



## Vil I hjælpe jeres medarbejdere med at forebygge eller reducere smerter?

Vi tilbringer en stor del af vores tid på arbejdspladsen og den kan derfor spille en væsentlig rolle i forhold til at øge medarbejdernes sundhed og trivsel.

Ifølge en nyere undersøgelse foretaget af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA), kan arbejdspladsen hjælpe sine medarbejdere med at mindske smerter og forebygge sygefravær, hvis den indfører korte træningssessioner som en integreret del af arbejdsdagen.

I PrimaCare hjælper vi med at understøtte medarbejdernes sundhed og trivsel ved at sætte korte pauser af 10 minutters varighed på dagsordenen. Vi tager medarbejderne i hånden, og guider dem online gennem simple øvelser med fokus på bevægelse samt at forebygge eller reducere smerter i bevægeapparatet.

Indholdet i mikrotræningerne kan tilpasses, så øvelserne imødekommer den enkelte virksomheds ønsker og behov. Fælles for øvelser er dog, at de ikke kræver træningsudstyr eller omklædning. Mikrotræningerne kan derfor laves ved den enkelte medarbejders arbejdsstation på arbejdspladsen eller på hjemmekontoret.

