

### Mere information

Ønsker du yderligere information, kan du klikke ind på vores hjemmeside [www.healthpartners.dk](http://www.healthpartners.dk). Her finder du en lang række produkter, der støtter op om forskellige typer af sundhedsfremmende initiativer.

Desuden rådgiver vi inden for alle sundhedspolitiske områder og kan stå for den praktiske gennemførelse af eksempelvis:



- Trivselsundersøgelser
- Fysioterapeutiske screeninger af arbejdsstillinger/rutiner
- Massageordning

Vi tilbyder eksempelvis kurser, foredrag, workshops og temadage indenfor områderne:

- Kost
- Motion
- Rygestop
- Stress/psykisk arbejdsmiljø
- Alkohol
- Vægttab/sund livsstil

## Tag temperaturen på medarbejdernes sundhed

Sygdom koster mange arbejdspladser dyrt i både tid og penge. Eksperterne er dog enige om, at de fleste sygdomme helt kan undgås med en sundere livsstil.

Health Partners sundhedstjek med opfølgende handlingsplan giver den enkelte medarbejder svar på, hvad han eller hun kan gøre for at forbedre sin sundhed og minimere risikoen for alvorlig sygdom som f. eks. hjertekarsygdom.

- Undersøgelsen foregår selvfølgelig i fuld anonymitet.
- Opsamling og bearbejdning af data sker efter regler godkendt af Datatilsynet.

## Sundhedstjek

Den stærkeste motivation til et sundere liv for dine medarbejdere



health  
partners

Kronprinsessegade 54 , 4. sal  
1306 København K  
E-mail: [info@healthpartners.dk](mailto:info@healthpartners.dk)  
[www.healthpartners.dk](http://www.healthpartners.dk)  
Gitte Vestergaard 22 48 88 04

health  
partners

# Sygdom kan undgås

Det siges, at ingen er herre over sin egen skæbne og at sygdom er hver mands eje. Statistisk set vil hovedparten af danskerne da også pådrage sig en eller flere livsstilssygdomme – og mange af os vil dø af dem.

Med moderne testmetoder, er det dog muligt at vurdere risikoen for udvikling af sygdom og - endnu vigtigere – via rådgivning om adfærd helt at forebygge den via sin livsstil.

Handlingsplanen tager udgangspunkt i den aktuelle situation og bliver til som et samarbejde mellem rådgiver og den enkelte medarbejder. Herved sikres, at planen både er effektiv og realistisk.



## Et sundhedstjek indeholder

1. Indledende Peptalk med viden og inspiration til et sundere liv
2. Individuel medarbejderundersøgelse med diverse test og målinger
3. Individuel handlingsplan med en livsstilsrådgiver
4. Tilbage melding til virksomheden i form af statistisk bearbejdede data samlet i en rapport

## Mange fordele for både firma og medarbejder

### Fordele for firmaet:

- Overblik over virksomhedens behov for sundhedsfremmende aktiviteter
- Færre sygemeldinger og større arbejdsmæssigt overskud
- Mulighed for at bruge de givne ressourcer optimalt
- Aktiv involvering af medarbejderstaben, der til gengæld får indflydelse på området
- Fokus på sundhed og livsstil. Dette er ofte nok til at påvirke livsstilen i en sundere retning
- Mulighed for på et senere tidspunkt at dokumentere effekten af de valgte tiltag

### Fordele for medarbejderen:

- Effektiv motivation til at leve sundere
- Ekspert hjælp til at komme i gang med en personlig og realistisk handlingsplan
- Øget velvære og overskud i hverdagen som resultat af ex forbedret kondition, vægttab eller rygestop
- Nedsat risiko for alvorlig sygdom

## Få mest for pengene

### Afklarende møde

Lad os mødes til en uforpligtende snak om firmaet muligheder for at gennemføre et sundhedstjek. Der er flere alternativer alt efter tid, pengepung og formål, som vi gerne vil have lov til at drøfte og uddybe sammen med dig.

Ring eller mail, så finder vi et tidspunkt, der passer dig:

E-mail: [info@healthpartners.dk](mailto:info@healthpartners.dk)



Gitte Vestergaard: 22 48 88 04

### Health Partners tilbyder ekspertviden

Health Partners er en dansk konsulentvirksomhed, der er specialiseret i at hjælpe virksomheder til en effektiv og forsvarlig sundhedspolitik.

Vi består af et netværk af højtuddannede og erfarne fagfolk, såsom læger, psykologer, fysioterapeuter og diætister, hvoraf flere også er rygestopinstruktører.

Alle vores ydelser bliver løbende opdateret med den nyeste viden indenfor området.