

# Neem regie over jouw gezondheid op het werk!



Neem de regie over jouw  
gezondheid op het werk!  
Gezond en met plezier

werken is essentieel. Laat  
ongemakkelijke situaties achter je en  
zet stappen voor een positieve  
verandering.

## Hallo, wij zijn Synthra...

...en wij zijn professionals met expertise op het gebied van arbeidsgezondheid en welzijn. Wij bieden diverse diensten aan die jou kunnen ondersteunen bij het verkrijgen én behouden van een gezonde en fijne werksituatie.

## Werkplekonderzoek

Zit je niet lekker achter je bureau? Of vraag je je af of je werkplek wel ergonomisch verantwoord is ingericht? Het werkplekonderzoek is precies wat je nodig hebt om eventuele knelpunten te herkennen en advies te krijgen over aanpassingen voor een comfortabele en gezonde werkomgeving.

## Vitaliteitstraject

Voel je je onrustig op het werk? Mis je plezier in wat je doet? Een gezonde werk-privé balans lijkt ver te zoeken? Een vitaliteitstraject biedt, naast een luisterend oor, persoonlijke begeleiding en coaching om jou te helpen weer in je kracht te staan en de balans te herstellen. Het is precies het steuntje in de rug dat je nodig hebt.

## Periodiek Medisch Onderzoek (PMO) & Arbeidsgezondheidsonderzoek (AGO)

Preventie is de sleutel tot een gezonde toekomst. Met onze periodieke gezondheidsonderzoeken zoals PMO en AGO kunnen we samen mogelijke gezondheidsproblemen opsporen en voorkomen. Het is de zorg en aandacht die jouw welzijn verdient.

## PMO

In een PMO wordt onderzocht of je bloedsuikerspiegel en BMI in orde zijn, evenals je cholesterol gehalte, je bloeddruk en je hartslag. Ook wordt er een kleine oogtest gedaan. Indien gewenst kan er ook aandacht gegeven worden aan je mentale gezondheid.

## AGO

Met het AGO ontvang je een gedetailleerde vragenlijst die leidt tot scores om helderheid te krijgen over jouw balans op vier belangrijke gebieden: Werkomstandigheden, Werk-Privé balans, Lichaam en Levensstijl. De daaropvolgende periode zullen we in drie tot vier gesprekken gerichte acties formuleren. Het ultieme doel is om daar waar jij invloed hebt, positieve veranderingen aan te brengen in jouw gezondheid en welzijn. Deze verbeteringen zullen zich weerspiegelen in de eerder genoemde scores, wat resulteert in meer rust en balans in jouw leven.

## Het Arbeidskundigplan (AKP)

Heb je het idee dat je het werk maar lastig vol kunt houden? Val je regelmatig uit en vraag je je af hoelang je dit werk nog kunt doen? Met het AKP kan worden onderzocht of er meer van je wordt gevraagd dan je mentaal of fysiek aan kunt. Samen kijken we vervolgens of er aanpassingen kunnen worden gedaan in het werk waardoor je weer duurzaam en gezond verder kunt werken.

Neem voor het inzetten van een interventie contact op met je leidinggevende of de HR-afdeling.

We hopen je snel te ontmoeten!

