



# Tjek på trykket – tryk på livet

Godt i gang med en  
blodtryksevent

# Tjek på trykket – tryk på livet

## Godt i gang med en event om forhøjet blodtryk

Denne vejledning er en praktisk manual, som I kan gå frem efter, hvis I ønsker at afvikle en event. I kan naturligvis justere og tilpasse de forskellige elementer, så de passer til netop jeres ønsker og behov.

For at gøre det så enkelt som muligt, har vi udarbejdet et tilhørende sæt af kommunikationsmateriale, som I frit kan benytte. Sættet rummer:

- En informationsfolder til print
- En A3 poster til print
- En skabelon til roll ups
- En skabelon til intranetnyhed

Vi håber, at materialet vil være til hjælp og inspiration, og at det giver jer lyst til at prøve flere af vores forskellige sundhedskoncepter.

Rigtig god fornøjelse

Med venlig hilsen,  
Velliv

## Hvorfor er det vigtigt?

Omkring en million danskere anslås at have forhøjet blodtryk, og mange er ikke klar over det. Forhøjet blodtryk belaster hjertet, og er en af de alvorligste årsager til blodprop eller blødning i hjernen. Ofte er der ingen symptomer, og derfor kaldes forhøjet blodtryk også "den stille dræber".

## Hvad er en blodtryksevent?

En dag hvor I sætter fokus på vigtigheden af at kende sit blodtryk, da omlægning til en sundere livsstil, f.eks. begrænset saltindtag, ofte vil kunne afhjælpe problemet.

## Hvem kan deltage?

En blodtryksmåling er relevant for alle medarbejdere uanset sundhedstilstand og livsstil, fordi man kan have for højt blodtryk, selvom man føler sig sund og rask.

## Hvor længe og hvor ofte?

En blodtryksevent varer typisk 2-4 timer. Det beror på en vurdering i forhold til virksomhedens størrelse.

## Hvad kræves af faciliteter?

I skal bruge et fællesområde til eventen. Det kan være i forbindelse med receptionen, i kantinen eller et gangareal/fællesområde. Vælg gerne et centralt sted hvor mange kommer forbi, så eventen bliver synlig for flest muligt.

## Hvad skal I bruge?

- 1-2 blodtryksapparater
- 1 sundhedsperson fx en sygeplejerske
- 1-3 borde
- 2-4 stole
- Friske krydderurter, hvidløg og chili

## Hvilke kommunikationselementer kan indgå?

### Intranet

Omkring en uge op til eventen udsendes en intranet-nyhed om at man, på den fastsatte dato, kan få målt sit blodtryk (se skabelon til intranetnyhed).

Om morgenen på selve dagen udsendes en påmindelse "Husk at det er i dag..."

### A3 Posters

I kan skabe ekstra synlighed med A3 posters, som kan hænges op fx ved kaffemaskiner (se skabelon til poster).

### Roll ups

Roll ups kan være et godt blikfang, og kan eksempelvis anbringes ved indgangen og/eller markere stedet hvor blodtryksmålingen foregår (se skabelon til roll up).

### Folder

En lille folder med information om forhøjet blodtryk og gode råd, er god til at understøtte eventen, og en ting man kan tage med sig hjem. En folder kan fx ligge på bordene i kantinen, og deles ud i forbindelse med blodtryksmålingen. Desuden er der plads til, at sygeplejersken kan notere det målte blodtryk i folderen (se skabelon til folder).



## Hvordan skaber I synlighed?

### Med krydderurter

Det anbefales at erstatte salt med andre smagsgivere. Det kan I sætte fokus på ved at indkøbe en masse forskellige friske krydderurter samt chili, ingefær og hvidløgsranker, som ser friskt og indbydende ud. At erstatte "kedeligt" salt med noget som dufter og smager, kan være en positiv anledning til at fortælle historien om at spare på saltet. Medarbejdere, som får målt blodtrykket, kan få en frisk krydderurt med sig hjem.

### Med en grøn pil

Vis vej til blodtryksmålingen med en eller flere stor grønne pile af krydderurter eller karse. Sæt potter med krydderurter eller bakker med karse på gulvet, så de danner en stor pil, som viser vej til blodtryksmålingen.

Til en stor karsepil bruges ca. 75 karsebakker.

Til en stor krydderurtepil bruges ca. 51 potter. Bland gerne forskellige krydderurter: Rød og grøn basilikum, rosmarin, timian, salvie, timian, koriander, oregano og mynte.



### I samarbejde med kantinen

Har I en kantine, kan I evt. aftale, at de laver en saltreduceret menu på dagen, og erstatter overflødig salt med masser af krydderier, krydderurter osv.

Pynt for eksempel bordene i kantinen med chili, krydderurter osv. og læg nogle foldere frem.

Er der et menukort eller en tavle i kantinen, kan I fx skrive "Sæt krydderi på livet – spar på saltet – Vi har lavet en blodtryksvenlig menu med masser af smag og mindre salt"

## Tips og ideer

### Sundhedsperson til at foretage blodtryksmåling?

Selvom blodtryksmålerne er lette at betjene, er det vores erfaring, at der kan være en del spørgsmål til blodtrykket, og at nogle medarbejdere bliver nervøse eller kede af det, hvis blodtrykket er for højt. Derfor anbefaler vi, at I benytter en sundhedsperson fx en sygeplejerske, som på en god og professionel måde kan vejlede de personer, som får målt forhøjet blodtryk.

### Tag billeder

Husk at tage billeder på dagen! De er gode at have til en nyhed på intranettet som opfølgning på eventen. Lav fx et lille interview med en medarbejder, der har fået målt sit blodtryk, eller med den sundhedsprofessionelle, som kan fortælle om interessen på dagen, og hvorfor det er vigtigt at have tjek på blodtrykket.

### Del ud og undgå madspild

Del ud af de krydderurter I har brugt, så de kommer til gavn. Efter eventen kan overskydende råvarer stilles på et bord ved udgangen. Medarbejdere, som er gået glip af eventen, får på den måde også en urt og en informationsfolder med hjem.



## Hvem kan hjælpe?

### Blodtryksapparater

Hos Hjernesagen kan I leje blodtryksapparater, som er nemme at betjene, og kan sendes direkte til jer. For pris og reservering kontaktes Hjernesagen på telefon: 36 35 96 41 eller mail: [admin@hjernesagen.dk](mailto:admin@hjernesagen.dk)

### Sundhedsperson/sygeplejerske

PowerCare er et landsdækkende vikarbureau med speciale i leverance af erfarne og specialiserede sundhedspersoner. For booking kontakt PowerCare på telefon: 96 29 61 58

### Roll ups

Hos ShopSign.dk kan du bestille roll ups. I kan frit benytte jer af vores layout på en roll up på 60X200cm. Prisen for en roll up er ca. 550,-/stk.

### Krydderurter, chili, hvidløg etc.

Skal I bruge mange krydderurter, chili, hvidløg osv. kan det være en god idé at tale med den indkøbsansvarlige i jeres kantine. Ofte vil de kunne være behjælpelige med at bestille hvad I skal bruge gennem kantinefastes leverandør.

I kan også bestille krydderurter til engrospris direkte hos en producent. Gloria Mundi er leveringsdygtig i både økologiske og konventionelle krydderurter. Levering direkte til jeres firmaadresse. Bestilling og produktinformation på telefon: 63 96 33 30

## Tjekliste

Når I har besluttet en dato

- Book sygeplejerske
- Book blodtryksapparater
- Bestil roll ups, foldere og posters
- Tal evt. med kantine om blodtryksvenlig menu
- Aftal evt. med kantine om bestilling af krydderurter, chili og hvidløg
- Alternativt - bestilling af krydderurter hos ekstern leverandør. (levering dagen før eventen)

1-2 uger før

- Udsend intranetnyhed
- Hæng posters op
- Tag stilling til hvor I vil skaffe borde og stole til blodtryksapparater mm.

På dagen

- Send påmindelse ud på intranettet
- Krydderurter + foldere på borde i kantine + evt. skilt med blodtryksvenlig menu.
- Roll ups anbringes
- Krydderurte-/karse pil sættes op
- Arranger blodtryksmålere på bordene med et par stole omkring
- Pynt med foldere, krydderurter, chili og hvidløg.

Rigtig god fornøjelse med eventen.

Med venlig hilsen,  
Velliv

