

SUNDHEDSORDNINGEN

Et tilbud til alle fastansatte i Jammerbugt
Kommune



Velkommen til Sundhedsordningen

Her kan du læse mere om Sundhedsordningen, som kan benyttes af fastansatte medarbejdere og arbejdspladser ved Jammerbugt Kommune.

Formål

Formålet med Sundhedsordningen er at knytte arbejdet med sundhed, sikkerhed og trivsel på arbejdspladsen sammen.

Kort sagt – **Vi bevæger arbejdspladser**. Vi arbejder på flere niveauer, overordnet efter 2 spor:

- Tilbud til den enkelte medarbejder
- Tilbud til arbejdspladsen

Tilbud til den enkelte medarbejder

Tape og Træning er et individuelt tilbud, og et forløb varer op til 6 gange.

Henvendelsen kan se på baggrund af:

- fysiske gener, opstået i forbindelse med dit arbejde eller din fritid
- et behov for forebyggende vejledning ift. træning eller længerevarende skader
- råd og vejledning ift. en god motionsform, så du efterfølgende kan bibeholde det højst mulige funktionsniveau

Du kan finde en Sundheds APV på TRYK eller ved at scanne QR-linket med kameraet på din telefon. Husk at informere din leder/AMR. Vi kontakter dig herefter for at aftale en tid hos en af fysioterapeuterne. Der vil blive udarbejdet en individuel træningsplan, som du selv står for, fx forslag til selvtræningsøvelser samt gode råd, så du kan forebygge yderligere gener. Herefter planlægger vi det videre forløb sammen. Vi gør opmærksom på, at hvis vi vurderer, at der er brug for yderligere udredning, anbefales kontakt til egen læge.



Den forebyggende indsats er et tilbud til ansatte der er sygemeldte eller i risiko for at blive sygemeldt. Fra 2022 er der lavet en fokuseret indsats i forhold til samarbejde mellem Sundhedsordningen og Fastholdelse. Indsatsen bidrager til at medarbejderen tidligere henvises til Sundhedsordningen, Aktiv Igen eller øvrige relevante tilbud. Indsatsen startes ofte i en dialog mellem leder, den ansatte og en fastholdelseskonsulent fra Jobcenteret, ligesom Sundhedsordningen kan anbefale en dialog mellem disse. I dialogen kan det vurderes om Sundhedsordningen, Aktiv Igen eller

andre tilbud kan støtte medarbejderen i at vende tilbage til arbejde eller undgå en sygemelding.

Tilbud til arbejdspladsen

Vi kommer ud på arbejdspladserne. Når I kontakter os, finder vi i fællesskab ud af, hvad der er en relevant og passende indsats **hos jer**. Så kan I sammen arbejde videre med sundhed, sikkerhed og trivsel på netop jeres arbejdsplads, når vores indsats er færdig.

Det kan fx være:

- forslag til elastikøvelser
- ergonomisk rådgivning
- instruktion i legepladsfitness
- oplæg omkring sundhed og forebyggelse (KRAMS faktorer)
- Sundhedscafé til en større gruppe medarbejdere, hvor vi fx kan lave en vægtanalyse og hjælpe med at udfylde en Sundhed APV
- SundhedsBAR som er et ubemandet tilbud med opsætning af bar-bord med pjecer m.m.

Kontakt os direkte på sundhedsordningen@jammerbugt.dk hvis du ønsker et tilbud på din arbejdsplads.

Sundhedsambassadør

Sundhedsordningen uddanner sundhedsambassadører på arbejdspladserne i Jammerbugt Kommune efter aftale med nærmeste leder.

Uddannelsen udbydes ud fra efterspørgsel og indeholder bl.a. undervisning i KRAMS faktorerne, nudging, ABC for mental sundhed, motivation, adfærdsændringer, udarbejdelse af handleplan m.m.

Efter uddannelsen er det sundhedsambassadørens opgave – evt. i samarbejde med Sundhedsordningens personale – at igangsætte sunde og relevante tiltag på den enkelte arbejdsplads.

Der vil blive afholdt temadage for alle Sundhedsambassadører med fokus på faglig sparring, vidensdeling, ny inspiration og opfølgning på handleplaner, hvor det forventes, at Sundhedsambassadørerne deltager.

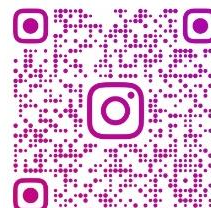
Hvis du gerne vil vide mere, er du velkommen til at kontakte os.

Nyhedsbrev

Vi sender jævnligt nyhedsbreve ud via mail. Her kan du læse mere om vores aktiviteter, fx Kollegamotion og Høvdingebold.

Sociale medier og hjemmeside

Vidste du, at du kan finde os på Facebook og Instagram? Sundhedsordningen har en lukket Facebook-gruppe og Instagramprofil, hvor vi slår tips og tricks op til en sund hverdag. Bliv medlem af Facebook-gruppen ved at søge på "Sundhedsordningen for ansatte ved Jammerbugt Kommune", og søg på "sundhedsordningen" for at følge med på Instagram. Du kan også scanne QR-linkene til højre med kameraet på din telefon.



Husk at du altid kan finde information om Sundhedsordningen på TRYK, hvor du også finder vores kontaktoplysninger og nyhedsbreve.

Astrid Fisker Glavind

Fysioterapeut

Tlf. 4191 1471

agl@jammerbugt.dk

Line Estrup

Fysioterapeut

Tlf. 4191 1596

lng@jammerbugt.dk

Pernille Odgaard

Sekretær

Tlf. 7257 7828

pod@jammerbugt.dk

Opdateret december 2024



JAMMERBUGT
KOMMUNE