

Friskvård

Med en aktiv friskvård på företaget ökar de anställdas välbefinnande och hälsa, vilket får till följd att prestationsförmågan ökar och kostnaderna för rehabilitering minskar.

Vi medverkar med vår kompetens tillsammans med er utifrån de behov som finns. Det kan gälla både vid planering och genomförandet av t.ex. en friskvårdsdag eller kortare insatser under perioden.

Täbyhälsan arbetar utifrån en helhetssyn på hälsa, där kropp och själ samverkar med varandra i ett system.

För att få en uppfattning om de behov som finns börjar vi med en gemensam diskussion och planering.

Föreläsningar eller stöd

- **Kost.** Information om kost kan ske både individuellt och i grupp. Det kan lämpligen ske efter en genomförd hälsoundersökning.
- **Motion.** Information om motionens effekter på hälsan, samt enskild rådgivning om lämplig träning.
- **Rökning.** Hjälptill rökstopp och stöd för att förbli rökfri, i grupp eller individuellt.
- **Alkohol (samt andra droger).** Alkoholberoende är ett av våra största folkhälsoproblem. Förebyggande saklig information för människor i riskzonen har en långsiktig effekt på hälsan.
- **Stresshantering:** Att lära sig hantera stress genom ökad kunskap och avspänning.

Fysiska metoder

- **Fysisk avspänning.**
Qi Gong och kroppskännedom är spänningslösnande och stressreglerande träningsmetoder för att nå fysisk och mental balans.
Autogen träning är en enkel och effektiv avspänningsmetod som bygger på suggestion.



- **Klassisk massage.**
- **Må-bra-träning** i form av **styrketräning.** Ger en allsidig träning av kroppens muskulatur. Du blir starkare, mer avspänd och får mer energi.
- **Ljudterapi.** Med hjälp av specialkonstruerade ljud kan vi påverka våra inre tillstånd i förebyggande syfte. Vi provar ut CD-skivor för stressreducering, koncentration m.m.
- **Friskfaktorer i arbetslivet.** En metod för att fokusera på det friska och positiva i organisationen.

Mentala och känslomässiga metoder

- **Mindfulness/medveten närvaro i nuet.** En mental avspänningsmetod som direkt påverkar hjärna och nervsystem och sänker aktiviteten i detta system.
- **Mental träning.** Är en kraftfull metod för självpåverkan. Du kan med hjälp av mental träning själv bestämma vad du vill påverka och hur.