

# Sund Købmand

Sund Købmand er til dig, der vil gøre noget godt for dig selv. Du får to sundhedstjek og vejledning om sunde arbejdsstillinger.

## Sundhedstjek

Undersøgelsen varer 30 minutter og bliver udført af en sygeplejerske. Det hele foregår i butikken i arbejdstiden, og alle oplysninger om dit helbred er personlige og fortrolige.

I undersøgelsen får du målt:

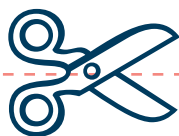
- o Blodtryk og puls
- o Højde og vægt
- o Body Mass Index (BMI)
- o Fedtprocent og kropssammensætning
- o Krops-alder beregning ud fra kropssammensætning
- o Blodprøve for sukker
- o Blodprøve for kolesterol, HDL og index-beregning
- o Konditest
- o Lungefunktion

Forud for undersøgelsen udfylder du et spørgeskema, så sygeplejersken er velforberedt, når I mødes. Målingerne giver dig et billede af din sundhedstilstand, og sygeplejersken vil rådgive dig, hvis der er behov for opfølgende undersøgelser eller forebyggende tiltag.

Efter ca. seks måneder bliver du tilbudt et nyt sundhedstjek, så du kan se, om der er sket en udvikling.

## Vejledning om arbejdsstillinger

Formålet med den ergonomiske vejledning er at identificere, hvilke arbejdsstillinger og -bevægelser du kan forbedre for at få et sundere arbejdsliv. Vejledningen foregår i arbejdstiden, er individuel og tager ca. 20 minutter. En fysioterapeut observerer dine arbejdsstillinger og taler med dig om, hvilke bevægelser du kan forbedre og kommer med forslag til øvelser, der kan styrke dit velvære.



## Tilmelding:

Jeg vil gerne tilmelde mig projekt Sund Købmand:

Navn:

---

---

**kfi**  
købmandsfonden