



285172_Sultesygdomsklinikken | Næstved - 55723333



TrivselsHotline

TrivselsHotline er et tilbud til dig, der har brug for hjælp til at få det bedre med dit arbejde – fysisk såvel som psykisk. Her er hjælp at hente, hvis verden er for stresset, hvis du har problemer med chefen, kollegerne eller arbejdsopgaverne, eller hvis du vil holde op med at ryge, drikke eller lægge din kost om. Ordningen består af to dele, som begge har relation til vores trivsel; en HR-del og en Sundhedsdel. Det er Center for personale og HR-udvikling, der er ansvarlig for HR-delen, mens Sundhedscentret står for sundhedsdelen.

Fælles for de to dele er, at når du ringer, vil du altid få fat i en automatisk telefonsvarer. Her skal du blot indtale dit navn og telefonnummer. Når du har lagt en besked, vil du blive ringet op af en af de medarbejdere, der betjener TrivselsHotline. Du vil blive kontaktet inden for 24 timer på hverdage, dog er ordningen lukket i hele juli, mellem jul og nytår og øvrige helligdage.

Alle henvendelser behandles fortroligt og registreres heller ikke i din personalesag. Det gælder for alle tilbuddene, at der er 100% anonymitet, fortrolighed og diskretion omkring henvendelse og forløb.

TrivselsHotline og HR

Intern coaching

Et coachingforløb tager altid udgangspunkt i din arbejdsmæssige problemstilling; det kan for eksempel være i forbindelse med organisationsændringer, samspil med ledelse og/eller kolleger, mobning eller dårligt psykisk arbejdsmiljø.

Gennem samtalen stiller coachen spørgsmål og hjælper dig derigennem med at finde en ny måde at anskue arbejdssituationen på. Og selvom det er coachen, der stiller spørgsmålene, er det udelukkende dig, der bestemmer, hvad du vil fortælle.

Coaching er en samtaleform, hvor coachen hjælper og inspirerer dig til at lære af dine erfaringer og blive klogere på dine handlemuligheder.

Der tilbydes op til fem samtaler af ca. 1 times varighed.

Tilbud om psykolog

Vi vil typisk anbefale, at du får samtaler hos en psykolog, hvis din arbejdssituation begynder at få indflydelse på dit selvværd og din selvtillid.

Det kan være, du oplever følelsen af ikke at være god nok – ikke at slå til – og

din arbejdssituation efterhånden er så belastende, at du overvejer at sygemelde dig.

Psykologen har praksis i Næstved, og du kan forvente at få den første tid inden for 10 hverdage.

Der tilbydes op til fem samtaler af hver ca. 1 times varighed.

Kontakt til en stressvejleder

Hvis din problemstilling drejer sig om stressniveauet på din arbejdsplads, kan vi tilbyde dig kontakt med en stressvejleder.

Stressvejlederen kan:

- rådgive om, hvordan man håndterer stress
- medvirke til at målrette indsatsen med at forebygge stress på arbejdspladsen.

Kontakt:

HR-delen kan du kontakte på telefon 2947 4237 eller ved at sende en e-mail til adressen hrhotline@naestved.dk

TrivselsHotline og sundhed

Mere energi og varig vægtændring

Du kan benytte tilbuddet, hvis din over- eller undervægt vurderes som truende i forhold til at udvikle livsstilssygdomme.

Forløbet indledes med en individuel samtale med en ernæringsfaglig konsulent, hvorefter du bliver tilknyttet et hold.

For at komme i betragtning skal du have et BMI (Body Mass Index) på: over 30 eller under 18,5.

Du beregner dit BMI på denne måde:

$$\text{BMI} = \frac{\text{vægt i kg}}{(\text{højde i m})^2}$$

Individuel motionsrådgivning

Motionsrådgivningen er henvendt til dig, som ikke er fysisk aktiv, og har til formål at motivere og hjælpe dig med at finde, komme i gang og fortsætte med en passende motionsaktivitet.

Sundhedstjek

Et sundhedstjek består af en konditionsmåling, udregning af BMI, måling af fedtprocent, blodtryk, lungefunktion og mængden af kulilte i blodet.

Efter målingerne giver sundhedskonsulentten dig en forklaring på tallene og konsekvenserne for dit helbred. Sam-

men lægger I eventuelt en plan for de ændringer, som du har lyst til at foretage på baggrund af dine tal.

Alkoholrådgivning

Du kan benytte tilbuddet om alkoholrådgivning, hvis du drikker for meget eller hvis du er pårørende til en, der har et overforbrug.

Tilbuddet består af en række individuelle samtaler med en alkoholkonsulent, hvor fokus er på at ændre uheldige drikkevaner og undgå tilbagefald.

Skyldes dit misbrug svære psykiske problemer, kan konsulentten visitere dig til en samtale med Alkoholrådgivningens psykolog.

Rygestopkurser og rådgivning

Et rygestopkursus består af fem møder af ca. 1½ times varighed over seks uger. På kurset bruger kursisterne aktivt hinanden og hinandens erfaringer under rådgivning af en instruktør.

Tilbuddet om individuelt rygestoprådgivning gælder, hvis du ikke har mulighed for at deltage på et rygestophold. Denne vurdering foretages af Sundhedscenteret efter en samtale med dig.

Kontakt:

Sundhedsdelen kan du kontakte på telefon 2032 0590 eller ved at sende en e-mail til adressen sundhedshotline@naestved.dk