

# 10 sunde tips

## Konkrete forslag til at øge dine kollegaers og medarbejderes sundhed

### 1: Gåture i frokostpausen

Organiser daglige eller ugentlige 20-30 minutters gåture i pauserne. Fysisk aktivitet som en rask gåtur kan forbedre kredsløbet og reducere stress.

### 2: Stående arbejdsstationer

Genopdag hæve-sænke bordene. Stil stolen i skammekrogen i 20 min.

Få gratis fif fra [BFA Godtarbejdsmiljø.dk](http://BFA.Godtarbejdsmiljø.dk)

### 3: Sunde madvaner

Tilbyd sund mad i kantinen, men introducer ændringerne gradvist. Du kan hente gratis materiale hos [Fødevarestyrelsen](http://Fødevarestyrelsen)

### 4: Kender du din kollega?

Vær opmærksom på arvelige risici. En samtale om kollegaers / medarbejderes familiehistorie kan hjælpe med at identificere de, som har glæde af ekstra opmærksomhed.

### 5: Stresshåndtering

Der er en sammenhæng mellem mental sundhed og hjerte-kar-sygdomme. Tilbyd stresshåndteringsteknikker og skab en støttende arbejdskultur. [5 min mod stress](#)

### 6: Livsstilsamtaler

Kombiner sundhedstjek med livsstilsvejledning, der tager udgangspunkt i den enkeltes motionsvaner, kost og stressniveau for at reducere risikofaktorer.

### 7: Fokusér på forebyggelse

Motiver kollegaer / medarbejdere til at tage kontrol over deres helbred gennem livsstilsændringer som kost og motion, som kan sænke risikoen for alvorlige sygdomme som ex. blodpropper markant.

Bestil gratis kursus i hjerteredderkursus og få viden om medarbejdernes ønsker til hjerteredning hos [Hjerteforeningen](http://Hjerteforeningen)

### 8: Information om tobaksophør

Hjælp din kollega med at stoppe med at ryge. Det er en stor risikofaktor for risikoen for bl.a. åreforkalkning og blodpropper.

### 9: Motivation og vaneændringer

Motivation er vigtigt som grobund for varige livsstilsændringer. Viden om den individuelle sundhedstilstand og et stærk fællesskab er stærke motivationsfaktorer.

### 10: Sundhedstjek på arbejdspladsen

Regelmæssige sundhedstjek, som f.eks. måling af blodtryk, kolesterol og blodsukker, kan hjælpe med tidlig opsporing af risikofaktorer. Vi afdækker risikoen for en blodprop med en omhyggelig ultralydsscanning og rådgivning om forebyggelse og opfølgning.


# Sundhedstjek på arbejdspladsen


CardioLab Speciallægeklinik i livsstil og hjerte-kar sygdomme tilbyder sundhedstjek på virksomheden med dokumenterede gode resultater.

Vi arbejder med opfølgning og sikrer, at effekten af sundhedsindsatsen bliver indarbejdet i jeres kultur.

Sundhedstjek til virksomheden er en investering i både medarbejder og bundlinje.

## Du er altid velkommen til at kontakte os

 Thurøvej 24, 2000 Frederiksberg

 53 54 05 52

 [cardiolab.dk](http://cardiolab.dk)

 [info@cardiolab.dk](mailto:info@cardiolab.dk)

## Rikke, Ahlsell Danmark

“Vi vil have sundhedstjek på arbejdspladsen, så vi ikke skal sende 50 medarbejdere til lægen flere gange.”



## Tina, Royal Unibrew

“I har været 1000% mere omhyggelige og effektive, end med nogen som helst andre sundhedstjek vi har fået.”



Jeg sidder selv med i trivselsudvalget, hvor vi har haft møder efter at I har været forbi, og der har KUN været positiv respons hele vejen rundt.

Vi er alle bare blevet taget rigtig godt imod, og alle har følt sig set, hørt og mødt.”



En klar plan



Nyt og motiveret fællesskab



Statusrapport  
Træf valg på basis af fakta



Stærkere kultur  
Fasthold medarbejdere



Dokumenterede resultater og udvikling