



Aanpak verminderen werkstress

Vitale medewerkers

Eén van de speerpunten van de Overheid in de persoon van Minister Asscher is de aanpak van werkstress. Hieronder valt ondermeer het bespreekbaar maken van stress op het werk, maar ook maatregelen voor het verminderen van werkstress.



We merken het vaak niet maar veel stress wordt opgeslagen in het lichaam en dat uit zich pas na langere tijd, vaak begint dat in de vorm van rug, nek en schouderklachten. De druk op onze schouders neemt niet alleen figuurlijk toe, maar is ook merkbaar in de schouders in de vorm van verkrampte spieren. De werkdruk en werkhouding zorgen voor toename van de spierspanning.

We willen in deze brochure aandacht besteden aan hoe massage een bijdrage kan leveren aan de bewustwording van werkstress en hoe massage de werkstress kan verminderen.

Aandachtspunten aanpak werkstress

In de aanpak van werkstress zijn 3 aandachtspunten:

1. bespreekbaar maken
2. bewustwording van stress in het lichaam
3. praktische oplossingen om een start te maken

1. Bepreekbaar maken

Werkstress bespreekbaar maken is één van de belangrijkste stappen om de werkstress te verminderen. Maar hoe doe je dat op regelmatige basis zonder het weer direct te beladen te maken? Een massage op de werkplek maakt de opstap naar een geregeld gesprek over stress makkelijker, luchtiger en vooral concreet. Bespreekbaar maken draagt verder bij aan bewustwording.

2. bewustwording van stress in het lichaam

Een massage zorgt ervoor dat medewerkers zich veel meer bewust van de spanning in het lijf, na de massage is een veel gehoorde opmerking: *"Ik merkte toch dat ik op diverse plekken spanning in mijn rug en schouders had"*. Men is zich er simpelweg niet van bewust.

Een massage is een praktische aanpak om de spierspanning in het lichaam te verlagen en daarmee de stress letterlijk los te laten.



3. praktische oplossingen om een start te maken

Zoals als duidelijk mag zijn is massage een eenvoudige oplossing om het thema werkstress inhoud te geven.

Het geven van een massage kan in 2 vormen:

1. Masseur

De stoelmasseur is de afgelopen jaren veel ingezet en vaak met positief resultaat. De masseur voelt goed aan waar spierspanning zich heeft opgebouwd en is goed in staat die spanning te verminderen. Wil je echt effect gaan ervaren dan zou je de massage tenminste 2 keer week moeten ondergaan en dat is in de praktijk vaak niet haalbaar, het effect dus vaak van korte duur.

De massage is effectief en aangenaam en tegelijkertijd tijdrovend en kostbaar. Huur je bijv. eens per 2 weken een stoelmasseur in voor een halve dag, dan kan je slechts 12 medewerkers per dagdeel laten masseren. De kosten op jaarbasis zijn echter al snel € 6.240

2. Elektrische massagestoel

Een zeer goed alternatief voor de masseur is de elektrische massagestoel. In 15 minuten tijd onderga je op simpele maar effectieve wijze een massage van de nek, schouders en rug met als resultaat :afname van spierspanning.

Een massagestoel is voor velen een grote verrassing, mensen zijn verbaasd – en geloven simpelweg niet – dat een stoel een serieus goede massage kan geven, die bijdraagt aan het verlagen van de spierspanning. De huidige generatie massagestoel is tegenwoordig minstens gelijkwaardig aan een gemiddelde masseur.

Twee belangrijke voordelen van een massagestoel zijn de beschikbaarheid en prijsstelling. Een massagestoel is 24/7 te gebruiken. Bijkomend voordeel is dat er een grote categorie mensen is die het niet prettig vindt als er een masseur aan hun lijf zit. Met een massagestoel is een massage dus ook voor deze groep beschikbaar.

Effecten van de massagestoel:

- verbetert & stimuleert bloedsomloop
- ontspant spieren
- stress reductie
- activeert stofwisseling
- positief effect op psyche
- bevordert afvoer afvalstoffen
- positief effect op schouder- & rugklachten
- vermindert de druk op de wervels en tussenwervelschijven



Gemeente Den Haag

"Medewerkers voelen zich gewaardeerd en men is blij dat de werkgever hun welzijn serieus neemt en hen hierin tegemoet komt. Medewerkers vinden het fijn om 15 minuutjes voor henzelf te hebben en te ontspannen."

De medewerkers zitten praktisch de hele dag achter hun PC/bureau en raken in de loop van de dag vermoeid. Na het gebruik van de massagestoel voelen ze zich vitaler en hebben ze weer energie. Het stemt hen positief en dat komt de algehele werksfeer ten goede.

De stoel wordt gemiddeld zo'n 70 keer per werkweek gebruikt! Het is een weldaad voor je lijf en een prettige ervaring om te ondervinden! Kortom, deze investering heeft zich wat mij betreft al terug verdiend, terwijl ze er eigenlijk pas net staan.

Wat doet de massagestoel

Voorafgaand aan de massage scant de stoel de medewerker op lengte, zodat de massage altijd op de juiste hoogte begint. De massagestoel past een combinatie toe van diverse massagetechnieken en kent diverse automatische massageprogramma's en rugverwarming.

De handmatige modus geeft de gebruiker de mogelijkheid om zelf de plaats en vorm van de massage te kiezen. Luchtdrukkussens (airbags) zorgen voor een aangename massage van de dijbenen en kuiten.

Een professionele massagestoel is er al vanaf €1.649 exclusief btw en afleveringskosten.

Over TotalSeat

TotalSeat is sinds 2008 de specialist op het gebied van massagestoelen en -producten. TotalSeat is gevestigd in Amersfoort en heeft een eigen showroom waar diverse stoelen ervaren kunnen worden.

Naast verkoop bieden wij ook huurkoop en verhuur van massagestoelen. Wij hebben als doel iedereen een TotalSeat moment te bieden om daarmee een bijdrage te leveren aan een iets meer ontspannen Nederland.

TotalSeat

Spaceshuttle 6-G | 3824 ML Amersfoort | 033 30 200 10

Showroom

2 minuten vanaf de A1, afslag 13 Amersfoort-Noord

www.totalseat.nl | info@totalseat.nl