



SUNDHEDSPARTNERDK

SUNDHED, TRYGHED OG TRIVSEL PÅ JOBBET

Et inspirationskatalog



SUNDHEDSPARTNERDK

Finlandsgade 25F,
8200 Aarhus N
Telefon 20 20 88 60

info@sundhedspartnerdk.dk
www.Sundhedspartnerdk.dk

SUNDHEDSPARTNERDK

SUNDHED, TRYGHED OG TRIVSEL PÅ JOBBET

KÆRE LÆSER

Velkommen til vores nye profil- og inspirationsbrochure, som du sidder med lige nu. I denne brochure kan du læse lidt mere om os hos Sundhedspartnerdk, og hvad vi beskæftiger os med. Hos Sundhedspartnerdk løser vi hver eneste dag år rundt vigtige sundhedsfremmende og tryghedsskabende opgaver for vores mange kunder over hele landet. Det har vi gjort gennem 2 årtier, og vi har derfor oparbejdet stor viden og erfaring i at hjælpe og vejlede vores kunder med at gøre deres arbejdsmiljø endnu bedre.

VORES VISION

Hos Sundhedspartnerdk er vores klare vision i samarbejde med vores mange kunder at styrke Sundhed, Tryghed og Trivsel på de danske arbejdspladser til gavn for såvel den enkelte medarbejder, arbejdspladsen som helhed, dens interessenter og det omgivende samfund.

VORES MISSION

Vores mission er at medvirke til at styrke medarbejdertrivslen, reducere sygefravær

og optimere produktiviteten på de danske arbejdspladser, samt ikke mindst at reducere erhvervsevnetab for den enkelte medarbejder. Alt dette sker i tæt kontakt og samarbejde med vores kunder fra ledelse til den menige medarbejder gennem forskellige sundhedsfremmende løsninger. Hos Sundhedspartnerdk tager alt det, vi arbejder med og vejleder i, sit udgangspunkt i evidens, høj faglig kvalitet samt "rådgivning i øjenhøjde".

VI LØSER DET FOR DIG

Intet er umuligt! Ja, det mener vi virkelig. Vi løser opgaven for jer, så længe vi ikke er nødsaget til at gå på kompromis med vores høje faglige niveau. Vi glæder os til – i samarbejde med dig og dine kollegaer – at styrke sundhed, tryghed og trivsel på din arbejdsplads til gavn for alle.

Michael Langlo - Direktør



SUNDHEDSTJEK | SUNDHEDSPROFILER

Hvornår har I sidst fået "taget pulsen" på jeres sundhed?

Vi ved det jo godt alle sammen. Uden dygtige, dedikerede, glade, tilfredse og – ikke mindst – sunde medarbejdere, er det vanskeligt at opnå de resultater vi sigter efter.

Men en sund arbejdsplads med et stærkt team kommer ikke af sig selv, det kræver en kontinuerlig aktiv indsats fra både medarbejdere og ledelse. Der findes rigtig mange måder, hvorpå man kan styrke sundhed og trivsel på jobbet, men et af de mest effektive redskaber er gennem afholdelse af regelmæssige medarbejder-sundhedstjek. Sundhedstjekket gavner både den enkelte medarbejder, såvel som den giver ledelsen et uvurderligt overblik over virksomhedens samlede medarbejdersundhed.

HVAD FÅR MEDARBEJDER OG ARBEJDSPLADS UD AF ET SUNDHEDSTJEK?

Den samlede sundhedsprofil og samtalen med sundhedskonsulenten giver medarbejderen vigtig indsigt i egen sundhed – og ikke mindst motivation og nyttige redskaber til at fastholde eller styrke sin fremtidige sundhedsadfærd. Den samlede gevinst for medarbejderen vil ofte være øget fokus på egen sundhed og lyst og motivation til at fastholde eller arbejde mod bedre sundhedsadfærd. På sigt medvirker dette til mindre risiko for sygdom og tidlig død samt større motivation og livsglæde. Eller sagt på en anden måde, et sjovere og bedre liv. Sundhedstjekket afsluttes med en anonym sundhedsrapport over de gennemførte sundhedstjek. For arbejdspladsen og ledelsen er rapporten

et effektivt styringsredskab til at sikre, at økonomi og forbrug af tid på sundhedsindsatsen fremadrettet anvendes på den mest optimale måde. Altså "most value for money".

For jeres arbejdsplads vil et øget fokus på sundhed være med til at styrke produktiviteten gennem sundere medarbejdere, bedre trivsel og øget arbejdsglæde, reduceret sygefravær, samt fastholdelse og tiltrækning af dygtige medarbejdere.

HVEM ER JERES SUNDHEDSKONSULENT?

Medarbejder-sundhedstjek er en tillidssag. Derfor møder I altid en erfaren sundhedskonsulent med en sundhedsfaglig baggrund på mindst bachelor niveau. En sundhedskonsulent fra Sundhedspartnerdk kan fx være bachelor i ernæring og sundhed, sygeplejerske, fysioterapeut, læge eller tilsvarende. Fælles for dem alle er, at de har stor viden og erfaring inden for alle KRAMS områderne – Kost-Rygning-Alkohol-Motion-Stress - og derfor kan vejlede og rådgive i "øjnehøjde" indenfor disse områder.

Alle sundhedstjek er under autorisation og supervision af Sundhedspartnerdks egen læge.

Dette er din garanti for høj kvalitet.

Hvad indeholder et sundhedstjek?

Et Sundhedspartnerdk sundhedstjek indeholder en lang række fysiske og biologiske tests og målinger. Eksempelvis vil måling af disse værdier kunne indgå:

- Blodtryk
- Blodsukker
- Kolesterol
- Hæmoglobin (blodprocent)
- BMI
- BodyAge
- Fedtprocent
- Kondition
- etc.
- Samtale med en sundhedskonsulent

De enkelte resultater fortæller deres helt egen historie, fx om blodtrykket i forhold til anbefalede værdier, mens den samlede vægtede vurdering fortæller om medarbejderens egentlige sundhedsprofil. Altså den aktuelle sundhedstilstand nu og her.



HVORNÅR SKAL HELBREDSKONTROL TILBYDES

Ifølge arbejdstidsloven defineres en natperiode at være et tidsrum på mindst 7 timer, som omfatter tidsrummet kl. 00.00 til 05.00. Med mindre andet er aftalt, er natperioden fra kl. 22.00 til kl. 05.00.

En natarbejder defineres som en lønmodtager, der normalt udfører mindst 3 timer af sin daglige arbejdstid i natperioden, eller en lønmodtager der udfører natarbejde i mindst 300 timer inden for en periode på 12 måneder.

I dette tilfælde er det lovpligtigt, at medarbejderen tilbydes helbreds kontrol, som betales af arbejdspladsen.



HELBREDSKONTROL VED NATARBEJDE

HAR DIN ARBEJDSPLADS MEDARBEJDERE MED NATARBEJDE?

Vidste du, at natarbejde kan være forbundet med helbredsmæssige gener af både psykisk og fysisk karakter? Nogle af disse gener er bl.a. søvnmangel, fordøjelsesproblemer, øget risiko for stress, hjertekarsygdomme, brystkræft samt forværring af eksisterende kroniske sygdomme som fx diabetes m.v.

Af denne årsag er det blevet vedtaget ved lov, at medarbejdere skal tilbydes en helbredsundersøgelse, inden de påbegynder beskæftigelse med natarbejde og desuden efterfølgende med regelmæssige tidsperioder på maksimalt 3 år.

Desværre er der rigtig mange arbejdspladser, som ikke er bekendt med dette og derfor ubevidst overtræder lovgivningen. Dette kan både have helbredsmæssige omkostninger for de enkelte medarbejdere men også føre til påbud og andre sanktioner fra Arbejdstilsynet. Derfor er det godt at have styr på reglerne.

Er din arbejdsplads underlagt kravet til lovpligtig helbreds kontrol, så få en snak med os.

HVAD FÅR MEDARBEJDER OG ARBEJDSPLADS UD AF DEN LOVPLIGTIGE HELBREDSKONTROL?

For den enkelte medarbejder betyder regelmæssige helbreds kontroller, at eventuelle gener forårsaget af natarbejde/skiftehold kan opdages og forebygges i tide. Alternativt at medarbejderen kan tilbydes andet arbejde i dagtimerne. Gevinsten herved er bl.a. reduceret risiko for arbejdsrelaterede sygdomme og helbredsmæssige fysiske og psykiske gener.

For arbejdspladsen er der også flere åbenlyse fordele. Dels kan helbreds kontrollen sikre, at der ikke ansættes medarbejdere, som helbredsmæssigt er uegnede til natarbejde, og dels kan arbejdsrutiner måske løbende justeres, således at disse er tilpasset medarbejderne på den sundhedsmæssigt mest optimale måde. Gevinsten er bl.a. bedre produktivitet, mindre sygdom og færre fraværsdage samt – ikke mindst – fastholdelse af dygtige medarbejdere.

HVEM ER JERES SUNDHEDSKONSULENT?

Udførelse af lovpligtig helbreds kontrol er en tillidssag. Derfor møder I altid en erfaren sundhedskonsulent med en sundhedsfaglig baggrund på mindst bachelor niveau. En sundhedskonsulent fra Sundhedspartnerdk kan fx være bachelor i ernæring og sundhed, sygeplejerske, fysioterapeut, læge eller tilsvarende. Fælles for dem alle er, at de har stor viden og erfaring inden for sammenhængen mellem natarbejde og arbejdsrelaterede helbreds problemer.

Alle helbreds kontroller udført af Sundhedspartnerdk opfylder Arbejdstilsynets krav og er under autorisation og supervision af Sundhedspartnerdks egen læge. Dette er din garanti for høj kvalitet.

KURSUS I FØRSTEHJÆLP OG HJERTESTARTER

Hvordan er beredskabet på jeres arbejdsplads i tilfælde af akut livstruende sygdom, ulykke eller hjertestop?

Sygdom og ulykke kan ramme os alle – uanset alder og køn. Jo flere der er samlet samme sted fx på en arbejdsplads, jo større risiko for at ulykken rammer ned blandt os. Ved alvorlig ulykke, akut livstruende sygdom eller hjertestop er tiden ofte en helt afgørende faktor. Jo hurtigere den rigtige førstehjælp iværksættes, jo større chance for overlevelse uden mén. Med medarbejderstaben – dig og dine kollegaer – uddannet i førstehjælp og genoplivning med hjertestarter vil I altid kunne handle hurtigt og effektivt, så den rigtige førstehjælp bliver iværksat, inden ambulancen når frem. Ved eksempelvis hjertestop udgør de første 2-3 minutter, hvor du og dine kollegaer yder førstehjælp, ofte forskellen.

DETTE INDEHOLDER DIT FØRSTEHJÆLPS- OG HJERTESTARTERKURSUS

På et Sundhedspartnerdk førstehjælpskursus er det altid dig, dine kollegaer og jeres arbejdsplads, der er i centrum.

Kursusindholdet er som udgangspunkt sammensat af vores egne professionelle ambulancereddere, men tilpasset nøjagtigt så det opfylder jeres ønsker og aktuelle behov. Dette kan fx være i forhold til branche/ virksomhedstype og de risikofaktorer, jeres medarbejdere måske udsættes for i deres daglige arbejde. Uanset om jeres arbejdsplads er inden for kontor/ administration, produktion, lager, transport eller eksempelvis håndværk. På et Sundhedspartnerdk kursus følger vi altid Dansk Råd for Genoplivnings retningslinjer for førstehjælp ved hjertestop, anerkendte internationale guidelines samt "best practice" for førstehjælp. Uddannelse

i brugen af hjertestarter indgår i øvrigt altid på et Sundhedspartnerdk førstehjælpskursus.

DU FÅR 100 % TILFREDSHEDSGARANTI

Når du og dine kollegaer er på et Sundhedspartnerdk førstehjælpskursus, så garanterer vi dig fuld tilfredshed. Som eneste udbyder af førstehjælps- og hjertestarterkurser giver vi dig nemlig 100 % tilfredshedsgaranti. Skulle du mod forventning ikke være fuldt ud tilfreds med det kursus vi har leveret, så skal du ikke betale en eneste krone. Det synes vi er fair, hvad synes du?

HVEM ER DIN FØRSTEHJÆLPSINSTRUKTØR?

Hos Sundhedspartnerdk tager vi førstehjælp seriøst – det drejer sig trods alt om menneskeliv. Derfor møder du og dine kollegaer altid en førstehjælpsinstruktør med erfaring fra akut-tjenesten som fx ambulanceredder, traumesygeplejerske eller ambulancelæge.

Vores instruktører ved hvad de taler om!

Alle vores instruktører har desuden stor erfaring som undervisere og leverer et interessant og levende kursus krydret med humor og glimt i øjet. Dette er din garanti for høj kvalitet, og for at undervisningen foruden den teoretiske vinkel også inddrager praktisk viden og erfaring fra akut-situationer.



HVAD ER EN HJERTESTARTER EGENTLIG?

Hjertemassage til en hjertestopramt er vigtigt, men massagen vinder udelukkende tid. Det er kun en hjertestarter, der kan starte hjertet igen. En hjertestarter, eller det mere korrekte AED som står for Automatisk Ekstern Defibrillator, er et avanceret medicinsk udstyr, som ved afgivelse af stød kan genstarte et hjerte, der er ophørt med at pumpe.

Hos langt de fleste, der er ramt af hjertestop, vil der stadig i en vis periode forekomme elektrisk aktivitet i hjertet. Denne aktivitet kan dog bedst betegnes som en tilstand af kaos, hvor usammenhængende elektriske signaler farer rundt i hjertemuskulaturen. Under et hjertestop kan der optræde forskellige typer af fejlsignaler i hjertets elektriske system, bl.a. en tilstand der betegnes "pulsløs elektrisk aktivitet" (PEA), "asystoli" samt "pulsløs Ventrikulær Takykardi" (pVT) og "ventrikelflimmer.

Ved pVT forekommer der en kontinuerlig række af sammentrækninger i hjertemuskulaturen, som i frekvens overstiger 180 pulsslag i minuttet, mens VF er en tilstand af totalchaos med et utal af ukoordinerede tilfældige muskelsammentrækninger (hertekrampe).

Med andre ord så er denne uorden årsag til, at hjertet ikke er i stand til at opretholde et tilstrækkeligt tryk i kredsløbet, til at blodet kan cirkulere i kroppen.

Af disse 4 unormale tilstande betegnes de to sidste som "Stødbare Rytmer".

Dvs. unormale hjerterytmer hvor hjertestarteren kan anvendes.

En AED kan både analysere hjertets rytme vha. EKG (ElektroKardioGraf), lagre data om hjertets tilstand samt afgive elektrostød til hjertet.



HJERTESTARTER | AED

RED LIV MED INVESTERING I HJERTESTARTER

Vidste du godt, at du og dine kollegaer kan medvirke til, at mange flere mennesker kan overleve deres hjertestop?

Selv om det går den rigtige vej, hvor flere end nogensinde overlever et hjertestop, så viser statistikken (2017), at det stadig kun er ca. 12 % af de personer, der rammes af et hjertestop i Danmark, der overlever. Det er under halvdelen i forhold til de lande, vi normalt sammenligner os med. Men det behøver faktisk ikke at være sådan.

Med ganske få midler så kan du og din arbejdsplads effektivt bidrage til at øge antallet af overlevende efter et hjertestop. Det eneste der kræves er, at I investerer i en hjertestarter.

Det koster kun lidt - men kan betyde alt - når ulykken først rammer.

Hvad får I ud af at investere i hjertestarter?

Et hjertestop kommer altid uventet og kan ramme alle – både børn, unge, voksne, mænd og kvinder - og slå ned hvor som helst og når som helst.

Når hjertestop rammer, aftager chancen for overlevelse med ca. 10 % pr. minut, fra hjertet er ophørt med at pumpe, til første stød fra en hjertestarter er afgivet. Tiden er altså en helt afgørende faktor for overlevelse. Det er derfor vigtigt, at du og dine kollegaer kan yde den rigtige førstehjælp med Hjerte-Lunge-Redning og afgivelse af stød fra en hjertestarter inden for de første få kritiske minutter, inden ambulancen når frem.

Når I investerer i en hjertestarter, har I taget en meget vigtig beslutning. Nemlig at tage ansvar for andre mennesker der pludselig har brug for hjælp. Det kan være en god kollega, en kunde, leverandør, postbuddet eller anden gæst i huset, som pludseligt rammes af hjertestop.

Med en hjertestarter signalerer I ikke kun social ansvarlighed, det er også en tryghed for alle på arbejdspladsen og en vished for, at I virkelig kan gøre en forskel, hvis ulykken skulle ramme.

Investering i hjertestarter er en tillidssag.

Markedet for hjertestartere er stort og uoverskueligt for langt de fleste, og samtidig er investering i hjertestarter en betydelig beslutning. Derfor er det vigtigt at vælge en troværdig autoriseret hjertestarterleverandør, hvor det er muligt at få den nødvendige faglige vejledning før et køb, så I får den helt rigtige løsning til jer og jeres arbejdsplads. Ikke mindst er det vigtigt, at jeres leverandør kan tilbyde jer den nødvendige vejledning og service – også efter at I har købt jeres hjertestarter. Hos Sundhedspartnerdk er du i gode hænder. Vi er fagfolk med flere årtiers erfaring inden for branchen samt sundhedsfaglige baggrunde som eksempelvis læge og ambulancereddere.



Vidste du, at en brand kun tager sekunder om at sprede sig opad, minutter til siderne, mens den typisk tager timer for at sprede sig nedad?

Med en spredning på sekunder til minutter er det vigtigt, at du og dine kollegaer dels har det rigtige brandslukningsmateriel til rådighed til at kunne slukke en brand, inden den udvikler sig, og samtidig har den nødvendige uddannelse i brugen, så branden enten kan slukkes helt eller begrænses indtil brandvæsenet når frem.

Konsekvenserne efter en brand betyder, at hele 25 % af de berørte virksomheder aldrig kommer i gang igen.

Det skyldes mange årsager, bl.a. utilstrækkelig forsikringsdækning, kundeflugt mens virksomheden rekonstrueres, tab af vigtig know how pga. vigtig information der forsvinder i branden, samt medarbejdere der finder andet arbejde m.v.

KURSUS I ELEMENTÆR BRANDBEKÆMPELSE

HVER FJERDE VIRKSOMHED OVERLEVER IKKE EFTER EN BRAND!

Derfor er det vigtigt, at du og dine kollegaer er forberedt, hvis jeres arbejdsplads bliver ramt af brand.

DETTE INDEHOLDER JERES BRANDKURSUS

På et Sundhedspartnerdk brandkursus opnår du og dine kollegaer dels den nødvendige viden, der gør jer i stand til at spotte situationer, der kunne udvikle sig til at være potentielt brandfarlige, og dermed mulighed for at forebygge disse i tide.

I får ligeledes vigtig viden om, hvordan en brand opstår, hvordan branden bevæger sig og hvor hurtigt. Ikke mindst får I information om forholdsregler ved røg- og brandudvikling, viden om metoder til at slukke en brand samt kendskab til forskellige typer brandslukningsudstyr – eksempelvis til slukning af brand i fedtstoffer, el-tavler og IT-serverrum m.v.

Et Sundhedspartnerdk brandslukningskursus er en kombination af teori og praksis med fokus på den praktiske del med eksempelvis "hands on" øvelser. Her bliver der bl.a. mulighed for at slukke en kontrolleret brand med forskellige typer af brandslukningsudstyr – bl.a. brandtæppe og kulsyreslukker.

Eventuelt foreliggende brand- og evakueringsplaner og instrukser gennemgås desuden, så alle ved hvad de skal under en nødsituation.

HVAD FÅR MEDARBEJDER OG ARBEJDSPLADS UD AF ET BRANDKURSUS?

For såvel medarbejdere som arbejdsplads vil et brandslukningskursus først og fremmest bidrage til trygheden i hverdagen. Arbejdspladsen har nu et korps af branduddannede, som er i stand både at redde mennesker og materielle værdier i tilfælde af brand.

HVEM ER DIN BRANDKURSUS-INSTRUKTØR?

Hos Sundhedspartnerdk møder du og dine kollegaer altid en brandkursus-instruktør med erfaring fra akut-tjenesten som brandmand, som utallige gange har stået i alvorlige situationer, hvor hurtig og professionel indsats var nødvendig for at redde liv og materielle værdier. Vores instruktører ved hvad de taler om! Alle vores instruktører har desuden stor erfaring som undervisere og leverer et interessant og levende kursus krydret med humor og glimt i øjet.

Dette er din garanti for høj kvalitet, og for at undervisningen foruden den teoretiske vinkel også inddrager praktisk viden og erfaring fra akut-situationer.

STRESSHÅNDTERINGSKURSUS

ER I KLAR TIL AT FOREBYGGE OG HÅNDTERE STRESS?

På langt de fleste arbejdspladser er medarbejderne den absolut vigtigste ressource og dermed særdeles vigtige for virksomhedens drift, udvikling og økonomi. Mistrivsel og stress blandt medarbejderne kan derfor medføre store økonomiske omkostninger for såvel arbejdspladsen men – ikke mindst – store personlige omkostninger for den enkelte stressramte medarbejder. Et godt psykisk og fysisk arbejdsmiljø med sunde, raske og produktive medarbejdere bør derfor altid have høj prioritet.

Rammerne for, at dette kan lade sig gøre, påhviler altid ledelsen. Med andre ord er det den daglige ledelse, der har ansvaret for bl.a. uddelegering og prioritering af opgaver samt udarbejdelse af synlige retningslinjer for åben dialog og kommunikation internt i teams og på tværs af organisationen – herunder også håndtering af konflikter.

Mangler disse rammer, eller er de ikke synlige for alle, øges risikoen for mistrivsel og stress og dermed også sygefravær og nedsat produktivitet. Forebyggelse og håndtering af stress er derfor vigtigt for både medarbejdere og arbejdsplads.

Hvordan håndterer I stress på din arbejdsplads?

HVAD ER STRESS?

Stress er kort fortalt et symptom på at "noget er galt". Med andre ord er stress altså ikke en sygdom men en tilstand, som på sigt kan føre til

sygdomme eller medvirke til udviklingen af sygdom. Stressrelaterede sygdomme og tilstande er bl.a. hjerte-kar-sygdomme, depression, forværring af nuværende sygdomme, søvnforstyrrelser og mange flere. Stress er dyrt og koster fx arbejdspladsen ca. 1 mio, hvis en medarbejder med en månedsløn på blot 20.000 kr. "brænder ud" og forlader sit job efter blot 6 mdr. Hvis det drejer sig om en leder med en månedsløn på 55.000 kr., er omkostningen ca. 4mio.

HVAD LÆRER I PÅ ET SUNDHEDSPARTNERDK STRESSHÅNDTERINGSKURSUS?

Når du og dine kollegaer er på et Stresshåndteringskursus hos Sundhedspartnerdk, får I viden om stress, og om hvordan stress spottes – fx hos en kollega eller hos dig selv. Vi kommer omkring forskellige kilder til stress, både på jobbet og privat, fysiske og psykiske stresssymptomer, adfærd ved stress, konsekvenser for den enkelte, familien og arbejdspladsen. Sidst men ikke mindst taler vi forebyggelse og håndtering af stress, væsentlige værdier for den enkelte og arbejdspladsen samt fastholdelse af nye ændrede mønstre. Kurset er en blanding af teori og workshops, hvor dit og dine kollegaers udbytte bl.a. er nogle effektive værktøjer til at minimere risikoen for stress samt håndtere stress, når de første symptomer begynder at vise sig.

HVEM ER JERES STRESSCOACH?

Din Sundhedspartnerdk stresscoach har en relevant faglig uddannelse

som fx psykolog, speciallæge, psykiater, psykoterapeut eller tilsvarende
og besidder samtidig solid erfaring med undervisning indenfor stress.



ERGONOMISK VEJLEDNING

STYRK TRIVSLEN OG REDUCER NEDSLIDNING OG SYGEFRAVÆR

Hvem kender ikke til pludseligt at have ondt i ryggen eller hovedpine? Faktisk lider 80 % af den danske befolkning af spændingshovedpine, mens 1 million har "ondt i ryggen". En meget stor del af disse lidelser kan føres tilbage til de arbejdsrutiner, vi har på jobbet. Eksempelvis kan administrativt arbejde med mange ensformige bevægelser og statisk muskelarbejde medføre så stor belastning på dit bevægeapparat (muskler, sener, skelet og led), at det kan føre til fx muskelsmerter, "musearm", "sovende" fingre, hovedpine "ondt" i ryggen og "hold" i nakken.

Men det er ikke kun ensformigt muskelarbejde, der belaster. Også hårdt fysisk arbejde, med eksempelvis mange og/eller tunge løft over dagen, er i høj grad med til at slide på muskler og skelet.

Ovennævnte gener påvirker ikke kun den enkelte medarbejder fysisk og psykisk men kan også have store omkostninger for arbejdspladsen og kan bl.a. medføre et forringet fysisk og psykisk arbejdsmiljø med nedsat trivsel, øget sygefravær og dermed nedsat produktivitet.

HVAD ER ERGONOMISK VEJLEDNING

Ergonomisk vejledning går ud på at optimere det fysisk arbejdsmiljø, så risikoen for arbejdsrelateret nedslidning af muskler og skelet hos medarbejderne reduceres.

Vejledningen er altid evidensbaseret men med udgangspunkt i den enkelte medarbejder. Der vejledes bl.a. i den optimale indstilling af bord, stol, skærme, tastatur, mus, personlig belysning m.v. i forhold til

individuelle forhold som fx fysisk højde, ben- og armlængde etc.

Ved vejledning af medarbejdere med fysisk arbejde vil instruktionen være rettet mod den bedst mulige ergonomiske håndtering af fx varer, gods, arbejdsredskaber m.v. ved bl.a. løft, skub og træk.

HVAD FÅR MEDARBEJDER OG ARBEJDSPLADS UD AF ERGONOMISK VEJLEDNING?

Den ergonomiske vejledning giver medarbejderen vigtig viden om egen krop, hvad man skal være opmærksom på i forhold til de daglige arbejdsopgaver og arbejdsrutiner, man har, samt forståelse for hvad den enkelte selv kan gøre for at undgå nedslidning.

For arbejdspladsen betyder et godt og sundt arbejdsmiljø med tilfredse medarbejdere bl.a., at sygefravær reduceres, og at den generelle produktivitet forøges. Derfor betaler det sig i længden, at du og dine kollegaer har fokus på gode og sunde ergonomiske vaner på jobbet.

HVEM ER JERES ERGONOMISKE VEJLEDER?

Når I får besøg af en ergonomiske vejleder fra Sundhedspartnerdk, vil I være i rigtig gode hænder. Vores vejledere har alle en relevant videregående sundhedsfaglig uddannelse som fx ergoterapeut, fysioterapeut eller tilsvarende. Alle vores vejledere har desuden stor praktisk erfaring med vejledning inden for alle fagområder fra administration til industri, håndværk, produktion, lager og transport. Dette er samlet din garanti for høj kvalitet.



KURSET "SUND KROP PÅ JOB"

FOREBYG NEDSLIDNING OG STYRK SUNDHEDEN

Hvor meget ved du egentlig om din krop, dens muskler og skelet, eksempelvis hvad der styrker kroppen, hvad der slider på den, og hvad du selv kan gøre for at holde dig fit og sund, hele livet igennem?

Rundt på de danske arbejdspladser sidder der i tusindvis af specialister inden for hvert deres felt. Nogle ved eksempelvis en hel del om IT, andre om regnskab og andre igen om fx lagerstyring, transport, produktion og byggeri etc. Men spørger du disse om, hvordan deres krop fungerer, vil langt de fleste ikke kunne svare på selv enkle spørgsmål. Vi ved ganske enkelt ikke ret meget om os selv. Lidt skræmmende ikke?

På dette kursus får du og dine kollegaer vigtig viden om jeres muskler, led og skelet og indsigt i, hvordan I kan forebygge arbejdsrelateret fysisk nedslidning.

HVAD INDEHOLDER KURSET "SUND KROP PÅ JOB"?

Kursusindholdet er specifikt tilpasset den branche, jeres virksomhed befinder sig i, og kan i øvrigt justeres yderligere efter jeres eventuelle ønsker og behov. Selve kurset er en kombination af teori og praktiske øvelser, træning og cases, men med stor vægt på den praktiske del. Den teoretiske del er vigtig, da den får den praktiske til at give mening - både ved undervisningen på kurset og fremover i bestræbelserne på at styrke kroppen og reducere risikoen for arbejdsrelaterede skader.

På kurset kommer vi bl.a. omkring den naturlige opbygning og nedbrydning af muskler og skelet, hvad der slider, og hvad der opbygger samt forskellige former for stabilitet i leddene. Vi snakker om og

demonstrerer gode og dårlige arbejdsstillinger i relation til den teoretisk opnåede viden. Afhængig af branche ser vi på indstilling af borde, stole, pc-skærme samt løfteteknik – alene og sammen med kollegaer, optimale måder at løfte, trække og skubbe på fx på lager, i produktionen og indenfor eksempelvis byggeri. Desuden demonstreres og afprøves forskellige træningsøvelser fx med elastik og andre redskaber.

HVAD FÅR MEDARBEJDERE OG ARBEJDSPLADS UD AF KURSET "SUND KROP PÅ JOB"?

For medarbejderen vil der straks kunne opnås stort udbytte, idet den tilegnede viden om kroppen og metoder til at forebygge arbejdsrelaterede skader straks kan omsættes til praksis i de daglige arbejdsrutiner. Det betyder bl.a. en sundere hverdag – på jobbet og i fritiden - samt en væsentlig nedsat risiko for at pådrage sig skader med smerter og måske invaliditet. For arbejdspladsen betyder sunde og raske medarbejdere et generelt bedre arbejdsmiljø med glade og tilfredse kollegaer, mindre sygefravær og større produktivitet.

HVEM ER JERES UNDERVISER?

Hos Sundhedspartnerdk møder du altid en sundhedskonsulent / underviser med en relevant videregående sundhedsfaglig uddannelse som fx, ergoterapeut, fysioterapeut, kandidat i idræt eller lignende. Desuden har alle vores sundhedskonsulenter solid erfaring med undervisning inden for alle brancher. Det er din garanti for høj kvalitet.





Hvad er influenza?

Influenza er i modsætning til, hvad mange tror, ikke bare en omgang irriterende snue med hoste og lidt rindende øjne, hvor man med en pakke lommeservietter kan passe sit arbejde. Hvert år sender influenzavirus i tusindvis af danskere i seng med bl.a. symptomer som høj feber, hovedpine, diarré og opkast samt smerter i led og muskler. Et par gange i en 10-årig periode rammes op mod 20 % af befolkningen, og influenza sender dermed mere end 1,2 mio danskere i seng. I gennemsnit dør 1000-2000 personer i Danmark hvert år af komplikationer som følge af influenza.

I almindelige og ukomplicerede tilfælde er de fleste sengeliggende i en uges tid men efterfølgende fysisk trætte og uoplagte i flere uger.

Influenza betyder, at man ikke er i stand til at passe hverken sit arbejde eller familie og fritid – ofte i en uge eller længere.

I svære tilfælde kan influenza føre til lungebetændelse og desuden forværre eksisterende sygdomme hos patienter med sukkersyge og eksempelvis hjertekarsygdomme.

Hos gravide vil influenza ofte opleves mere ubehageligt, da gravide nemt bliver mere syge end deres ikke-gravide kollegaer.

MEDARBEJDER INFLUENZAVACCINATION

UNDGÅ AT LÆGGE ARBEJDSPLADSEN NED I VINTERPERIODEN

Har du overvejet omkostningen ved nedsat produktivitet, hvis din arbejdsplads i den kommende vinterperiode bliver ramt af influenza? I værste fald kan en omgang influenza blive en bekostelig affære som følge af "stafet" sygefravær, hvor medarbejderne skiftes til at smitte hinanden over flere måneder.

Der er derfor mange gode årsager til at investere i en influenzavaccination på jeres arbejdsplads – både for den enkelte medarbejder, kollegaerne imellem og for økonomien på en travl arbejdsplads.

HVAD BESTÅR EN INFLUENZAVACCINATION AF?

Vaccinationen foretages af en Sundhedspartnerdks sundhedskonsulent og foregår på jeres arbejdsplads i arbejdstiden. Hver vaccination varer maksimalt 2-3 minutter, hvilket betyder, at der kan vaccineres 20-25 medarbejdere i timen pr. sundhedskonsulent.

En influenzavaccination forebygger effektivt risikoen for at blive ramt af influenza i en 6-12 måneders periode, hvis den foretages i god tid inden sæsonen sætter ind. Selve vaccinationen bør derfor foretages i perioden oktober til december. Ved vaccination i tide nedsættes risikoen for influenza med helt op til 80-90 % for sunde og raske personer.

Det er i øvrigt en skrøne, at influenzavaccinen kan give influenza, da vaccinen udvindes på et dødt virus.

HVAD FÅR MEDARBEJDER OG ARBEJDSPLADS UD AF EN MEDARBEJDER INFLUENZAVACCINATION?

For både arbejdspladsen og medarbejderne er der åbenlyse fordele i en medarbejdervaccination. For arbejdspladsen vil sygefravær kunne reduceres væsentligt, så produktionen kan bibeholdes, og for medarbejderen og den travle familie vil almindelige familiære og sociale aktiviteter kunne opretholdes gennem vinteren.

HVEM ER JERES SUNDHEDSKONSULENT?

Alle Sundhedspartnerdks vaccinationskonsulenter har en relevant videregående sundhedsfaglig uddannelse på mindst bachelor niveau. Vores konsulenter er desuden under autorisation og supervision af Sundhedspartnerdks egen læge. Dette er din garanti for høj kvalitet.

ARBEJDSMILJØ OG APV

HAR DU OG DIN ARBEJDSPLADS STYR PÅ JERES APV?

Arbejdet med at skabe et godt arbejdsmiljø på arbejdspladsen er vigtigt for både ledelse og menige medarbejdere. Et godt arbejdsmiljø skaber nemlig grobund for en sund arbejdsplads med glade og tilfredse medarbejdere, som både trives blandt kollegaerne og med de daglige arbejdsopgaver.

Et godt arbejdsmiljø er desuden med til at reducere risikoen for stress og arbejdsulykker.

Et sundt og godt arbejdsmiljø er resultatet af et tæt samarbejde mellem arbejdsplads/ledelse og medarbejdere. Arbejdet med arbejdsmiljøet foregår på mange planer hver dag, året rundt og bør være en integreret del af hverdagen på en moderne arbejdsplads. Med til at sikre et godt og sundt arbejdsmiljø er de lovpligtige arbejdspladsvurderinger (APV). Udførelse af APV er en lille men meget vigtig del af det at skabe et godt arbejdsmiljø på enhver arbejdsplads. Med APV'en får arbejdsplads og medarbejdere et effektivt visuelt værktøj, som kan sætte arbejdet med at styrke arbejdsmiljøet i system.

HVORDAN FUNGERER EN APV?

Udførelse af APV er lovpligtigt når arbejdspladsen har ansat sin første medarbejder. Derimod er der metodefrihed til selve udførelsen, så længe kravene i arbejdsmiljølovgivningen er overholdt.

Når arbejdspladsen skal gennemføre en APV, er det et krav, at både ledelse og medarbejdere involveres. Dette sker gennem arbejdsmiljøorganisationen (AMO). Man kan altså ikke overlade

arbejdet udelukkende til ledelse eller menige medarbejdere. Det skal ske i samarbejde.

APV's formål er at identificere arbejdspladsens arbejdsmiljø.

Herunder beskrive eventuelle problemer hvor bl.a. sygefravær inddrages. Desuden skal der udarbejdes og prioriteres handlingsplaner og retningslinjer for udførelse og opfølgning.

APV er altså en kontinuerlig proces, som skal medvirke til at sikre et godt, sundt og sikkert arbejdsmiljø – til gavn for alle.

UDFØR SELV JERES APV – ELLER FÅ HJÆLP AF EN SUNDHEDSPARTNERDK KONSULENT

For mange kan arbejdet med at udarbejde en APV synes tidskrævende og til tider uoverskuelig. Det kan eksempelvis være vanskeligt at gennemskue, hvornår en APV skal udføres, hvem der skal inddrages, hvordan det hele sættes i system, handlingsplaner og lovkrav til ændringer hvis APV'en viser områder, der måske kræver fokus og nyinvesteringer.

Er det hele uoverskueligt, eller vil I blot have en hjælpende hånd, kunne løsningen eventuelt være at få besøg af en Sundhedspartnerdk konsulent indenfor arbejdsmiljø og APV. Vi hjælper jer meget gerne på vej, så hele processen bliver sat i system og lovkravet overholdt, inden Arbejdstilsynet kommer forbi.

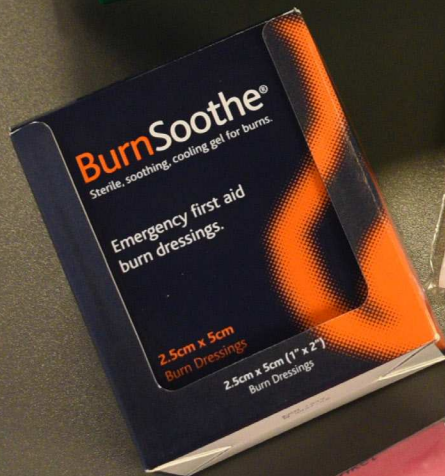


SUNDHEDSPARTNERDK

APV-SKEMA | KONTOR

Ergonomiske forhold

Computerarbejde og andet administrativt arbejde	Alt er i orden	Bør forbedres	Bemærkninger	Forslag til løsninger
Er du blevet informeret og instrueret i den optimale anvendelse af det udleverede inventar og IT-udstyr?	☒			
Kan din stol indstilles så den passer til dig (ryglæn, sædedybde, sædehøjde m.v.)?	☒			
Kan dit skrivebord indstilles i højden så forholdet mellem din stol og bordplade er ergonomisk optimalt?				
Er dit bord og stol indstillet så du sidder ergonomisk optimalt?		☒		
Har du mulighed for at stå op og arbejde ved dit skrivebord?				
Kan din pc-skærm indstilles i højde og skærmen vippes				
Er din pc-skærm placeret i den rette højde og i en afstand af en arms længde (50-70 cm)?				
Er mus placeret tæt på kropstammen og tastatur på en afstand så dine underarme er understøttet?				



FØRSTEHJÆLPSSKASSER, FORBINDSSTOFFER OG ØJESKYL DET ER GODT AT VÆRE FORBEREDT HVIS UHELDET ER UDE

På alle arbejdspladser, hvor mennesker samles, opstår der fra tid til anden uheld af større eller mindre art. Derfor giver det god mening at være forberedt på at kunne yde den rigtige hjælp – uanset om det drejer sig om påsætning af et plaster ved smårifter, lægning af en kompresforbinding ved en lidt større blødning eller brug af øjeskyl ved inficering af øjet.

FØRSTEHJÆLPSSKASSER I HØJ KVALITET

En Sundhedspartnerdk førstehjælpskasse fås i 2 størrelser, en "lille erhverv" /privat samt en erhverv. Førstehjælpskasserne er fremstillet i robust plastmateriale som tåler lidt af hvert. Derfor egner de sig både til kontormiljøet såvel som til industri, lager og transport.

HVAD INDEHOLDER EN SUNDHEDSPARTNERDK FØRSTEHJÆLPSSKASSE?

I Danmark er der ikke nogen krav til indholdet i en førstehjælpskasse. Derfor har vi ladet vores professionelle ambulancereddere, som har stor erfaring med førstehjælp og viden om, hvad en førstehjælpskasse bør indeholde, sammensætte indholdet.

I en Sundhedspartnerdk førstehjælpskasse finder du derfor et bredt sortiment af plastre, forbindinger, kompresforbindinger, kølende brandsårsforbindinger, sårrenseservietter, elastikbind, ispose, saks, pincet og sikkerhedsnåle. I vores store erhvervs-førstehjælpskasse finder du desuden sterilt øjeskyl.

ØJESKYL, FORBINDSSTOFFER M.V.

Hos Sundhedspartnerdk kan du også købe dine plastre, forbindsstoffer, øjeskyl m.v. i "løs" vægt – både hvis du skal have din førstehjælpskuffert fyldt op igen, eller I fx har førstehjælpsskab, førstehjælpskasser og -kufferter i forvejen. Du kan købe direkte på vores webshop eller ved at tage kontakt til vores salgsafdeling.

Da vi selv importerer alt vores førstehjælpsudstyr, forbindsstoffer m.v., er du altid sikret høj kvalitet til en fordelagtig pris.

TRÆNINGSDSTYR TIL DIN ARBEJDSPLADS

STYRK KROPPEN MED TRÆNING PÅ JOBBET

Hvorfor ikke komme i form på jobbet sammen med dine kollegaer? Det giver både et godt socialt sammenhold, et fælles projekt, en sjovt og inspirerende stund sammen, samtidig med at det styrker krop og sjæl og forebygger fremtidige overbelastninger i kroppen. Med træningsudstyr fra Sundhedspartnerdk er det nemt og hurtigt at komme i gang med forskellige øvelser i en pause på kontoret, på lageret, eller hvor det lige passer ind.

TRÆNINGSDSTYR I HØJ KVALITET

Hos Sundhedspartnerdk kan du og dine kollegaer få et stort udvalg i forskelligt træningsudstyr til træning på jobbet, i jeres idrætsforening, til at tage med på farten på forretningsrejsen eller eksempelvis til hjemmetræning.

Vores sortiment omfatter bl.a. ABS træningsbolde, trænings- og fitness-elastikker, redondo-/pilatesbolde, massagebolde, håndtrænerbolde, "multiway" expander træner, sjippetove, yogamåtter, vippebræt, stabilitetstræner og meget mere.

LAD OS HJÆLPE JER MED AT SAMMENSÆTTE JERES TRÆNINGSDSTYR

Måske har I helt styr på det selv, men ellers vejleder vi jer meget gerne, så I får det træningsudstyr, der lige passer til jer, og det I gerne vil opnå med træningen. Har I brug for råd og vejledning, så tag endelig fat i os og få en snak med en af vores træningsinstruktører eller fysioterapeuter.

Står I for at indkøbe et helt træningscenter med maskiner, vægte etc. hos en leverandør af sådant udstyr, så kan I få professionel råd, vejledning og hjælp af vores professionelle instruktører til at vælge netop det udstyr, som passer til jer og jeres lokaler. Fejlindkøb i den størrelse kan være en bekostelig affære.

KØB JERES TRÆNINGSDSTYR PÅ VORES WEBSHOP

Træningsudstyr kan købes direkte på vores webshop eller gennem vores salgsafdeling.



KØB ONLINE 24 TIMER I DØGNET

Er du ansvarlig for indkøb på din arbejdsplads, så kan du i ro og mag sætte dig ved din pc, tablet eller smartphone og handle, lige når det passer dig. Hos Sundhedspartnerdk holder vi nemlig åbent 24 timer i døgnet, året rundt.

Et stort og voksende udbud af kvalitetsvarer og ydelser

På webshoppen kan du købe et stort udvalg inden for vores kerneområder, Sundhed, Tryghed og Trivsel. Udvalget går fra eksempelvis hjertestartere og tilbehør med bl.a. hjertestartervægskabe til placering såvel inde i som uden på jeres bygninger, hjertestarterelektroder og -batterier, brandslukningsmateriel, førstehjælpsudstyr i form af førstehjælpskasser, diverse plastre og forbindsstoffer, øjeskyl, blodtryksmålere m.v. til forskelligt træningsudstyr til motion på arbejdspladsen.

Men du kan også købe et bredt udvalg af forskellige typer kurser, som er med til at styrke det gode arbejdsmiljø på jeres arbejdsplads. Shop blandt andet kurser i førstehjælp og genoplivning med hjertestarter, kurser i elementær brandbekæmpelse, stresshåndtering samt eksempelvis vores populære branchebestemte ergonomiske kurser "Sund Krop på Job" til både kontor, industri, lager og transport.

På et Sundhedspartnerdk kursus møder du altid en produktspecialist med en relevant sundhedsfaglig videregående uddannelse på mindst

bachelorniveau og selvfølgelig solid ballast som underviser. Dette er din garanti for høj kvalitet.

Du får dine varer inden for 2-3 dage

Vi er lagerførende på det hele, og derfor vil du normalt modtage dine varer indenfor 2-4 arbejdsdage. Køber du kurser vil du inden for 1-2 dage blive kontaktet af vores kursusafdeling, som sammen med dig finder ud af hvornår og hvordan, I ønsker kurset afholdt. Husk på at vi afholder kurser over hele landet.

Køb på webshoppen nemt og hurtigt

Køb direkte på vores webshop når det passer dig, eller tag fat i vores salgsafdeling, så vi sammen kan finde netop de produkter eller kurser, du har brug for.



SUNDHEDSPARTNERDK
FINLANDSGADE 25 F - 8200 AARHUS N
TELEFON 20 20 88 60
INFO@SUNDHEDSPARTNERDK.DK
WWW.SUNDHEDSPARTNERDK.DK



SUNDHEDSPARTNERDK