

PMO en PAGO: goed voor jouw gezondheid

Als schoonmaakmedewerker werk je hard en dat is belangrijk werk. Maar het is ook belangrijk om goed op je gezondheid te letten. Een PMO (Preventief Medisch Onderzoek) of een PAGO (Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek) helpt daarbij. Zo'n onderzoek kan bijvoorbeeld uitgevoerd worden door de arbodienst van je werkgever.

Tijdens zo'n onderzoek beantwoord je vragen over je werk en hoe je je voelt. Soms worden er metingen gedaan, zoals je bloeddruk of gehoor. Het onderzoek laat zien hoe het met je gezondheid is. Jij krijgt na het onderzoek een persoonlijk rapport met inzichten en adviezen.

Soms krijg je aanvullend een persoonlijk gesprek met de arbodienst over de inzichten en adviezen uit het onderzoek. Je werkgever krijgt een anonieme groepsrapportage zodat de werkgever op organisatieniveau kan zorgen dat werkomstandigheden verbeteren voor jou en je collega's. Ook geeft het tips om beter en gezonder te werken. Als er iets niet goed gaat, kun je dat op tijd bespreken.

Waarom is het goed om mee te doen?

- Je komt meer te weten over je eigen gezondheid.
- Je voorkomt dat je ziek wordt of klachten krijgt.
- Je kunt tips krijgen om beter en gezonder te werken.
- Als je ergens last van hebt, kun je dat op tijd bespreken.

Wat heb jij eraan?

Je wilt gezond blijven en je werk goed blijven doen. Met een PMO of PAGO kun je op tijd aan de bel trekken als er iets niet goed gaat. Zo kun je langer, prettiger en met meer energie blijven werken.

Goed om te weten

- Meedoen is gratis. Je werkgever dient vanuit de Arbowet jou periodiek een PAGO aan te bieden.
- Meedoen is vrijwillig, jij kiest zelf of je meedoet of niet.
- Alles wat je vertelt, is privé en als je wil dat specifieke zaken niet gedeeld worden met je werkgever dan blijft dat privé.

Doe mee en zorg goed voor jezelf!

Het onderzoek is er voor jou. Omdat jij belangrijk bent. Zorg goed voor jezelf, dan kun je ook goed voor anderen en je werk zorgen.