



# Sundhedsordningens tilbud

*Rødovre Kommune ønsker at være en attraktiv arbejdsplads, og der arbejdes derfor på at skabe de bedste sundhedsfremmende rammer for medarbejderne.*

*Rødovre Kommunes sundhedsordning har til formål at løfte medarbejdernes sundhed og trivsel, herunder bidrage til at reducere sygefravær, så arbejdspladserne kan udføre deres kerneopgave bedst mulig.*

*Sundhedsordningen består af flere elementer inden for sundhedsfremme, forebyggelse og behandling, som leveres i samarbejde med PrimaCare og Rødovre Fysioterapi & Træning.*

## Fysioterapi

Behandlingerne har et aktivt fokus og varetages af kompetente fysioterapeuter fra Rødovre Fysioterapi & Træning, som

- Undersøger
- Diagnosticerer
- Lægger en individuel plan

I forlængelse af et behandlingsforløb tilbydes individuelt- eller holdbaseret forebyggende træning.

### Klinikkerne

- Pavillon ved Rødovrehallen, Rødovre Parkvej 425
- Rødovre Fysioterapi & Træning, Rødovrevej 251 (OBS kun telefonisk tidsbestilling)

## Psykologordning

Careline er et telefonisk forløb hos en psykolog og kan rekvireres ved arbejdsrelaterede problemstillinger via egen leder, der tager kontakt til PrimaCare på **78 79 39 40**.

Medarbejderen sættes herefter i kontakt med psykologen og får lagt en plan for det videre forløb.

Såfremt psykologen vurderer, at det er nødvendigt, kan et telefonforløb konverteres til et face-to-face forløb.

Psykologordningen indeholder desuden mulighed for

- Ledelsessparring
- Akut krisehjælp

# Forebyggende tiltag

## Sundhedstjek

Udføres af erfarne sygeplejersker fra AG Sundhedsfremme.

Sundhedstjek tilbydes med jævne mellemrum på arbejdspladserne eller i umiddelbar nærhed.

Man udfylder et spørgeskema som udgangspunkt for en motiverende samtale.

Fysiske undersøgelser:

- Højde, vægt, BMI
- Fedtprocent og kropssammensætning
- Blodtryk og puls
- Test af kolesterol, HDL og indexberegning
- Bodyage
- Konditest på stepbænk

## Ergonomitjek

Udføres af erfarne Fysioterapeuter fra Rødovre Fysioterapi & træning.

Ergonomitjek tilbydes med jævne mellemrum på arbejdspladserne.

Ved ekstraordinært behov kan sundhedskoordinatoren kontaktes.

## Arbejdspladsen

Der er afsat tid til, at fysioterapeuterne i samarbejde med sundhedskoordinatoren kan iværksætte forebyggende og sundhedsfremmende tiltag på arbejdspladser, hvor medarbejderne i særlig grad er i risiko for skader, smerter, nedslidning mv.

# Tidsbestilling



Sport Solution:

Brugernavn:

Password:

[booking.prima-care.dk/login](https://booking.prima-care.dk/login)

"medarbejdersnummer"

"medarbejdersnummer" (ændres efter log-in)



Ring til PrimaCare på **78 79 39 40** på hverdage mellem 8-16.

## Vil du vide mere?

Du kan finde oplysninger om sundhedsordningen på RK-intra under "personale/sundhedsordningen". Her kommer der løbende nye tilbud og informationer. Har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte Rødovre Kommunes sundhedskoordinator på tlf. **36 37 76 56**.