

## En bred vifte af sundhedstilbud for din afdeling

Skanderborg Kommune har indgået aftale med Falck Healthcare om en Sundhedsklinik med det formål at forebygge og behandle arbejdsrelaterede problemstillinger. I Sundhedsklinikken har medarbejdere mulighed for fysioterapi, kiropraktik og holdtræning. Herudover har de enkelte afdelinger og arbejdspladser i Skanderborg Kommune mulighed for at bestille en lang række forebyggende sundhedstiltag hos Falck Healthcare.

Du kan læse mere om mulighederne herunder. Skriv en mail til [skanderborg@falckhealthcare.dk](mailto:skanderborg@falckhealthcare.dk) for at bestille et tiltag, eller for at høre nærmere om mulighederne for din afdeling.

### Ergonomisk vejledning:

Falck Healthcare gennemgår jeres arbejdsplads med fokus på om de enkelte arbejdsstationer er indrettet ergonomisk korrekt, så I forebygger arbejdsskader.

Vi rådgiver om:

- Ergonomisk indstilling af arbejdspladsen fx ved maskiner eller skriveborde
- Hensigtsmæssige arbejdsstillinger
- Holdninger og vaner
- Arbejdspladsens indretning

Gennemgangen kan foretages hos den enkelte medarbejder, eller der kan vælges et oplæg i plenum med fokus på god brug af kroppen på job.

Før gennemgangen aftales besøget nærmere, så det afstemmes hvad der er behov for i din afdeling. I kan ligeledes få udarbejdet en anonymiseret rapport, som giver jer et overblik over de anbefalinger og justeringer der er foretaget ved gennemgangen. Rapporten indeholder ligeledes forslag til forbedringer, der kan øge jeres fysiske velbefindende i hverdagen.

Det samlede udbytte er øget motivation og arbejdsglæde, mindre risiko for skader og nedslidning, forebyggelse af sygdom, færre sygedage på grund af dårlig ergonomi, fx smerter i nakke, ryg og arme.

Pris: 570,00 kr. pr. time (der afregnes for minimum 3 timer)

Fysioterapeuten kan typisk nå 2-3 individuelle vejledninger i timen. Der tilkommer eventuelle omkostninger til transport.

### Holdtræning:

Undersøgelser viser, at en af de største barrierer for at dyrke motion er manglende tid. Med Motion på arbejdspladsen begrænses transporttiden, og I letter adgangen til fysisk aktivitet, så det bliver nemmere for jeres medarbejdere at dyrke motion - til gavn for arbejdsglæden og effektiviteten på arbejdspladsen.

Motion på arbejdspladsen har blandt andet disse fordele: -

- Forebygger arbejdsrelaterede overbelastninger
- Mindsker sygefravær og optimerer arbejdsindsatsen
  - Motiverer medarbejdere til at yde en indsats for deres sundhed
  - Aktiviteterne er skræddersyet til afdelingen
  - Styrker de sociale relationer imellem medarbejderne

Falck Healthcare har mange års erfaring med træning på arbejdspladsen og kan tilbyde flere typer af løsninger, som alle kan skræddersys efter jeres behov.

Pris: 800,00 kr. pr. hold (minimum 8 gange)

Der tilkommer eventuelle omkostninger til transport.

### Pausegymnastik:

Et godt forebyggende tiltag på arbejdspladsen er pausegymnastik. Øvelserne kan forebygge muskelspændinger, ubehag og smerter, er lette at gennemføre og kræver ikke skiftetøj.

Der er god evidens for, at pausegymnastik afhjælper gener i bevægeapparatet. Pausegymnastik skal være sjovt og er en god måde at skabe sammenhold og trivsel på arbejdspladsen. Pausegymnastik er noget undervurderet, men vi har rigtig god erfaring med at igangsætte pausegymnastik med god effekt.

Fysioterapeuten kommer typisk ud og introducerer øvelserne, der kan justeres efter behov. Det kan anbefales, at der udpeges en pausegymnastikansvarlig, der fremadrettet har ansvaret for at øvelserne laves dagligt.

Pris: 570,00 kr. pr. påbegyndt time (minimum 5 gange) Der tilkommer eventuelle omkostninger til transport.

### Psykomotorisk Terapi:

Med psykomotorisk terapi forstås en behandlingsmetode, hvor den enkelte medarbejder får redskaber til at lære at lytte til sin krop og opnå større trivsel. Smerter i muskler og led, uro i krop og tanker, hovedpine og lignende kan alle forværres eller opstå, hvis den enkelte oplever sin hverdag som stressfyldt.

Gennem simple øvelser og guidede afspændinger får medarbejderen redskaber til at lære at tage smerterne eller stressen i opløbet. Det giver mere overskud og hermed trivsel i løbet af arbejdsdagen. Psymotorisk terapi kan både foregå individuelt eller som holdaktivitet.

Pris: 550,00 kr. pr. time (minimum 3 timer)

Der tilkommer eventuelle omkostninger til transport.

### Temamøder:

Falck Healthcare tilbyder en lang række temamøder og foredrag om sundhed og trivsel på arbejdspladsen. Skriv til os på [skanderborg@falckhealthcare.dk](mailto:skanderborg@falckhealthcare.dk) for at høre nærmere om mulighederne og få tilpasset indholdet så det er relevant for din afdeling. Eksempler på temamøder kan være:

- Konfliktåndterning
- Stresshåndterning
- Viden om kroppen
- Pas på din ryg
- Ergonomi – lær at behandle dig selv
- Kost og Motion

Prisen er afhængig af antal deltagere og hvilken underviser, der varetager temamødet. Typisk vil prisen være mellem 3 - 8.000,00 kr.

Der tilkommer eventuelle omkostninger til transport.

### Forebyggende Kropsscreening:

En forebyggende kropsscreening har til henblik at afdække klientens fysiske formåen, samt indlede til dialog omkring bl.a. helbred, fysisk aktivitet og eventuelle smerter og funktionsnedsættelse, som klienten kunne have. Den fysiske formåen ses i sammenhæng med den enkeltes arbejdsopgaver og kropsscreeningen motiverer til forebyggelse af gener i kroppen på kort og lang sigt.

En forebyggende kropsscreening består af følgende:

- 30 minutter med en af Falck Healthcares fysioterapeuter, hvor medarbejderens bevægelighed, balance og styrke kortlægges med lette øvelser.
- Individuel plan for at komme generne til livs, eller forebygge skader i forhold til risikoområder.
- En anonymiseret rapport til arbejdspladsen, der sætter fokus på hvor der med fordel kan sættes ind med forebyggende indsatser og behandling (minimum 25 deltagere)

På baggrund af screeningens resultat vil behandleren indlede en dialog med medarbejderen om det fysiske helbred, samt tage hensyn til medarbejderens forventninger, jobfunktion, mål og ønsker. Den enkelte vil få gode råd og øvelser, som passer netop til dem. Medarbejderen får en folder med testens resultater med sig hjem, samt øvelsesbeskrivelser.

Pris 350,00 kr. pr. kropsscreening af 30 minutters varighed (der afregnes for minimum 8 funktionstjek) Der tilkommer eventuelle omkostninger til transport.

### Helbredstjek:

Et helbredstjek giver dig indblik i din sundhedstilstand, og hvordan du kan forbedre den. Inden et helbredstjek er det en god idé, at du udfylder en sundhedsprofil på Sundportalen. Sundhedsprofilen indeholder spørgsmål om kost, rygning, alkohol, motion og stress.

Selve helbredstjekket udføres af en sygeplejerske og indeholder følgende målinger:

- Blodsukker
- Kolesterol
- Kondital
- BMI og fedtprocent
- Taljemål
- Blodtryk

Alle oplysninger og målinger behandles anonymt, og der er afsat god tid til en motiverende samtale og en individuel handlingsplan.

En sygeplejerske koster 4.800,00 kr. pr. dag, og kan typisk nå 12-14 helbredstjek pr. dag. Der tilkommer eventuelle omkostninger til transport.