



I med gubbarna i bassängen och sedan ett härligt varmt bastubad efter det. Enligt friskvårdskonsulten Lisa Danäsen Wikström är detta ett lämpligt tillvägagångssätt för att få igång kroppens "lugn och ro system". Foto: Lars Epstein, Pressens bild

1 SIMMA OCH BADA BASTU

Det mest klassiska är att ge personalen ett träningskort på gymmet och det är bra, men jag skulle vilja framhålla simning och bastu eftersom bastu sätter igång kroppens "lugn och ro system".

2 VÄRNA OM FIKAPAUSENA

De vardagliga avbrotten är viktiga och ger både tid för att äta och dricka ordentligt samt ökar trivseln. Se gärna till att frukt är ett alternativ till annat fika.

3 UTSE EN FRISKVÅRDSANSVARIG

För att hålla friskvårdsaktiviteterna igång, utse en friskvårdsansvarig person eller grupp ur personalen.

4 INSPIRATIONSFÖRELÄSARE

Många enkla knep är så enkla att de glöms bort eller känns löjliga. Då kan det vara bra att ibland ta in en inspirationsföreläsare

som vet hur man peppar och får upp intresset för att måna om kosten, göra pausrörelser, ta lunchpromenader med mera.

5 TESTPROFIL

Starta gärna ett friskvårdsprojekt med att göra stresstest, livsstilstest eller dylikt. Det gör det lättare att se var behoven finns och vilka de är. Det underlättar också uppföljningen av friskvårdssatsningarna.

6 ÖPPET ARBETSKLIMAT

Det kostar inga pengar att ha ett öppet arbetsklimat, däremot ökar trivseln och personalen mår bättre.

7 TENNISBOLLSSMASSAGE

Sätter också igång kroppens "lugn och ro system". Det är viktigt för att inte samla på sig för mycket spänningar. Massage kan vara lyxigt, men man kan också lösa det enkelt genom att ge sig själv

OM LISA



Lisa Danäsen Wikström arbetar som friskvårdskonsult och är leg. sjukgymnast sedan – 87. Hon driver Hälsans ABC med sjukgymnastik i Stockholm och jobbar som stresshanteringskonsult och avspänningspedagog på företag och organisationer.

Hon håller också föredrag, kvälls-, weekend- och veckokurser inom aktiv avspänning, egenvård för kropp och själ, stresshantering och liknande för privatpersoner, organisationer och företag.

Fler tips hittar du på Lisas hemsida www.friskareliv.com

10 enkla steg mot ett friskare företag!

Någonstans längst in i maggropen vet nog alla företagare att man tjänar på att satsa på sin personal. Men kortsiktigt pengatänk tar allt som oftast överhanden. Är man tveksam till om friskvård verkligen fungerar kan man ju alltid känna sig för. Det måste nämligen inte vara dyrt och besvärligt för att få personalen att må bra.

Friskvårdskonsulten Lisa Danåsen Wikström ger här 10 enkla tips om vad ni kan göra på din arbetsplats.

massage med en tennisboll. Man rullar den helt enkelt över det ställe på kroppen där man har ont eller känner sig stel.

8 FLER TRIVSELAKTIVITETER

Se till att ha gemensamma aktiviteter lite oftare. Bowla eller gör något annat trevlig och socialt tillsammans. Det behöver inte vara så avancerat, gemenskapen är det viktiga.

9 UPPVÄRMNING

Likaväl som vi mjukar upp kroppen inför ett hårt träningspass borde alla hårt kroppsarbetande värma upp muskler och leder innan man sätter igång med dagens arbete. Utse en ansvarig i personalen – kanske ska den personen gå på kurs för att lära sig

10 REGELBUNDEN FÖRETAGSHÄLSOVÅRD

Det underlättar alltid om sjukdomar eller andra hälsoproblem upptäcks i god tid. Regelbunden hälsokontroll gör det möjligt. □

LÄS OCH SURFTIPS

Friskare arbetsplaster av Bosse Angelöw (Adlibris)

Långtidsfrisk Så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet av Johnny Johansson, Anders Lugn och Birger Redex. (Ekerlids förlag).

www.langtidsfrisk.se Hemsidan till boken Långtidsfrisk.

www.suntliv.nu Om myter och sanningar kring sjukskrivningar.