



ergonomhuset

vår kunskap : din hälsa

HÄLSOFRÄMJANDE
INSATSER

FÖREBYGGANDE INOM
ARBETSMILJÖ

SJUKVÅRD OCH
SJUKGYMNASTIK

UTREDNING OCH
REHABILITERING
(Cafa)



Hälsfrämjande insatser

Friskvård

Hälsopedagog kan medverka i det övergripande hälsofrämjande arbetet med analys av behov, uppbyggnad och drift av friskvårdsverksamhet inom företaget samt planläggning och genomförande av olika friskvårdsaktiviteter t ex temadagar, kick off och inspirationsdagar. Hälsopedagogen samarbetar även med leg. sjukgymnast, Qigong-instruktör, dietist och lic. personlig tränare.

Friskvårdsinsatser

Enstaka insatser individuellt eller till grupp med inspiration till förändring genom personlig vägledning: kondition, träning, massage, kost och stressförebyggande råd.

Konditionstest:

Intervju och kontroll av blodtryck och vikt. Cykling på testcykel 6-10 min. Uträkning av konditionstal. Fastställande av aktuell fysisk prestationsförmåga som motivation för konditionsbefrämjande aktiviteter.

Träningsinstruktion/-program

Individuell utformning av träningsprogram med stöd och hjälp för de som behöver komma igång eller komma vidare med sin träning. Vi inspirerar till fysisk aktivitet på rätt nivå, motiverar genom stimulerande och rolig träning med uppföljning av resultat, undervisar med tydliga instruktioner och övervakar träningen så att den är säker och funktionell.

Klassisk massage

Halvkroppsmassage á 30 min erbjuds och genomförs antingen på företaget eller i Ergonomihusets lokaler.

Kostrådgivning

Inledande samtal, mätning av kroppsfett, kostregistrering och analys av denna. Uppföljande samtal med vägledning och kostrådgivning. Därefter uppföljning efter behov.

Kostföreläsning

Målgruppsanpassad föreläsning, skraddarsydd efter önskemål, t ex "Grundläggande kost och näringskunskap" och/eller "Mat för en bättre hälsa". Dietisten ger svar på frågor om kost med konkreta tips och råd relaterade till vardagslivet!

Hälsoprofilbedömning

Inledande samtal med diskussion om levnadsvanor. Mätning av blodtryck, skelett och vikt inklusive konditionstest. Se över livsstilen och förändra för att få en balans i tillvaron! Såväl individen som företaget/personalgruppen kan kartlägga hälsoläget för att klargöra var resurserna skall satsas.

Kom Igång-kurs

Kursen vänder sig till de som velat komma igång med någon form av träning men inte lyckats. Kursen stimulerar till att prova på olika aktiviteter eller träningsformer, t ex stavgång, vattengympa/våtvästräning, styrketräning, gympaträning mm. Inleds med intervju och konditionstest. Uppläggning efter överenskommelse.

Må Bra-kurs

Kursen vänder sig till företag som är intresserade av att ha en frisk personal. Kursen ökar individens medvetenhet om balans mellan arbete och fritid och inspirerar till vad som kan förändras för att få en ökad livskvalitet. Kursen innehåller teori och praktiska övningar som pausmassage, Qigong, avslappning, träning och kostråd.

Kursen är upplagd på 10 tillfällen á 2 timmar eller enligt överenskommelse. Den leds av hälsopedagog i samarbete med leg. sjukgymnast, Qigong-instruktör och dietist.

Ergonomhusets tjänster för organisation / grupp / individ:

HÄLSOFRÄMJANDE INSATSER

Friskvård
Kurser
Seminarier

FÖREBYGGANDE INOM ARBETSMILJÖ

Belastningsergonomi
Kurser / Seminarier

Psykosomatik/Stress
Kurser / Seminarier

SJUKVÅRD OCH SJUKGYMNASTIK

Sjukkymnastik
Kurser

UTREDNING OCH REHABILITERING (Cafa)

Arbetslivsriktad
rehabilitering
Kurser
Seminarier



ergonomhuset

Besöksadress:

Sankt Pauligatan 5-7
416 60 Göteborg

Tel: 031-84 50 20

Fax: 031-84 50 22

info@ergonomhuset.se

www.ergonomhuset.se