



Om nogle uger besøger 3Fs sundhedsbus din arbejdsplads.

Med bussen er en sygeplejerske fra Danske Lægers Sundheds Service, der laver et sundhedstjek på alle interesserede.

Tjekket foregår i arbejdstiden. Det tager 15 minutter at blive tjekket. Det er gratis og gør ikke ondt. Du får resultatet af testen med det samme – og du er den eneste, der får resultatet af din test at vide. Hvis du ønsker det, kan du tage det med op til din læge bagefter for en opfølgende undersøgelse og samtale.

Book tid til dit sundhedstjek hos 3Fs tillidsrepræsentant. Tid fås efter et "først til mølle princip".

Du kan få mere at vide om sundhedstjekket hos 3F tillidsrepræsentanten på din arbejdsplads. Her kan du også booke tid til at blive tjekket. Tag kollegaen med!

Har du ikke har mulighed for at blive tjekket, når sundhedsbussen er her, kan du eventuelt blive tjekket i 3F afdelingen. Spørg dér eller hos tillidsmanden, hvornår sundhedsbussen stopper i afdelingen.

Sundhedstjekket **SUNDHEDS**tjek er arrangeret med hjælp fra ledelsen på din arbejdsplads, tillidsmanden og den lokale 3F afdeling.



**Gammel nok
til at høre
sandheden?**



Er dit blodtryk i overkanten?

Har du for meget sukker i blodet?

Hvad er dit kolesteroltal?

Har du stadig dine lungers fulde kraft?

Hvis du kender det sande svar på de fire spørgsmål, kan du bedre undgå alvorlige sygdomme som blodpropper, sukkersyge, dårligt hjerte, slagtilfælde og KOL (rygerlunger).

Sundhed for alle ...

Der er alt for mange ufaglærte, der bliver syge og dør i en ung alder. Mange flere end man ser blandt f.eks. akademikere. Det skal vi have sat en stopper for.

I mange år har man sagt, at det var folks egen skyld, fordi de selv har valgt at leve usundt. I dag ved vi, at det kun den halve sandhed. Det kan være nærmest umuligt at ændre vaner i en stresset hverdag. Især hvis man skal kæmpe helt alene.

Derfor har kollegerne, arbejdspladsen og familien en vigtig rolle at spille. Det samme gælder ens læge. F.eks. kan man ofte få medicin, der forebygger alvorlig sygdomme som hjertestop og blodprop i hjernen.

Sundhedstjek er et tilbud om mere viden. Til dig selv og til dine kolleger. Et blandt flere skrift på vejen til bedre sundhed for alle...

Sundhedstjek er en del af kampagnen ULIGHED KAN FOREBYGGES, som 3F kører over de kommende år.

Målet er få taget sundheden op på arbejdspladsen og at rådgive medlemmer og virksomheder om, hvad man kan gøre.

Samtidig vil vi råbe politikerne op, så der gøres noget praktisk og konkret ved uligheden på sundhedsområdet. Også når det koster penge.

Du kan læse om baggrunden for sundhedstjekket ,og om hvad 3F foretager sig for at for at forbedre sundheden for medlemmer og ligestilte på www.3f.dk.