

Book tid til behandling på  
FalckMyCare.dk



# Sundhedsordning

for Skanderborg Kommune



**Skanderborg**  
Kommune



**Falck**  
Healthcare

# Sundhedsordning i Skanderborg Kommune

## Kære medarbejder

Skanderborg Kommune ønsker at prioritere sundhed, trivsel og arbejdsglæde højt og har derfor indgået en aftale med Falck Healthcare om en Sundhedsordning på arbejdspladsen.

Sundhedsordningen giver dig mulighed for at sætte fokus på din egen sundhed og trivsel, så du kan få en endnu sundere livsstil og mest mulig energi i din hverdag. Sundhedsordningen hjælper dig også med at forebygge og behandle arbejdsrelaterede problemer og gener i muskler og led.

Et tværfagligt behandlerteam står klar til at hjælpe dig med behandlinger, øvelser og gode råd, så du undgår problemer fremover. Du har også mulighed for at dyrke motion

i motionscenter og deltage i holdtræning. Læs mere om hvilke hold der udbydes på:

[Læs mere her..](#)

– det koster kun 100 kr. om måneden at dyrke motion.

Du bestemmer selv, om du vil benytte dig af Sundhedsordningens tilbud – men vi vil opfordre dig til det, så vi i fællesskab kan opnå en endnu sundere livsstil.

Med venlig hilsen

Skanderborg Kommune

Sundhedsordningen



# Et tværfagligt behandlerteam

I klinikkerne tilbydes gratis fysioterapi, akupunktur og kiropraktik. Det er klinikken fysioterapeuter, der har ansvaret for et behandlingsforløb og de visiterer til de andre behandlingsformer.

**FYSIOTERAPI** hjælper med at forebygge og behandle fx forstuvninger, migræne, piskesmæld, idrætsskader og diverse arbejds-skader, samt behandle og gen-optræne gener fra bl.a. overanstrengte muskler og betændelsestilstande i muskler, sener og led.

Du vil få vejledning og rådgivning til korrekte arbejdsstillinger og individuelt tilpassede træningsøvelser. Fysioterapeuten kan også give akupunktur. Vi laver løbende nye tiltag i sundhedsordningen.

Du kan [læse om dem her](#).

**KIROPRAKTIK** hjælper med at forebygge og behandle gener i form af bl.a. fastlåste muskler og led, hold i nakke, ryg og skuldre, klemte nerver og begrænsninger i ledernes mobilitet. Du skal henvises af en fysioterapeut for at få tid hos kiropraktoren.

**AKUT BEHANDLING** Ved arbejdsskade har du mulighed for at rekvirere en akuttid. Tiden bestilles ved at din leder skriver en mail til skanderborg@falckhealthcare.dk. Hvis akuttiden bestilles inden kl 9.00, garanteres behandling indenfor 24 timer på hverdage. Husk at skrive medarbejder-, skade- og telefonnummer i e-mailen.

## Målet er, at der opnås væsentlig forbedring inden for 1-7 behandlinger

START

SLUT

### 1. Udredning hos fysioterapeut

- Smerteafklaring
- Lokalisation
- Årsagsvurdering
- Forventningsafstemmelse
- Behandling
- Behandlingsplan

### 2. Behandling og egenindsats

- Behandling ifølge plan. Fysioterapeuten vurderer løbende, hvilke tiltag der skal iværksættes
- Visiteret behandling hos kiropraktor
- Fokus på fjernelse af årsag for at undgå tilbagefald
- Fokuseret egenindsats.

### 3. Egenindsats

- Fokus på fjernelse af årsag for at undgå tilbagefald
- Træning fx holdtræning eller træning i Skanderborg Kommunes motionscentre
- Hjemmeøvelser
- Motivation til fastholdelse og udvikling.



## Motion

Din Sundhedsordning tilbyder flere former for motion, så du kan forebygge skader og få mere energi. Vores veludstyrede motionslokaler kan benyttes døgnet rundt, og du har mulighed for at deltage på forskellige hold.

Du kommer i gang ved at oprette [en profil her](#).

## Prøvetime

Inden du går i gang med selvtræning, skal du booke en prøvetime ved at kontakte fysioterapeuterne på [skanderborg@falckhealthcare.dk](mailto:skanderborg@falckhealthcare.dk). Ved en prøvetime gives instruktion i maskinerne og der udleveres en adgangsbrik og personlig kode.

Du kan løbende booke tid til træningsvejledning hos fysioterapeuterne ved at skrive til [skanderborg@falckhealthcare.dk](mailto:skanderborg@falckhealthcare.dk).

## Holdtræning

Sundhedsordningens fysioterapeuter tilbyder holdtræning på særlige hold kun til Skanderborg Kommunes medarbejdere. [Læs om mulighederne for holdtræning her](#).

Træning varer fra 45-60 minutter og giver dig mulighed for at lave og lære en række forskellige øvelser og teknikker, der kan hjælpe dig hvis du har problemer med muskler og led, eller blot ønsker mere velvære i hverdagen.

## Andre tiltag

Sundhedsordningen tilbyder en lang række andre tiltag, som kan bestilles via din leder. Det kan være:

- Ergonomisk vejledning
- Holdtræning
- Pausegymnastik
- Helbredstjek
- Forebyggende kropsscreening
- Oplæg/temamøder om kost, motion og sundhed
- og andre

Henvend dig på [motion@skanderborg.dk](mailto:motion@skanderborg.dk) for at høre nærmere, så kan vi få en snak om ønsker og behov.

## Pris

Det koster kun kr. 100,00 om måneden at deltage i både holdtræning og træning i fitnesslokale. Beløbet bliver automatisk trukket fra din løn, og aftalen kan til enhver tid opsiges med 3 måneders varsel til udgangen af en måned.

# Sådan booker du tid til holdtræning og behandling

Du kan booke tider til [holdtræning og behandling her...](#)

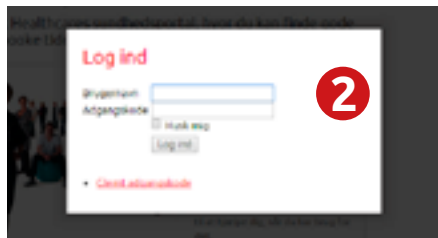
1. Klik på *Log ind* i øverste højre hjørne af forsiden.



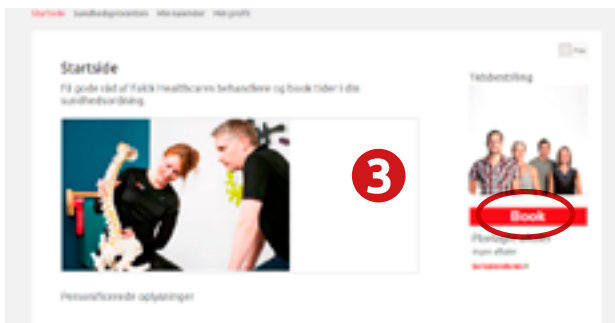
2. Nu kommer du frem til log ind boksen, hvor du indtaster dit brugernavn og adgangskode.

Dit brugernavn er dit lønnummer med „SK-“ foran (fx SK-11234) og adgangskoden er de 4 sidste cifre i dit CPR nummer (fx 1234)

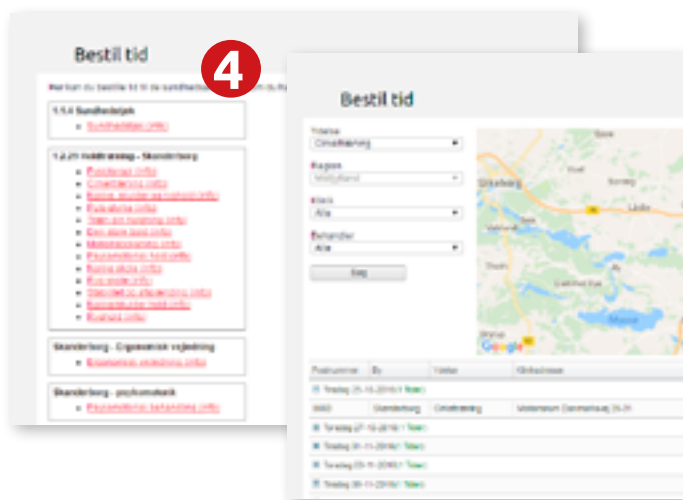
Første gang du logger ind, skal du skifte din adgangskode.



3. Klik på *Book*.

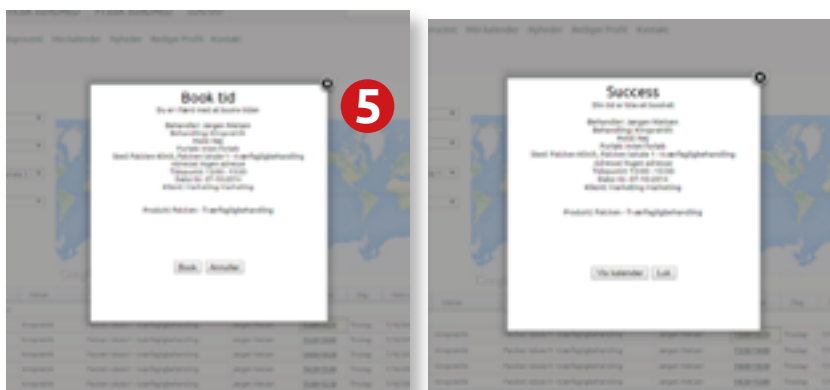


#### 4. Vælg behandlingsform og lokation.



NB! Husk at tilmelde påmindelser på e-mail og sms under Rediger profil, så modtager du en reminder inden du har en tid.

#### 5. Klik på *Book* og derefter *Luk*. Du har nu bestilt en tid.



## Husk at aflyse, så andre kan komme til

Husk at aflyse din tid i god tid hvis du bliver forhindret, på den måde kan en kollega få glæde af tiden.

Du kan selv aflyse din tid på hjemmesiden, eller på telefon 70 20 34 61.



## Adresser

### Sundhedsklinikker

- Danmarksvej 29-31, 8660 Skanderborg
- Døgninstitution Skovbo, Ole Rømers Alle 40, Skovby, 8464 Galten
- Fælled, Skanderborg Fælled 1, 8660 Skanderborg

### Motionsrum

- Danmarksvej 29, 8660 Skanderborg
- Skovby Skole - Kælderen, Skråvejen 1-3, Skovby
- Rådhuspladsen 1, 8362 Hørning

### Holdtræning

- Danmarksvej 29, 8660 Skanderborg
- Skovby Skole - Kælderen, Skråvejen 1-3, Skovby

## Rådgivningscenter

Har du behov for hjælp til at oprette dig eller booke en tid til behandling, kan du kontakte Falck Healthcares Rådgivningscenter, som har åbent hverdage mellem kl. 8-21 på telefon 70 20 34 61.



**Falck**

Healthcare