



Sundhedsordningen

Et tilbud til alle fastansatte i Jammerbugt Kommune



Velkommen til Sundhedsordningen - Et tilbud til fastansatte i Jammerbugt Kommune

Formål:

Jammerbugt Kommunes Sundhedsordning hedder ”Vi bevæger arbejdspladser” og varetages af Sundhed og Bevægelse. Formålet med Sundhedsordningen er at knytte arbejdet med sundhed, sikkerhed og trivsel på arbejdspladsen sammen.

Sundhedsordningen har 2 spor:

- Tilbud på arbejdspladsen
- Tilbud til den enkelte medarbejder (Tape & Træning)

Henvendelse til Sundhedsordningen sker ALTID via en Sundheds APV.

Nærmeste leder skal altid informeres ved udfyldelse af en Sundheds APV.

Når vi har modtaget din eller jeres Sundheds APV, vil vi kontakte dig eller jer i løbet af 14 dage.

Du kan finde Sundheds APV'en på Sundhedsordningens hjemmeside www.sundhedsordningen.jammerbugt.dk eller via [Tryk](#).

Tilbud på arbejdspladsen:

Med udgangspunkt i jeres ønsker, vil vi i samarbejde med jer igangsætte en relevant indsats.

Det kunne f.eks. være:

- Elastiktræning
- Ergonomisk rådgivning
- Legepladsfitness
- Pausegymnastik
- Oplæg omkring sundhed og forebyggelse
- Sundhedscafé, herunder f.eks. måling af blodtryk (dette er blot vejledende), vægtanalyse, vejledning ift. rygestop, hjælp til at udfylde APV, råd/vejledning ift. øvelser osv.

Tilbud til den enkelte medarbejder:

Tape & Træning er et individuelt tilbud til dig, der har fået fysiske skavanker i forbindelse med dit arbejde, eller til dig som har behov for forebyggende vejledning i forhold til træning. Ligeledes kan du få vejledning i valg af motionsform, hvilke klubber/foreninger der tilbyder den aktuelle motionsform, træningsbelastning og intensitet mm.

Et forløb i Tape & Træning varer op til 6 gange.

Der vil blive udarbejdet en individuel træningsplan, som du selv står for, f.eks. forslag til selvtræningsøvelser samt gode råd, således du kan forebygge yderligere skavanker.

Når du har udfyldt Sundheds APV'en med et X i Tape & Træning og sendt den til Sundhedsordningen, vil vi kontakte dig inden for 14 dage og aftale en tid hos en fysioterapeut.

Første møde starter med en samtale, hvorfra det videre forløb planlægges. Vi gør opmærksom på, at hvis det vurderes, at der er brug for yderligere udredning, anbefales kontakt til egen læge.

Sundhedsambassadør:

Sundhedsordningen tilbyder at uddanne Sundhedsambassadører på arbejdspladserne i Jammerbugt Kommune efter accept fra nærmeste leder.

Uddannelsen udbydes efter efterspørgsel. Uddannelsen indeholder bl.a. undervisning i: KRAMS faktorerne, Nudging, ABC for Mental Sundhed, Motivation, Vaneændringer, Sundhedsprofil, Udarbejdelse af handleplan mm.

Det er sundhedsambassadørens opgave – evt. i samarbejde med Sundhedsordningens personale – at igangsætte sunde, relevante tiltag på den enkelte arbejdsplads. Det forventes, at man samles 2 gange årligt med fokus på faglig sparring, vidensdeling, ny inspiration og opfølgning på handleplaner. Indhold og tema for de 2 årlige samlinger vil variere, og nærmere information vil komme løbende.

Hvis du gerne vil vide mere, er du velkommen til at kontakte os.

Facebook:

Vidste du, at du kan finde os på Facebook?

Sundhedsordningen har en lukket Facebook-gruppe, hvor vi slår alle nye hold op samt tips og tricks til en sund hverdag.

Du kan finde gruppen: "Sundhedsordningen for ansatte i Jammerbugt Kommune" via dette link:

<https://www.facebook.com/groups/675629649210649>

Kontaktpersoner i Sundhedsordningen:

Astrid Fisker Glavind

Fysioterapeut

Tlf. 4191 1471

agl@jammerbugt.dk

Jette Thomsen

Fysioterapeut

Tlf. 4191 1439

jto@jammerbugt.dk

Line Estrup - Barsel

Fysioterapeut

Tlf. 4191 1596

Ing@jammerbugt.dk

Pernille Odgaard

Sekretær

Tlf. 7257 7828

pod@jammerbugt.dk