



>> Ett antal företagsägda kajaker, kanoter eller roddbåtar är ett bra sätt för ett företag att erbjuda sina anställda enkel tillgång till positiv mental rekreation och samtidigt ge möjlighet till en spännande och bra motionsform

Ge personalen möjlighet till aktiv rehabilitering

Text Rex Gisslén

De flesta undersökningar de senaste åren visar att chansen för långtidssjukskrivnas möjlighet att återvända till meningsfulla arbetsuppgifter ökar med aktiv rehabilitering

STOCKHOLMS LÄNS landsting och Försäkringskassan har sedan den första januari 2004 infört en rehabiliteringsgaranti. Den innebär att om man har problem med rygg, nacke eller skuldror, kan man i samråd med läkare sjukgymnaster och försäkringskassa, göra en plan som man följer. Garantin har tagits fram i samarbete med ett flertal arbetsgivare i Stockholms län, ett samarbete som resulterar i att flera får större möjligheter att komma tillbaka till arbetslivet.

Rehabilitering är lönsamt, en satsad krona ger nio kronor tillbaka enligt "Utredningen om den arbetslivsinriktade rehabiliteringen". Men det finns ju ingen anledning att vänta tills skadan är skedd, det allra bästa är att jobba förebyggande innan det är för sent. Sedan den första januari år 2004 förändrades lagen som reglerar friskvård och förmånsbeskattningar. Nu kan arbetsgivarna erbjuda sina anställda massage, innebandyträning,

eller gymkort. Kostnaderna är avdragsgilla och de anställda förmånsbeskattas ej. Ett gymbesök i samband med lunchen eller varför inte skipa fredagsölen och ta ett rejält styrketräningsspass istället. Tillfällen att träna finns alltid. Styrketräning, vattengymna, gymping, avslappning, promenader, är väl de metoder som man först kommer att tänka på när man ska aktivera sig.

Ett annat intressant alternativ är kajakpaddling, något som företaget Reval Kayaks i Göteborg förespråkar. Havskajak- eller kanotpaddling i hav eller sjö, är precis som en roddtur, ett smidigt och avkopplande sätt att få naturupplevelser. Ett antal företagsägda kajaker, kanoter eller roddbåtar är ett bra sätt för ett företag att erbjuda sina anställda enkel tillgång till positiv mental rekreation och samtidigt ge möjlighet till en spännande och bra motionsform. Den stora

effekten av att använda exempelvis kajakpaddling i rehabiliterande syfte är att det just blir en kombination av positiva mentala upplevelser samtidigt som stora muskelgrupper aktiveras. Ben, rygg, axlar och magmuskler används i en enkel och mjuk rörelse. Över hela Sverige finns stor tillgång till sjöar, åar och kuster som gör att det går att variera sina upplevelser med detta rekreations och motionsredskap. För dom flesta är tiden för nyttjande ifrån tidig vår, över sommaren, fram till mycket fina höstpaddlingar. I förhållande till vad ett gymkort kostar för företaget är kajaken helt klart ett intressant och spännande alternativ. Den positiva mentala hälsan kommer på köpet i denna motionsform.

Men om man nu varken har tid eller möjlighet att slänga sig ut i naturen och paddla så finns det andra sätt att sköta sin hälsa på jobbet, man behöver inte ens

lämna kontoret. Beställ massage på jobbet, kontakta en massör som kommer regelbundet till kontoret kostnaden är avdragsgill och totalt beroendeframkallande. En klassisk massage öppnar upp blodkärlen och lättar upp trötta axlar och spända muskler. Tänk bara på att inte anlita vilken massör som helst utan se till att massören är certifierad och medlem av kroppsterapeuternas yrkesförbund, då har den både en kvalitetsgaranterad utbildning sam en patient- och ansvarsförsäkring.

Massage är knappast något som enbart passar kontorsarbetande personal, utan är minst lika välgörande för kroppsarbetare. Andra avdragsgilla kroppsterapi är zonterapi, akupressör, spaterapi, och kinesologi. Men vad det innebär tror jag vi lämnar till ett senare nummer.