



Udvidet sundhedsprofil med kostvejledning og konditest

Indhold:

Udgangspunktet for den udvidede sundhedsprofil er et spørgeskema, som medarbejderen skal besvare og udfylde omkring sin egen sundhedstilstand og sine vaner indenfor bl.a. kost, drikke, søvn og motion.

Herefter vil der være en personlig konsultation/samtale med vores fysioterapeut, kostvejleder og sygeplejerske.

- › Fysioterapeuten gennemfører en undersøgelse/ behandling og en konditest
- › Kostvejlederen tilbyder en snak om kostvaner og giver gode råd og vejledning
- › Sygeplejersken måler blodtryk, fedt %, vægten og BMI samt tager en blodprøve til måling af kolesterol og/eller blodsukker. Samt en afklarende samtale.

Ud fra samtalen vil der blive opstillet en handlingsplan som bl.a. indeholder

- › Mål (hvad vil medarbejderen opnå)
- › Handlinger (hvad vil medarbejderen gøre)
- › Konkrete planer (f.eks. trænings – eller kostplaner)

Udarbejdelse af sundhedsprofilen varer ca. 1 ½ time

Indholdet i sundhedsprofilen behandles helt fortroligt mellem medarbejder og KIF Wellness' fysioterapeut

Medarbejderens udbytte:

Medarbejderen kan få et godt udbytte af at få udarbejdet en udvidet sundhedsprofil.

- › Får et grundigt billede på sin egen sundhedsstatus
- › God mulighed for at igangsætte en målrettet og effektiv indsats for at forbedre egen sundhedstilstand
- › Hjælp til individuel plan med konkrete aktiviteter
- › God opbakning og motivation til at sætte fokus på egen sundhed – både i arbejdslivet og privat

Virksomhedens udbytte:

Udarbejdelse af sundhedsprofiler på medarbejderne vil også give virksomheden et godt udbytte.

- › Bedre grundlag for at definere virksomhedens fremtidige mål og planer for medarbejdersundhed
- › Større medarbejdertilfredshed når der sættes fokus på medarbejdersundhed