

Gravid på Arbejde

Til gravide ansat i Odder Kommune

En gratis mulighed til dig, som er gravid og ansat i Odder Kommune

Unikt tilbud til gravide ansatte i Odder Kommune, som ligger udenfor det almindelige offentlige tilbud hos jordemoder og læge. Vi vil gerne sikre, at alle gravide ansatte har en god graviditet i tiden på arbejde. Målet er sikre, at den gravide trives i sit arbejde i Odder Kommune.

**ODDER
KOMMUNE**



Conopor
Because every individual counts

FOKUS PÅ DEN GODE GRAVIDITET



Et tilbud til alle gravide ansat i Odder Kommune

I Odder Kommune ønsker vi, at gravide trives og dermed reducerer fraværet. Tilbuddet Gravid på Arbejde er både til forebyggelse og støtte ved oplevelse af gener og evt. sygemelding.

Tilbuddet er til alle gravide ansat i Odder Kommune.

Conopor rådgiver dig

Vi ved, hvor meget din trivsel betyder ift. at have en god graviditet. Når du er gravid, er det godt at vide, hvad du selv kan gøre for at have en god graviditet. Samtidig er det betryggende at vide, hvordan arbejde og graviditet kan gå op i en højere enhed.

Du behøver ikke have oplevet gener for at modtage rådgivningen.

Samarbejdet handler bl.a. om, at du kan undgå at få gener.

Alt foregår i fuld fortrolighed og du får ro og tid til at fokusere på dit behov.

Conopors rådgivere er jordemødre, som er videreuddannet i Conopors metoder, som er baseret på forskningsprojektet Gravid på Arbejde. De har stor viden om arbejdsmiljø, graviditet, fysisk og psykisk sundhed.

Du og din baby er derfor i trygge hænder.

Odder Kommune står bag ordningen, som er gratis for dig og din arbejdsplads.

Kontakt og tilmelding sker direkte til Conopor.



Som gravid for 3. gang troede jeg ikke, at tilbuddet var noget for mig

Jeg syntes, at min erfaring med graviditet var fin. Jeg tog imod tilbuddet alligevel, fordi mine kollegaer anbefalede det. Jeg fik god sparring både ift. jobbet og hjemmefronten. Det gav mig større styrke.

Marie, kontorassistent

Som overvægtig kvinde bliver jeg altid sat i bås – også i mine tidligere graviditeter. Louise fik mig til at se udover min vægt og gav mig støtte til at have en langt bedre graviditet end før. Jeg havde f.eks. ikke nær så mange smerter i bækken og ryg.

Pia, sundhedshjælper

Om rådgivningsforløbet og tilmelding

Rådgivningen foregår på din arbejdsplads. Forløbet indeholder 2 samtaler á ca. 1 time og foregår i arbejdstiden. Hvis der ikke er udarbejdet en gravid APV støtter din rådgiver dig og leder hermed.

Tilmeld dig forløbet ved at skrive til virksomheden@conopor.dk, så bliver du tilknyttet din egen rådgiver.

Du modtager, inden første møde, et spørgeskema og mere information. Det sker for, at du og Conopors rådgiver kan have et godt fundament for jeres første møde.

Tilbuddet er for, at du som gravid kan:

- Fungere på din arbejdsplads hele graviditeten
- Få en god graviditet
- Være tryk ved, at dit arbejde ikke har nogen negativ effekt på graviditeten
- Opleve færre gener og smerter, så der ikke bliver brug for en sygemelding
- Få konkrete råd fra en faglig sparringspartner, der ser dine behov
- Nedsætte dit sygefraværet
- Opretholde tilknytning til arbejdspladsen frem til din graviditetsorlov
- Modtage løsningsorienteret rådgivning, så du kan være tryk under hele din graviditet.

Tilmelding

Send mail til: virksomheden@conopor.dk

Du er også velkommen til at skrive, hvis du har spørgsmål til forløbet.



Katrine Steen Rønlev
Sundhedsfaglig rådgiver
og jordemoder hos
vores jyske kunder.

www.conopor.dk

Conopor

Because every individual counts