

LIVSSTIL OG HELSE



Dagens hektiske arbeidsliv krever ansatte med god helse og høy arbeidskapasitet. Usunn livsstil med inaktivitet, mangelfullt kosthold og stress forårsaker livsstilssykdommer som hjerte- og karlidelser, muskel- og skjelettplager og stressrelaterte plager.

Innen 2020 vil 70 % av all sykdom være livsstilsrelatert har WHO beregnet. Derfor blir arbeidsplassen en viktig arena for å motivere de ansatte til gode livsstilsvaner.

Stadig flere bedrifter ønsker å sette fokus på sunne og energigivende livsstiltak som en del av sin bedriftskultur. Sunn livsstil kan bedre den ansattes fysiske og psykiske helse, gi økt arbeidsglede og motivasjon, samt økt produktivitet.

Hjelp24 satser på livsstil og helse, og tilbyr derfor et helhetlig konsept med tjenester innen livsstilskartlegging, helseundersøkelse med fokus livsstil, kondisjonstest, fysisk aktivitet, kosthold, motivasjon, mestring og røykestopp. Din bedrift har nå en unik mulighet til å sette livsstil og helse på dagsorden for ansatte som trenger hjelp og motivasjon til varig livsstilsendring.

Vi håper valget er enkelt for din bedrift! Start i dag!



VÅRE HOVEDOMRÅDER



LIVSSTILSKARTLEGGING (eMed)

eMed er et elektronisk verktøy som kartlegger risiko for utvikling av sykdom knyttet til livsstil og miljøfaktorer. Rapporten gir poengscore knyttet til de ulike svarkategoriene, samt råd om hvordan du best kan ta vare på egen helse og motiverer deg til å gjøre livsstilsendringer for å redusere risiko for sykdom i fremtiden.

HELSEUNDERSØKELSE FOKUS LIVSSTIL

Dette er en helseundersøkelse med fokus på risiko for livsstilssykdommer og plager. Hver ansatt får en personlig tilbakemelding på sin egen helseprofil og helsestatus, samt individuelle livsstilsråd med fokus på fysisk aktivitet, kosthold og stressmestring. Varighet er 45-60 minutter.

FYSISK AKTIVITET

UKK-gåtest (kondisjonstest)

er en enkel og trygg kondisjonstest som måler fysisk form. Testen skaper motivasjon for livsstilsendring, og benyttes til å måle effekter av tiltak ved gjennomføring av retester. Varighet er 2-3 timer, og det er anbefalt med grupper på maks 10-12 ansatte.

Energipauser

er enkel og lystbetont aktivitet som gjennomføres gruppevis til musikk. Det er et effektivt tiltak som gir de ansatte økt trivsel og overskudd i hverdagen. Øktene tar 15 minutter.

Treningsveiledning

kan gjennomføres individuelt og i gruppe. De ansatte får generell treningsveiledning; herunder et treningsprogram, hjelp til målsetting, instruksjoner til riktige treningsøvelser og treningsmetodikk.

Gruppeaktivitet

organiseres og gjennomføres etter kundens ønsker og behov. For eksempel gå-/joggegruppe, stavgang, aerobic, styrke, avspenning, pilates med mer.

Styrket rygg

er et kurs som setter fokus på å bevisstgjøre de ansatte på riktig kroppsbruk for å forebygge muskel- og skjelettplager med hovedfokus på rygg. Kurset varer i 5 uker, med 2 samlinger i uken á 60 minutter, og består av både teori og mye praksis.





KOSTHOLD

Individuell kostholdsveiledning

for ansatte som ønsker hjelp til å endre sine kostholdsvaner, samt for de ansatte som ønsker vektreduksjon av helsemessige årsaker. Vi tilbyr alt fra 1-10 veiledningstimer etter ønske og behov.

Økt overskudd i hverdagen

- livsstilskurs med hovedfokus på sunt kosthold og fysisk aktivitet

Kurset har 3 timers varighet og har hovedfokus på helsegevinster, enkel kostholdsteori, praktiske oppgaver, og enkle og praktiske kostholdsråd til hverdag og på jobb. I tillegg vektlegges betydningen av fysisk aktivitet med fokus på helsegevinster og treningstips.



MOTIVASJON OG MESTRING

Når hverdagen er i balanse - et kurs om stress og mestring

Kurset omhandler teoretiske perspektiver rundt press og stress, praktiske øvelser på avspenning og aktive minipauser, samt gode råd om hvordan man kan få mer overskudd og motivasjon i hverdagen. Kursets varighet er 3 timer.



RØYKESTOPP

Røykestoppkurs

Dette er et kurs som bygger på retningslinjer fra Sosial- og helsedirektoratet, og har blitt tilpasset Hjelp24s livsstilsfokus. Kurset består av 6 samlinger á 2 timer over en 4,5 ukers periode. Det anbefales maks 12 kursdeltakere.



LIVSSTILSPROSJEKTET «KOM I GANG»

Vi gjennomfører «Kom i gang» for de ansatte som ønsker og trenger varig livsstilsendring. Prosjektet varer i 3 måneder og består av helseundersøkelse med fokus livsstil, UKK-gåtest (kondisjonstest), 2 treningsøkter per uke, foredrag innen kosthold, fysisk aktivitet, mestring og motivasjon.



KOMBINASJONSTJENESTER

Vi gjennomfører energilunsjer, temadager, livsstilsforedrag og seminar, konkurranser og prosjekter som spesialtilpasses kundens ønsker og behov. Hovedtemaer er kosthold, fysisk aktivitet, mestring og motivasjon, og både teori og praktiske øvelser vektlegges.



«Der for deg»

Er du motivert eller ønsker mer informasjon
for å starte opp tiltak for ansatte i din bedrift?

Kontakt ditt nærmeste Hjelp24-kontor
eller vårt sentralbord på tlf 02442.



Hjelp24 HMS
Sinsenveien 53A

Postboks 4903 Nydalen, 0423 Oslo
Telefon: 02442

Epost: kundeservice@hjelp24.no
www.hjelp24.no