

„Med Sundhedsordningen ønsker Rødovre Kommune at styrke sundhed og trivsel samt arbejdsglæde på arbejdspladsen.

Gennem Sundhedsordningen får I mulighed for at forebygge fysiske skavanker og styrke jeres sundhed og fysik. Jeg håber, at I vil tage godt imod Sundhedsordningen og bruge den aktivt!“

Erik Nielsen, Borgmester



Sundhedsordningen består af forskellige sundhedstilbud, hvor alle ydelser leveres af faguddannede medarbejdere fra Falck Healthcare.

Du kan vælge mellem følgende tilbud:

Fysioterapi

- Behandling og forebyggelse af gener i muskler og led.

Du har også mulighed for at blive henvist til kiropraktor eller zoneterapeut, hvis fysioterapeuten vurderer, at det er den rette behandling for dig.

Sundhedsprofil

Et individuelt helbredstjek af blandt andet:

- Blodtryk
- Kolesterol
- Vægt
- Kondital
- Fedtprocent

Resultaterne gennemgås med sygeplejersken, hvor du får råd og vejledning til eventuelle livsstilsændringer.

Massage

Du kan bestille tid til massage. Vær opmærksom på, at du kun kan have én booking til massage i systemet af gangen.

Holdtræning

Udbuddet af holdtræning skifter løbende. Herunder ses eksempler på udbudte hold

- Skulder/nakkehold
- Ryghold
- Yoga
- Mindfulness





Workshop

Workshops er temamøder på arbejdspladsen, hvor I kan få en behandler til at komme ud og give gode råd og tips til fx.

- Pausegymnastik
- Ergonomitjek
- Sundhedsprofiler

Booking af holdtræning og workshop sker via falckhealthcare.workshop@falck.dk

Psykologordning

Ordningen giver ledere mulighed for at tilbyde medarbejdere psykologhjælp ved arbejdsrelaterede problemstillinger.

Tag kontakt via egen leder til Falck Healthcares Rådgivningscenter på tlf. **70 10 20 12**

Klinikkerne

- Gunnekær 62 (for enden af bygningen)
- Medelbyvej 6 (til højre for hovedindgangen)

Tidsbestilling

(for fysioterapi, massage og sundhedsprofil)
Tilbuddene er for alle månedslønnede i Rødovre kommune.
Du kan bestille tid, når du har fået din første lønseddel.

Første gang du bestiller en tid, skal du ringe på tlf. **70 26 19 18**, hvor du vil blive oprettet i systemet.

Hav dit medarbejdernummer klar (uden foranstillet 000). Nummeret findes på din lønseddel.

Efterfølgende kan al tidsbestilling ske via **www.minsundhedsportal.dk**

Brugernavn: Medarbejdernummer efterfulgt af rk (xxxxxrk)

Password: (fås ved første behandling)

Akuttider

Opstår der akut behov for behandling ved fysioterapeuten, kan du ringe på:

Tlf. **70 26 19 18** i

tidsrummet 06.00-20.00

Vil du vide mere?

Du kan finde oplysninger om sundhedsordningen under "personale/sundhedsordningen" på RK-intra og på vores facebookside www.facebook.com/sundhedsordningen
Her kommer der løbende nye tilbud og informationer.

Har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte Rødovre Kommunes sundhedskoordinator på

tlf. **36 37 76 56**.