

Kundcase: Massage på jobbet

Mindre stress med massage



Mindre spänningar, bättre kroppskänedom och ökat välbefinnande. Massage har en mängd sjukdomsförebyggande fördelar.

På TeliaSonera i Sverige är massage ett bra val för medarbetarna.

– Vi tror på att integrera de promotiva insatserna med de förebyggande och rehabiliterande. Massagen ingår i vårt helhetstänkande, säger Susanne Närding.

Att stärka det friska ligger i tiden

Så är det också på TeliaSonera i Sverige med 10 000 medarbetare. Susanne Närding är hälsostrateg med ansvar för det promotiva området på företaget, och brinner för detta.

– Det är ett mycket spännande arbete och vi har kommit långt på området.

Vi arbetar systematiskt med promotiva, förebyggande och rehabiliterande insatser både på ledare och medarbetarnivå. Vi erbjuder en rad olika verktyg till medarbetare, berättar hon. Massage är ett sådant verktyg. Det är både uppskattad av medarbetarna och ger många hälsofördelar.

TeliaSonera i Sverige har länge arbetat med massage, men 2004 utökades den delen i friskvårdssatsningen. Nu subventioneras åtta tillfällen med klassisk massage per år och anställd. Varje behandling är trettio minuter och oftast inriktad på rygg, axlar och nacke.

Massagen sker på arbetsplatsen, men utanför arbetstiden. – "Enkelhet gör det möjligt" är en av våra företagsvärderingar och det gäller även massagen. Vi ser till att den är lättillgänglig för medarbetarna, då blir det av, säger Susanne Närding.

Alla medarbetare bokar själva sina tider på internet i ett system från massageleverantören. Stillasittande arbete och arbete med ensidig belastning är i dag vanligare än de rörliga.

Massage är då ett av redskapen för att minska risken för framtida problem.

Massage hjälper också till att på ett tidigt stadium upptäcka tecken på ohälsa och ta hand om dem. Den ger ökad kroppskänedom och medarbetarna upptäcker snabbare om något är fel. Massören ser också obalanser innan de gått för långt.

Integration gör det enklare

Integrationen innebär också att företaget numera valt en rikstäckande leverantör för massage, Team Lars Massage, som utför uppdraget via Previa. Genom att bara anlita en leverantör blir det enklare att följa upp och göra analyser, dels blir det kostnadseffektivt och administrationen underlättas. Det räcker till exempel att skicka en faktura. Kvalitetssäkring är också en viktig aspekt och den blir också enklare när man bara har en samarbetspartner.

TeliaSonera Sverige ska inom kort tillsammans med Previa följa upp hur massagen påverkat hälsan och om den har påverkat frisknärvaron eller sjukfrånvaron. Susanne Närding nämner ofta att det är viktigt att se på individens hälsa i sin helhet, och däri ingår också att även titta på frisknärvaron. Och att må bra handlar om mer än bara sjukdom och friskhet.

Om man är i balans och mår bra i vardagen blir man också frisk snabbare om man råkar bli sjuk.

Previa är Sveriges ledande företag inom företagshälsovård. Genom att vara en strategisk hälsopartner med ett komplett utbud av tjänster inom hälsa, ledarskap, arbetsmiljö och rehabilitering hjälper vi företag och organisationer att öka sin attraktionskraft, effektivitet och konkurrenskraft. För detta har vi fler än 1000 specialister på 70 orter över hela landet.

FAKTA

Vad tycker andra kunder?

"Att samarbeta med Team Lars Massage är lätt för mig som ansvarig för ett företag med rikstäckande verksamhet. TLM har ett väldigt bra bokningssystem och de kommer alltid med bra lösningar på våra problem."

Anders Nordström, Projektledare Vattenfall Business Services Nordic AB

"Sedan Team Lars Massage kom till oss behöver jag inte längre fundera på hur jag skall må bättre - behandlingarna och råden ger mig vägledning till ett bättre liv rent fysiskt som leder till fokus och större harmoni på jobbet."

Britt-Inger Wede, Dept of Reactor Safety

"Jag sitter mycket framför datorn i mitt arbete och tidigare hade jag ofta ont i axlarna. Efter regelbunden massage från TLM har jag inte längre problem med axlarna, spänningarna finns inte kvar."

Karin Höglund, Resesäljare Seat 24

Resultat av utvärderingar hos kund

TLM har mätt resultatet! Så här svarade 1250 anställda på TeliaSonera på frågan:

"Vilka behov känner du att du fått hjälp med när du fått massage"? (Flervalsfråga)

1. Mindre ont 57%
3. Får en värdefull stund för mig själv 57%
4. Har bättre rörlighet 39%
2. Känner mig mindre stressad 30%
5. Har mindre träningsvärk 5%
6. Sover bättre 5%

4000 anställda på TeliaSonera använder sin massage på jobbet.