

Formål.

Skabe opmærksomhed om og sætte dagsorden vedrørende sundhedsfremme på arbejdspladsen.

Motivere virksomheder til at arbejde med sunde forhold for de ansatte ved at informere, rådgive og skabe debat om sundhedsfremme.

Få fat i "de arbejdende danskere", og benytte arbejdspladsen som arena for forebyggelse og sundhedsfremme.

Understøtte et sundhedsfremmende miljø på arbejdspladsen som understøtter borgerne/medarbejderne i at træffe sunde valg og derved fremme folkesundheden.

Hvis du har spørgsmål eller ideer til tiltag så kontakt:

Lisa Jørgensen
Fysioterapeut
Virksomhedsrådgiver

Gråbjergvej 3a

5856 Ryslinge
Tlf.nr. 72 53 60 62
ljor@faaborgmidtfyn.dk



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

Sundhedsfremme på Virksomheder

Rygestopkurser:

Rygestopkurset består af fem møder af 2 timers varighed. De første 4 gange foregår med en uges mellemrum, hvorimod der er 14 dage mellem 4. og 5. gang.

Indhold: Start på forberedelsen af rygestop, abstinenshåndtering, håndtering af risikosituationer, fastholdelse af rygestop, hjælp til fremtiden.

Rygestoppet ligger mellem andet og tredje møde.

Kurset kan suppleres med akupunktur.

Stresshåndterings kurser:

2 timers oplæg med gennemgang af stresssymptomer, deres virkning fysisk og psykisk, samt håndtering af stressrelaterede problemer.

Pausegymnastik:

Efter en analyse af medarbejdernes arbejdsfunktioner opstartes pausegymnastik, som vil sigte på at modvirke muskulære spændinger som opstår i forbindelse med ensidigt gentaget arbejde (EGA). Der skal være en medarbejder som er interesseret i at føre det videre efter grundig instruktion.

Personlig sundhedsprofil og sundhedstjek:

Den personlige sundhedsprofil er rettet mod den enkelte medarbejder, men via opsummering af problemer og løsningsforslag, får virksomheden mulighed for at iværksætte relevante sundhedsfremmende tiltag.

Samtalen tager udgangspunkt i et samtaleskema, som er læst og eventuelt udfyldt af medarbejderen inden samtalen. Der tages udgangspunkt i det, der optager medarbejderen mest i forhold til egen sundhed. Der udfyldes et tilfredshedsskema som omhandler arbejdspladsens forhold og medarbejderens forhold. Medarbejderens motivation og ressourcer danner baggrund for at gøre en indsats for at ændre vaner og adfærd.

I samtalen indgår et sundhedstjek med forskellige tests alt efter eget valg, f.eks. måling af kondition, blodsukker, kolesteroltal, blodtryk fedtprocent og BMI. Samtalen varer med sundhedscheck ca. 1 time og 15 minutter.

Samtalen følges op efter 4 –6 måneder, denne samtale varer ½ time. Opfølgningen aftales under første samtale. Det der foregår under samtalerne er fortroligt.

Der rapporteres tilbage til virksomheden med en generel

beskrivelse af medarbejdernes opfattelse af arbejdspladsen, både det negative og positive, som er afdækket via samtalerne, i anonymiseret form. Deri indgår en liste med medarbejdernes ønsker til tiltag på arbejdspladsen.

Virksomheden nedsætter en sundhedsgruppe, som i samarbejde med virksomhedskonsulenten laver en prioriteret handleplan til sundhedsfremmende aktiviteter på virksomheden.

Økonomi:

Faaborg-Midtfyn Kommune afholder udgifterne til virksomhedskonsulenten. Virksomheden giver medarbejdernes tid.



**FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE**