

# BUSINESS HEALTH

– Din sundhedspartner





## HVORFOR SUNDHEDSFREMME PÅ ARBEJDSPLADSEN?

Forekomsten af livsstilssygdomme – fedme, hjertekarsygdomme, diabetes 2, knogleskørhed og visse former for kræft - er stigende. Livsstilssygdomme er resultat af flere års uhensigtsmæssig levevis, hvad angår kost, fysisk aktivitet, rygning og alkohol.

Vi bruger mange timer på arbejdspladsen, og det er vigtigt at både de fysiske, psykiske og sociale rammer er i orden. Undersøgelser viser, at danske virksomheder har produktivitet svarende til 3-4 procent af det danske BNP som følge af dårligt arbejdsmiljø. For en virksomhed medfører konsekvenserne af medarbejdernes uhensigtsmæssige livsstil og dårlig arbejdsmiljø et øget sygefravær, og for den enkelte medarbejder har det både fysiske, psykiske og sociale konsekvenser. Som eksempel kan nævnes at fysisk inaktivitet som enkeltstående faktor, medfører 3,1 million fraværskdage årligt blandt erhvervsaktive i Danmark<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Regeringens sundhedsprogram 1999-2008.





## HAR SUNDHEDSLØSNINGER PÅ VIRKSOMHEDEN EFFEKT?

Sundhedsfremmende miljøer er den bund, der kan gøre det sunde valg til det lette valg. En sundheds- og sygefravørsanalyse fra Dansk Handel og Service viser, at virksomheder der etablerede sundhedstiltag på virksomheden, rapporterede øget trivsel og produktivitet hos medarbejderne og en reduktion i medarbejderomsætning og sygefravær. Ved at holde fokus på sundhed og gøre sundhed til en fælles sag på arbejdspladsen, er det nemmere for den enkelte medarbejder at komme i gang og fastholde en sund livsstil.

På arbejdspladsen er mange mennesker naturligt samlet, og det giver mulighed for at koble den fysiske aktivitet sammen med opbygningen af et interkollegialt netværk. Det sociale incitament gør det lettere for den enkelte at fastholde motionsaktiviteterne. Det er desuden lettere at motivere til aktivitet, når aktiviteten enten foregår i arbejdstiden eller i umiddelbar forlængelse af den. Undersøgelser viser, at medarbejdere der er

i fysisk god form har færre sygedage, større overskud på arbejdet og har det bedre med kolleger<sup>2</sup>. Udover ovennævnte fordele er de rette sundhedstiltag på virksomheden med til at gøre virksomheden mere attraktiv, både i forhold til image, rekruttering af nye medarbejdere og fastholdelse af eksisterende.

#### HVAD TILBYDER BUSINESS HEALTH?

<sup>2</sup>"The association between Work Performance and physical activity, Cardiorespiratory Fitness, and obesity." JOEM januar 2004, 46:1





Business Health laver sundhedsordninger og fungerer som sundhedspartner for den enkelte virksomhed. Vi kortlægger sundheden på virksomheden og varetager de tiltag, der ud fra undersøgelsen støtter og udvikler en sund livsstil og et sundt arbejdsmiljø.

Vi leverer en total løsning for sundhed, der forener medarbejdernes holdninger og livsstil med virksomhedens kultur, værdier og målsætning.

Vores mål er opfyldt, når hver enkelt virksomhed får en sundhedsordning, der specifikt matcher virksomhedens profil og visioner.





## HØJ EKSPERTISE

Business Health har høj ekspertise inden for flere former for virksomhedsanalyse, der alle holder sig inden for vores kernekompetencer

- sundhed
- arbejdsmiljø

På baggrund af analyserne leverer vi de ydelser virksomheden har behov for, til at afhjælpe de vigtigste problemstillinger.

## EKSEMPLER PÅ YDELSER KAN VÆRE

- Udarbejdelse af sundhedspolitikker, herunder kost-, motions- og trivselspolitikker
- Ergonomisk rådgivning og vejledning
- Etablering af sundhedsklinik
- Personlige coaching forløb
- Stresshåndtering og kurser
- Etablering af løbende sundhedskampagner
- Etablering af motionsrum
- Livsstils- og vægttabshold
- Kost- og kantinevejledning
- Fysioterapi
- Massage
- Holdtræning, herunder cirkeltræning, pilates, effekttræning, løbehold, step, aerobic, afspænding mm
- Personaleevents og foredragsaftner
- Rygestopkurser
- Zoneterapi
- Frugt- og sund snack-ordninger





## HVAD GØR I NU?

Kontakt os på mail [info@businesshealth.dk](mailto:info@businesshealth.dk) eller tlf. 25 54 45 11 / 25 54 45 12 for at arrangere et uddybende møde.

Vi vil opstille flere løsningsmodeller og sammen finder vi det der matcher jeres behov og økonomi.





”

## HVORFOR INVESTERE I SUNDHEDS- FREMME PÅ ARBEJDSPLADSEN?

Sund livsstil spiller en afgørende rolle i forebyggelsen af sygdomme, og dermed muligheden for at varetage et arbejde med fysisk og psykisk overskud.

”

**BUSINESS HEALTH** | – Din sundhedspartner

Lilleringvej 6 | 8462 Harlev J | Tlf. 25 54 45 11 / 25 54 45 12

E-mail: [info@businesshealth.dk](mailto:info@businesshealth.dk) | [www.businesshealth.dk](http://www.businesshealth.dk)