn minder snel gestrest en hebben meer energie. Ze ervaren minder stress én zijn minder vaak ziek. Belangrijk in deze krappe arbeidsmarkt waarin u uw werknemers hard nodig heeft. Doet u het maximale om uw bedrijf gezond en vitaal te houden? Ontdek het met deze checklist.

## Veilig en gezond werken volgens de Arbowet

Gezond ondernemen begint bij een gezonde en veilige werkomgeving. De Arbowet stelt daarvoor een aantal verplichtingen waar u als werkgever aan moet voldoen. Zoals:

### **U heeft een actuele Risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) met Plan van aanpak.**

De [RI&E](#) geeft inzicht in alle arbeidsrisico's in uw bedrijf. In het Plan van aanpak neemt u op hoe u deze risico's aanpakt. Het resultaat: minder verzuim, efficiënter werken en gemotiveerde medewerkers.

- Veel brancheorganisaties hebben een [voorbeeld-RI&E](#) gemaakt, die u kunt invullen voor uw bedrijf.
- Hulp nodig? Schakel [Mijn preventie-expert](#) in als u wilt sparren of als u advies nodig heeft.

Tip

### **U biedt uw medewerkers elke paar jaar een Preventief medisch onderzoek (PMO) of een Periodiek arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO) aan**

Het [PMO](#) geeft uw medewerkers inzicht in hun fysieke en mentale gezondheid. Ook krijgen ze een adviesgesprek met één van onze experts voor concrete tips. Zo bevordert u de gezondheid en vitaliteit in uw bedrijf.

- Wij bieden [verschillende typen PMO's](#), zodat er altijd één is die past bij uw bedrijf.
- Heeft u een bouwbedrijf? Samen met Vollandis geeft ArboNed uitvoering aan de Duurzame Inzetbaarheidsanalyse (DIA) en het [PAGO](#).

Tip

### **Waar nodig biedt u uw medewerkers een aanstellingskeuring aan.**

In bepaalde branches is een medische keuring noodzakelijk. Voor sommige beroepen is zo'n keuring zelfs verplicht.

- Met de [keuringen van ArboNed](#) zorgt u ervoor dat uw medewerkers gezond en veilig hun werk kunnen doen.
- ArboNed heeft eigen gecertificeerde (NOGEP) keuringsartsen, eigen keuringslocaties en mobiele keuringsunits.

Tip

## **Uw medewerkers hebben de mogelijkheid een bedrijfsarts te bezoeken, bijvoorbeeld via een open spreekuur.**

Informeer uw medewerkers dat ze de bedrijfsarts kunnen bezoeken voor vragen over hun gezondheid in relatie tot het werk, ook als er (nog) geen sprake is van verzuim of klachten. Hiermee kunt u verzuim voorkomen.

- Gebruik [onze voorbeeldtekst](#) om uw medewerkers te informeren over het open spreekuur.

**Tip**

## **Wat u nog meer kunt doen om gezond gedrag te stimuleren**

Heeft u het arbobeleid op orde en wilt u acties op het gebied van gezondheid en leefstijl aanbieden? Dit is wat u nog meer kunt doen:

### **U gaat aan de slag met met de uitkomsten van het PMO.**

U heeft uw medewerkers een PMO aangeboden en dan? De valkuil van veel bedrijven is dat ze te snel overgaan op symptoombestrijding, in plaats van de oorzaak aan te pakken. Haal écht voordeel uit het PMO door te sturen op gedragsverandering op de lange termijn.

- Door de inzet van [Mijn vitaliteitsexpert](#) kunt u sparren met een deskundige over hoe u een blijvend succes maakt van uw PMO.
- Met onze [vitaliteitsworkshops](#) in groepsverband of individuele [leefstijlcoaching](#) helpen wij uw medewerkers hun leefstijl te verbeteren.

**Tip**

### **U geeft het goede voorbeeld.**

Is leefstijl een aandachtspunt in uw bedrijf? Straal dan als directie uit dat u het een belangrijk thema vindt. Geef het goede voorbeeld!

- Verlangt u van uw medewerkers dat zij bijvoorbeeld een goede balans tussen werk en privé nastreven? Geef dan zelf het goede voorbeeld en stuur geen e-mails en apps in de avonden of weekenden.

**Tip**

### **U weet wat er speelt en betreft uw medewerkers.**

Blijf met uw medewerkers in gesprek over hun gezondheid en vitaliteit. Als u echt weet hoe het met hen gaat, kunt u ook de juiste acties inzetten.

- Betrek uw medewerkers bij uw ideeën. Als u samen bedenkt wat er nodig is, hebben de acties meer kans op resultaat.

**Tip**

**Meer weten?**

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

**ArboNed**

*Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.*