

## Sundhedstjek



**Virksomheden  
stiller lokale til rådighed**

**Vi rykker ind med blokvognen fuld  
af professionel faglighed**



**SUKKERSHERIFFEN**

GUF FOR ENERGIEN OG EFFEKTIVITETEN

### Udvalgte referencer:

Altan.dk  
Alm. Brand  
Biogen Idec  
Tangholm Biler A/S  
Gudme Raashou Bank

Se også "kundelisten" på  
[www.sukkersheriffen.dk](http://www.sukkersheriffen.dk)

**Kontakt os: 70 28 10 38**  
**Mail@sukkersheriffen.dk**

## Produktbeskrivelse

### Personlige sundhedssamtaler med sundhedstjek

Varighed: Mødet med Sukkersheriffen har en varighed på mellem 20 og 60 minutter.

Sted: Mødet afvikles på arbejdspladsen i medarbejdernes arbejdstid

På baggrund af samtalen udarbejdes en analyse af medarbejderens nuværende spise-, søvn- og motionsvaner for på den måde at skabe et overblik over eventuelle "fejl og mangler" eller behov for justeringer i den daglige livsstil.

Medarbejderen tilbydes desuden et sundhedstjek (se beskrivelsen nedenfor), hvor også eventuelle testresultater hos egen læge kan indgå i vejledningen.

Rådgivningen har til formål at give medarbejderen viden om hvorfor og hvordan den personlige sundhed kan øges. Individuelle mål kan aftales til næste møde som led i en langsigtet og langtidsholdbar personlig sundhedsstrategi.

Kanonen indstilles efter tiden afsat til mødet. På blot 20 minutter kan medarbejderens behov for justeringer i livsstilsvanerne hurtigt kortlægges ved hjælp af en række spørgsmål, og nye mål kan sættes til næste møde. Men jo mere tid, der er til at skabe relationen mellem os og medarbejderen, jo større effekt har mødet.

Rådgivningen tilpasses den enkeltes behov og ønsker. Et bredt sundhedsfagligt perspektiv sigter mod øget livskvalitet, herunder forbedret energi-flow, væggtab, reducere af forhøjede sundhedsværdier som kolesteroltal, blodtryk og forebyggelse af type 2-diabetes. Rådgivningen er individuel, personlig og fortrolig.

### Sundhedstjek

Der testes for kolesterolværdier, blodtryk og blodsukker samt vægt, BMI og fedtprocent. Testresultaterne virker motiverende i den svære proces for at ændre på livsstilsvanerne. De udleveres til den enkelte på et personligt testkort, og alle medarbejdernes sundhedsdata registreres og indgår i en samlet anonym sundhedsprofil til virksomhedens ledelse.

Aftalekalenderen administreres af Sukkersheriffen.

### Synliggørelse af tilbuddet, så flere tager imod det

Sukkersheriffen vil løbende gøre indsatsen synlig i det omfang, virksomheden ønsker det. Det kan aftales, at der afsættes tid til at lave hvervingskampagner i virksomheden eller åbnes en lukket Facebookgruppe, så medarbejderne fra starten får indtryk af den sundhedsfaglige tilgang.

Et tilbud om sundhedstjek SKAL være frivilligt og have god tid til at bevise sin værdi og relevans. Medarbejdernes imødekommenhed og interesse for at tage imod dette sundhedsfremmende personalegode stiger efterhånden, som de positive resultater og kollegers gode oplevelser rygtes.

