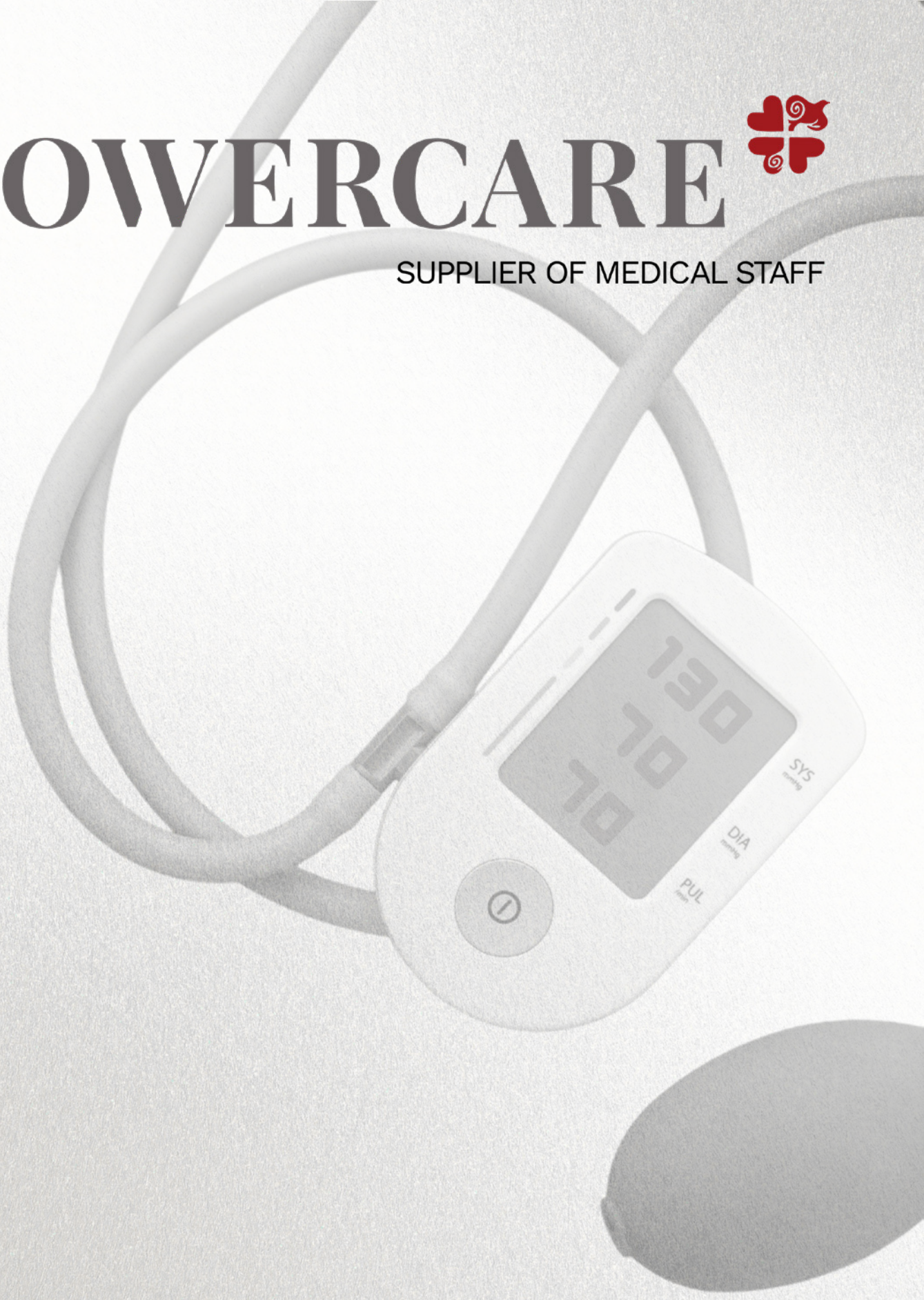
POWERCARE

SUPPLIER OF MEDICAL STAFF



Helsesjekk er helsefremming

Sterke, sunne og stabile ansatte
styrker bedriftens suksess

Innhold

En helsesjekk finner det de ansatte ikke selv kan merke 3

Dette får dere ut av det 4

Hva undersøker vi? 5

Hvem utfører undersøkelsen? 6

Slik foregår det 8

Priser for helsesjekk og tilleggstjenester 9

Vilkår, konfidensialitet og neste steg 10

En helsesjekk finner det de ansatte ikke selv kan merke

Ifølge **Folkehelseinstituttet (FHI)** har Norge det høyeste sykefraværet i OECD, målt i sykefraværsdager per fulltidsansatt. Det er ikke tilfeldig. Størstedelen av landets voksne befolkning har overvekt eller fedme. Om lag halvparten oppfyller ikke anbefalingene for fysisk aktivitet. Og mellom én fjerdedel og én tredjedel rapporterer lav livskvalitet.

FHI anslår at minst én tredjedel av sykdomsbyrden skyldes kjente risikofaktorer som kan påvirkes.

Et helsestjekk er ett steg i den retningen: en halvtime med en sykepleier, konkrete målinger og en samtale om hva tallene betyr.

POWERCARE kommer ut til bedriften og gjennomfører en individuell helseundersøkelse av hver enkelt ansatt. 30 minutter per person, utført av sykepleiere med profesjonelt måleutstyr.

fra 30 min.	1 til 5 dager	985 kr.
per ansatt	hos dere	per ansatt

Engangsutstyr til testene er inkludert i prisen. Eventuelt tillegg for reiseutgifter. Tidsbruken øker hvis dere velger tilleggstjenester. Se **side 9**

Dette får dere ut av det

Helsesjekken gir dere to ting. Den enkelte ansatte får et bilde av sin egen helse og konkrete anbefalinger hvis noe avviker. **Bedriften får en arbeidsplass der helseproblemer oppdages før de blir sykefravær.**

For bedriften

- Ansatte som får gjort noe med en forhøyet verdi i tide, i stedet for å oppdage den når den har blitt en sykmelding.
- Et synlig signal om at dere investerer i de ansattes helse — noe som teller både når dere skal beholde folk og når dere rekrutterer.
- Full konfidensialitet. Ledelsen får aldri se den enkeltes svar.
- Avslutningsmøte med en kort evaluering av helsesjekken.

For den ansatte

- En oppdatert status på blodtrykk, puls, kolesterol, blodsukker, urin og lungefunksjon, målt av en sykepleier.
- En samtale om spørreskjemaet de har fylt ut, med vekt på symptomer og psykisk helse.
- Alle prøvesvar gjennomgått og utlevert samme dag, med konkrete anbefalinger hvis noe avviker.
- Avvik som blir oppdaget før de kan merkes.

Hva undersøker vi?

Helsesjekken består av en individuell samtale og en rekke målinger. Samtalen tar utgangspunkt i spørreskjemaet den ansatte har fylt ut på forhånd, og handler om symptomer og psykisk helse. Alt skjer etter den ansattes eget ønske. Ingen test er obligatorisk, og alle undersøkelser forutsetter samtykke fra den ansatte.

Klassisk helsesjekk, 30 min. per ansatt

- Samtale om spørreskjemaet med vekt på symptomer og psykisk helse
- Blodtrykksmåling
- Pulsmåling: hvilepuls, aktivitetspuls og observasjon av regelmessig eller uregelmessig puls
- Måling av oksygenmetningen i blodet (SpO_2)
- Kolesterolmåling
- Blodsukkermåling
- Urinprøve som testes for infeksjon, blod og sukker (diabetes)
- Lungefunksjonsundersøkelse med spirometer: lungekapasitet, FEV1 og peak flow
- Gjennomgang av prøvesvar

Tilleggsundersøkelser

1. **Kroppsanalyse.** Måling av vekt, BMI, muskelmasse, fettmasse, fettprosent og biologisk alder. Gjennomgang og utlevering av prøvesvar. 10 minutter ekstra per ansatt.
2. **influensavaksinasjon**

Tilleggstjenester kommer i tillegg til prisen og avtales før besøket. Priser står på **side 9.**

Hvem utfører undersøkelsen?

Helsesjekken gjennomføres av én eller to sykepleiere, som også står for rådgivningen. Vi har med profesjonelt spesialutstyr, og en del av undersøkelsene gjøres med engangsutstyr.

“

Jeg har fått positive tilbakemeldinger fra de ansatte. Noen var innom til måling flere ganger, fordi blodtrykket var for høyt.

Det var viktig, for nå vet de at de må gjøre noe med det.

Sykepleierne fra POWERCARE hadde alt på stell, og det gikk knirkefritt fra start til slutt.

Pia
Skadebehandler, Tryg Forsikring A/S

Slik foregår det

1 Innledende møte

Vi går gjennom ønskene deres, antall ansatte, sted, opplegg og tidsplan. Særlige ønsker til oppdraget drøftes, og vi utarbeider en samarbeidsavtale. Alt godkjennes av dere før vi går videre.

2 Planlegging

Vi presenterer de helsefaglig ansvarlige, utarbeider tidsplanen og sender ut informasjon til de ansatte. Spørreskjema og individuelle tidspunkter sendes til hver enkelt.

3 Gjennomføring

Helsesjekken gjennomføres hos dere over 1 til 5 dager, avhengig av antall ansatte og hvilke tillegg dere har valgt. Undersøkelsene er satt i system, slik at ingen kaster bort tid.

4 Evaluering

Avsluttende møte med dere. Generelle observasjoner og tendenser drøftes, og sykepleieren gir en faglig vurdering av hvilke helserelaterte tendenser dere kan fokusere på.

Dette må dere stille til rådighet

- Et skjermet rom per sykepleier, der samtale og måling kan foregå uforstyrret.
- En kontaktperson hos dere som vi koordinerer tidsplanen med.
- Tilgang til håndvask og en stikkontakt.
- Den nødvendige tiden i arbeidstiden per ansatt.

Priser for helsesjekk og tilleggstjenester

Helsesjekk og tilleggstjenester

Ydelse	Pris	Tid pr. medarbejder
Klassisk helsesjekk	*985 kr.	30 min.
Kroppsanalyse	180 kr.	10 min.
Vaksinering	350 kr.	10 min.

Engangsutstyr til testene er inkludert i prisen. Eventuelt tillegg for reiseutgifter.

*Bedrifter med færre enn 10 ansatte får et gebyr på 3.000 kr, med mindre det foreligger en fast avtale med POWERCARE. Ta kontakt for å høre om mulighetene.

**Narkotikatesten tester for amfetamin, metamfetamin, kokain, benzodiazepiner, oksykodon og ketamin.

Vilkår, konfidensialitet og neste steg

Vilkår

Eventuelt tillegg for reiseutgifter. Prislisten gjelder fra 1. september 2026. Vi tar forbehold om trykkfeil.

Alle helsesjekker og tester forutsetter samtykke fra den ansatte.

Engangsutstyret omfatter

Teststrimler til kolesterol og blodsukker, sterile lansetter, munnstykker til spirometer, engangsunderlag, desinfeksjonsservietter, kanyleboks, hansker, håndsprit, munnbind, urinbeger med lokk og utstyr til de valgte tilleggene.

Konfidensialitet og GDPR

Den enkelte ansatte får sine egne prøvesvar gjennomgått og utlevert. Ledelsen får aldri individuelle resultater.

POWERCARE har taushetsplikt om den enkelte ansattes prøvesvar, og helseopplysninger behandles i samsvar med personvernforordningen (GDPR).

Skal vi ta en prat om arbeidsplassen deres?

Book et møte på 30 minutter. Vi går gjennom personalgruppene deres og de belastningene som er relevante hos dere, og setter sammen en pakke ut fra det. Uforpliktende.

bedriftshelse@powercare.no
(+47) 33 99 77 99