Få **sunde** medarbejdere, mere **produktive** hjerner

og optimer på virksomhedens **bundlinie**.

TARM IDRÆTSCENTER

ROFI-Centret
Ringkøbing

Hvorfor investere I SUNDHED

DET ER VELDOKUMENTERET, at virksomheder, der aktivt tør satse på sundhedsfremmende tiltag, får sunde og tilfredse medarbejdere, der er langt mere effektive, og har et gennemsnitligt lavere antal sygedage. Medarbejderne oplever et bedre velbefindende, og det betyder mere produktiv og kompetent arbejdskraft. Virksomheden bliver på den måde langt mere attraktiv, i forhold til at fastholde og motivere de nuværende medarbejdere, og får samtidig nemmere ved at tiltrække ny kvalificeret arbejdskraft.

Vidste du?

- 70% af alle sygdomme i 2020 vil skyldes uhensigtsmæssig livsstil
- Ca. 2 mio. danskere er hvert år berørt af sygefravær
- Sygefravær skønnes at koste danske virksomheder 23 mia. kr. hvert år
- I dag er usund kost, rygning, alkohol og for lidt motion årsag til ca. 40% af alle sygdomme
- Struktureret fysisk aktivitet kan følgelig have gavnlige langsigtede sundhedseffekter
- Investering til at nedbringe sygefravær tjener sig selv hjem igen mellem 2,5 og 5 gange

Kilde: www.forebyggelseskommissionen.dk

LIVSSTILSSYGDOMME ER en fællesbetegnelse for en lang række sygdomme, eksempelvis hjertekarsygdomme, type II diabetes og diverse kræftformer. En usund livsstil kan være medvirkende årsag til udviklingen af symptomer på livsstilssygdomme f.eks. forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, forhøjet blodsukker, overvægt og fedme. Med et sundhedstjek kan risikoen for livsstilssygdomme nemt og hurtigt vurderes efter målinger af relevante parametre. Derved er chancen for at følge op på sundheden og forebygge, inden det er for sent, meget stor.

Hvorfor vælge os?

- Markedets mest udførlige tjek og rapport
- Veluddannede testledere
- Anerkendt måleudstyr
- Vejledning ud fra nyeste anbefalinger
- Rapportering til virksomhedens ledelse

VI ADSKILLER OS blandt andet fra øvrige sundhedsudbydere ved, at der i forbindelse med vores udvidet sundhedstjek med Body-Age, afsættes mindst 30 minutters vejledningssamtale til hver medarbejder med udgangspunkt i den enkeltes sundhedsprofil. Efterfølgende kan vi endvidere tilbyde individuel opfølgning på virksomheden.

OPFØLGNINGEN BESTÅR AF eksempelvis grundig vejledning til at indarbejde fornuftige og realistiske træningsvaner. Medarbejderne vejledes altid individuelt, i den retning og i det tempo de selv ønsker.

VI ARBEJDER hele tiden med udgangspunkt i den enkelte medarbejders personlige ressourcer og egen tilgang til ønsket om en livsstilsændring.

VI ER CERTIFICERET af og samarbejder med virksomheden SundKoncept, der står bag markedets bedste sundhedsløsninger.
Vores konsulenter har alle en relevant sundhedsfaglig uddannelse, og er eksempelvis sygeplejersker, fysioterapeuter eller professionsbachelorer i ernæring og sundhed. SundKoncept sikrer desuden at alle konsulenter holdes opdateret på den nyeste viden og standarder inden for sundhed via løbende videreuddannelse.

EN INDIVIDUEL INDSATS for medarbejderne i form af sundhedstjek og relevant opfølgning, resulterer ofte i et fælles sundhedsfremmende løft, der kommer hele virksomheden til gode.

Markedets **bedste** sundhedstjek

Sundhedstjek af virksomhedens medarbejdere er vigtig i forhold til at forebygge livsstilssygdomme, og bruges som et redskab til at få et billede af virksomhedens samlede sundhedsprofil og sundhedskultur. Dette opnås bedst gennem individuelle sundhedstjek og efterfølgende analyse af medarbejdergruppen som helhed.

VI TILBYDER markedets bedste sundhedstjek med BodyAge, typisk som del af en bredere sundhedsaftale. Vi har udvalgt de vigtigste parametre og anvender kun anerkendt måleudstyr, for at få et så nøjagtigt og fyldestgørende billede af den enkelte medarbejders sundhed som muligt.

VORES SUNDHEDSTJEK VARER 60 minutter pr. medarbejder og foretages enten på virksomhedens adresse eller hos Tarm Idrætscenter.

INKLUDERET ER en personlig online sundhedsprofil med en grundig vejledning og risikovurdering i forhold til livsstilssygdomme. Der afsættes desuden altid mindst 30 minutters individuel vejledning til hver enkelt medarbejder i et udvidet sundhedstjek med BodyAge.

Følgende parametre måles:

- Blodsukker
- Kolesteroltal (Total, HDL, LDL)
- Triglycerider
- Blodtryk
- Vægt
- BMI
- Fedtprocent og fedtmasse
- Muskelmasse
- Taljemål
- Hvilepuls
- Muskelstyrke
- Iltmætning
- Lungefunktion

Der tages desuden højde for om du er ryger eller ikke ryger.
På baggrund af alle resultaterne, udregnes BodyAge.

Udbytte af en investering i sunde medarbejdere

VED AT TILBYDE SUNDHEDSTJEK til medarbejderne, viser virksomheden, at de tør gå forrest og satse på sundhed, og det betyder en markant øget motivation til en generelt sundere livsstil - både på virksomheden og hos medarbejderne privat.

EN HANDLINGSORIENTERET RAPPORT, med udgangspunkt i virksomhedens overordnede sundhedstilstand, bliver udleveret efter sundhedstjekkene og gennemgået med ledelsen. I forbindelse med afrapporteringen præsenteres forslag og tilbud på implementering af sundhedsfremmende tiltag, så I som virksomhed får mest mulig udbytte af jeres investering i medarbejdernes sundhed, og får udviklet den mest fornuftige sundhedsstrategi.

DET ER SKATTEFRIT for den enkelte medarbejder at modtage vores sundhedstjek, såfremt virksomheden tilbyder dette til samtlige medarbejdere,

> **ALLE FIK TILBUDT ET SUNDHEDSTJEK** *og interessen var overvældende. Forløbet har fået meget stor ros – både til SundKoncept og til os som virksomhed. SundKoncept formår at forklare betydningen af den enkelte medarbejders sundhedstilstand og kommer samtidig løbende med gode ideer til, hvordan virksomheden kan gøre en forskel uden at blive frelst. Det har ført til livsstilsændringer hos flere medarbejdere og sunde ændringer i kageordningerne o.l., som ligeledes er blevet positivt modtaget. Alt i alt: Win-win!*

Adm. Direktør Hedal Kruse Brohus, Lars Hedal

> **DET HAR SAT FOKUS PÅ** *vigtigheden af bevægelse, motion og sund mad i hverdagen og der er efterfølgende blevet talt en del om "BodyAge" på kontoret. SundKoncept tog hensyn til min hverdag i evalueringen af min sundhedsrapport, hvilket gjorde at jeg fik lyst til at arbejde videre med min egen sundhed og efterfølgende satte mig nogle personlige mål.*
>
> *Jeg blev inspireret og motiveret, da SundKoncept var gode til at give mig en nøjagtig indsigt i min krops sundhedsmæssige tilstand. De fik mig ganske enkelt til at føle, at det var overskueligt at fastholde, samt ikke mindst forbedre, en sund livsstil, ved nogle enkle justeringer og et par nye tiltag i hverdagen.*

Citat medarbejder fra virksomheden Kofoed & Co.

Vejen til **sunde** medarbejdere

STARTER LIGE HER

Foranalyse

Virksomhedens behov og ønsker samt nuværende vaner m.m. gennemgåes.

Tidsplan

En plan for udførelse af sundhedstjek udarbejdes i samarbejde med virksomheden

Information til medarbejderne

Via e-mail markedsføring, plakater samt evt. kick-off møde informeres medarbejderne.

Udførelse af **sundhedstjek**

Virksomhedens medarbejdere gennemgår sundhedstjek

Afrapportering til ledelsen

Foregår efter sidste medarbejder har været igennem sundhedstjek

Implementering af mulige tiltag

Vi er behjælpelige med implementering af de sundhedsfremmende tiltag, som virksomheden ønsker.

Løbende evaluering

Vi foretager eventuelt løbende evaluering

Skal vi også hjælpe jer med at fremme **sundheden?**

Kontakt os for en uforpligtende snak om, hvad vi kan gøre for jer.

Tarm Idrætscenter

Per Østergaard, Centerdirektør - 9737 1501 - it@icit.dk

Amel Gerzic, Fysioterapeut og Sundhedskonsulent - 9648 0000

ROFI-Centret

Per Lange Andersen, Centerleder - 9732 2455 - pa@rofi.dk

Michael Rømer, Fysioterapeut og Sundhedskonsulent - 5125 4374

Heidi Kodbøl Jensen,
Fysioterapeut og Sundhedskonsulent - 2818 8879

VI TILBYDER OGSÅ

KOSTFOREDRAG

Rygestop • **Løbehold**

Sundhedsfremmende events

Massage • COACHING

Stressforebyggelse

PERSONLIG TRÆNER • **Yoga**

Mindfulness • RYGHOLD

Fysioterapi • Aquahold

TARM IDRÆTSCENTER

ROFI-Centret
Ringkøbing

Sundhed i samarbejde med

SUND KONCEPT