



# Sundhedsordning



**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. Se hvilke hold der udbydes på [skanderborg.dk](http://skanderborg.dk):

[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  
Sundhedsordningen



## Et tværfagligt behandlerteam

I klinikkerne tilbydes gratis fysioterapi, akupunktur og kiropraktik. Det er klinikkenes 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 arbejdsskader, 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.

**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 leddenes mobilitet. Du skal henvises af en fysioterapeut for at få tid hos kiropraktoren.

**AKUT BEHANDLING** Ved arbejdsskade har din leder mulighed for at bestille en tid til dig, så du straks kommer i behandling. Din leder skal kontakte skanderborg@falckhealthcare.dk. Insubiz skade nummer oplyses i mailen. 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 væsentlig forbedring i løbet af 1 – 7 gange		
1. Udredning hos fysioterapeut	2. Behandling og egen indsats	3. Egen indsats
Smerteafklaring	Behandling ifølge plan. Fysioterapeuten vurderer løbende, hvilke tiltag der skal iværksættes	Fokus på fjernelse af årsag for at undgå tilbagefald
Lokalisation	Visiteret behandling hos kiropraktor	Træning fx holdtræning eller træning i motionscentrene
Årsagsvurdering	Fokus på fjernelse af årsag for at undgå tilbagefald	Hjemmeøvelser
Forventnings afstemning	Fokuseret egen indsats	Motivation til fastholdelse og udvikling.
Behandling		
Behandlingsplan		



## 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.

Læs mere under [Book motion og træningsvejledning](#).

## Prøvetime

Inden du går i gang med selvtræning, skal du booke en prøvetime ved at kontakte fysioterapeuterne på 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.

## Holdtræning

Sundhedsordningens fysioterapeuter tilbyder holdtræning på særlige hold kun til Skanderborg Kommunes medarbejdere. [Se holdoversigten](#).

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

Du kan finde mere information under [en bred vifte](#).

## 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 en 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](#)

Virksomheds ID: **FHC00841**

Bruger ID: **CPR-nummer** (med bindestreg)

Midlertidig kode: **Skanderborg@123** (bruges kun første gang)

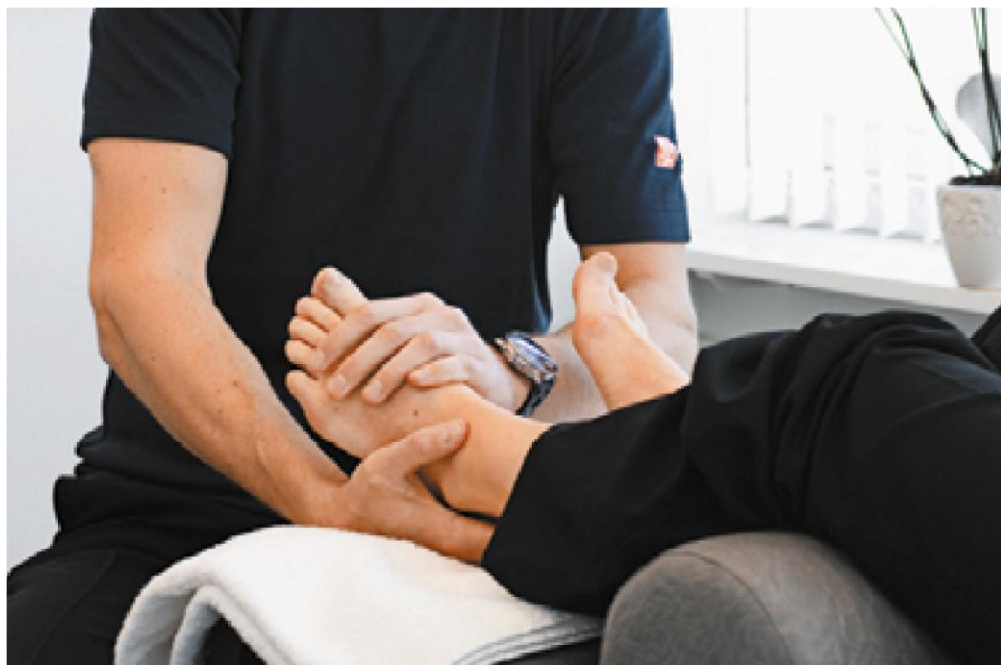
- Tryk på din geografiske placering under "kort"
- Vælg kropsdel som kræver behandling
- Vælg behandlingsform
- Vælg behandlingssted (Skanderborg Kommune - Egne klinikker)
- Vælg klinik og evt. lokale
- Vælg den ønskede tid ved at trykke på tiden

## Husk at melde afbud

Husk at melde afbud i god tid, hvis du er forhindret, på den måde kan en kollega få glæde af tiden. Du kan selv melde afbud online eller på telefon 70 10 20 42.

## 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 10 20 42.



maj2017159e.m.

## Adresser

### Sundhedsklinikker

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



**Falck**

Healthcare