



Protocol Preventief / Open Spreekuur (PMO)

Inleiding

In je werk kun je momenten hebben waarop je voelt dat iets niet helemaal soepel gaat. Misschien merk je dat je herstel langer duurt, dat een bepaalde taak zwaarder voelt of dat je vragen hebt over je belastbaarheid. Het preventief spreekuur is er om die signalen vroeg te bespreken. Je hoeft hiervoor niet ziek te zijn. Het is een vertrouwelijk gesprek met de bedrijfsarts waarin je kunt onderzoeken wat jij nodig hebt om gezond, veilig en met energie te blijven werken.

Wanneer kun je gebruikmaken van het preventief spreekuur?

Het spreekuur kan helpen wanneer je:

- beginnende lichamelijke klachten ervaart
- vragen hebt over werkdruk, roosters of nachtdiensten
- twijfelt of bepaalde taken nog goed passen
- merkt dat je herstel verandert
- behoefte hebt om even te sparren over gezondheid en werk.

Hoe meld je jezelf aan?

Je kunt het spreekuur op twee manieren aanvragen:

1. Rechtstreeks en volledig vertrouwelijk bij de arbodienst:

Telefoon: 088 – 45 50 100

E-mail: spreekuur@nlgarbo.nl

De werkgever wordt hierover niet geïnformeerd.

2. Via HR/verzuim als je dat prettiger vindt:

E-mail: verzuim@blueamigo.com

Wat kun je verwachten?

Tijdens het gesprek bespreek je samen met de bedrijfsarts wat jij nodig hebt om gezond te blijven werken. Je krijgt praktische adviezen die passen bij jouw situatie. Alleen functionele adviezen, zoals mogelijke aanpassingen in werk of werktijden, kunnen met de werkgever gedeeld worden nooit medische informatie.



Protocol PAGO (Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek)

Inleiding

Het PAGO is een vrijwillig medisch onderzoek dat je inzicht geeft in hoe jouw werk invloed heeft op je lichaam, energie en belastbaarheid. Het onderzoek is geen beoordeling maar een hulpmiddel. Je krijgt persoonlijk advies waarmee je klachten kunt voorkomen en je werk gezond kunt blijven doen.

Wat houdt het PAGO in?

Het PAGO kijkt naar:

- lichamelijke belasting
- werkdruk en herstel
- zicht en gehoor
- houding, ergonomie en leefstijl
- jouw werkomstandigheden.

Het onderzoek wordt uitgevoerd door een gecertificeerde arbodienst.

Waarom deelnemen?

Het PAGO helpt om:

- klachten vroeg te herkennen
- inzicht te krijgen in je belastbaarheid
- gericht persoonlijk advies te ontvangen
- risico's te voorkomen en gezond te blijven werken.

Hoe meld je jezelf aan?

Je kunt deelnemen op twee manieren:

1. Via de uitnodiging van de arbodienst wanneer jouw functie in de PAGO-cyclus valt.
2. Zelf aanmelden, vertrouwelijk en zonder tussenkomst van de werkgever:
Telefoon: 088 – 45 50 100
E-mail: pago@nlgarbo.nl
De werkgever krijgt hiervan geen melding.

Wat gebeurt er met jouw gegevens?

Je ontvangt zelf de uitslag van het onderzoek. De werkgever ontvangt geen medische gegevens. Alleen geanonimiseerde trends op groepsniveau worden gedeeld, zodat werkomstandigheden en processen verbeterd kunnen worden.