

Massage på jobbet

*Sveriges största utvärdering av massage på jobbet!
Äntligen bevis för att massage fungerar!*



*Utvärderingen är gjord på telekomföretaget
TeliaSonera i samarbete med Team Lars Massage-
underleverantör till AB Previa.*



TEAM LARS MASSAGE

Sveriges största utvärdering av massage på jobbet! Äntligen bevis för att massage fungerar!

Var?

Utvärdering är gjord genom en webbenkät på telekomföretaget TeliaSonera i Sverige

När?

Utvärderingen gjordes i maj 2007.

Hur?

Enkäten är gjord som en subjektiv utvärdering av företagets **massage på jobbet**. Webbenkäten genereras av Team Lars Massages bokningssystem. Massagebehandlingar sker på 22 orter med 39 certifierade massörer. Massagen är klassisk svensk massage 30 minuter.

Vilka utförde behandlingarna?

Team Lars Massage i samarbete med företagshälsovården AB Previa.

Hur många deltog?

Utvärderingen gick ut till 3602 personer som någon gång registrerat sig på Team Lars Massages webbokning. 1250 personer svarade, vilket gör denna utvärdering till Sveriges största utvärdering av massage på jobbet!

Förutsättning för de anställda

Företaget har ett bidrag avsett för massage som friskvård. Bidraget räcker till 8 behandlingar per år vid 50% delbetalning som sker genom löneavdrag. Företaget har en mycket hög arbetstakt med mycket datoranvändande.

Sammanfattning av resultatet av utvärderingen

Vilka går på massage och varför?

Vi ser att större delen av dem som tar behandling på företaget är kvinnor. Den större delen av dem som går på behandlingar, går 7-8 ggr/år. Vi ser även att den största anledningen till massagebesöken är att medarbetarna faktiskt har ont, en smärtproblematik. Det är också så att fler vill gå, men upplever att de inte hinner p.g.a. tidspress. En stor andel upplever att de genom massagen tänker mer på hur de sitter när de arbetar och att de även fått bättre kroppskänedom. Upplevelsen av smärta i skulderblad och nacke har minskat avsevärt hos de anställda.

Minskar sjukskrivningarna med massage?

Flertalet upplever att de fått en värdefull stund för sig själv under arbetsdagen kombinerat med mindre smärta och bättre rörlighet. Hela **17%** Av personalen har kunnat undvika en dags sjukskrivning eller mer genom massagebehandling. Hela konceptet med att ha massage på jobbet upplevs som väldigt positivt och t.o.m. över förväntan.

Fungerar verkligen massagen och vad är vinsten?

Svaret på frågan om massage verkligen fungerar redovisas i en jämförelse mellan fråga 3 och 7, se sid 4! Svaren på frågorna 5,6,7,8 visar också att klassisk svensk massage är en *hälsokapitalinvestering som lönar sig för företaget*. Massagen ger ett bra resultat på kort sikt och ännu bättre på lång sikt. Massage är en behandlingsform som ligger i tiden och i framtiden. Läs utvärderingens frågor och svar, du blir förvånad över resultatet!

Svaren på utvärderingen TeliaSonera - Team Lars Massage

Följande sidor innehåller 10 frågor med svar. Till detta finns utvärderingsgruppens kommentarer.

1. Är du man eller kvinna?

På den här frågan svarar 71% att de är kvinnor och 29% män.

Kommentarer

Detta talar för det vi ser och hör, nämligen att massage för män ofta kopplas ihop med att man ska ha ett problem för att man ska behöva gå på massage. Massörerna behöver förklara kopplingen mellan skador/träning mer ingående samt berätta om massages positiva effekter på sömnrubbnings, smärttillstånd. Då kommer fler män att gå på massage. Vi ser dock att kroppsmedvetandet ökar successivt i vår utvärdering.

2. Hur många ggr brukar du gå på massage varje år?

1. Ingen gång 2%
2. 1-2 12%
3. 2-4 17%
4. 4-6 25%
5. 7-8 33%
6. Fler än 8, betalar hela kostnaden själv 10%

Kommentarer

Större delen går 7-8 ggr, 10% går utöver och betalar kostnaden själv. Det är ett bättre resultat än vår bedömning innan utvärderingen. 68% går fler än 4 ggr, mycket bra!

3. Vilken är den främsta anledningen till att du valt att ta massagebehandlingar? (Flervalsfråga i %)

1. Fysiska besvär och krämpor 62%
2. Stressad 23%
3. Svårt att slappna av 13%
4. Förebyggande friskvård 54%
5. Tillgängligheten på arbetsplatsen 46%
6. Spännande nyhet 1%
7. Annat 6%

Kommentarer

Här ser vi att de flesta har problem med smärta och värk, vilket är lite motsägelsefullt med tanke på att många män inte vill gå om dom inte har en fysisk orsak. Att stress skulle vara den största anledningen visar sig vara väldigt lågt. Här kan vi mer inrikta oss på att hantera smärta och problematik i axlar och rygg.

Viktigt! Kunskapen om kopplingen mellan stress och värk måste utökas! Punkterna 1-3 hör ihop i en enhet och kan inte delas upp i delar!

Bättre möjligheter för råd om stretching, träning av rygg, nacke och axlar bör skapas.

4. Om du har velat gå på fler behandlingar och inte kunnat, vilken är anledningen? (Flervalsfråga i %)

1. Tidspress och arbetsbelastning 45%
2. Svårt att boka tider som passar 37%
3. Vill gå, men glömt hur man bokar och behöver mer information 2%
4. Massage känns inte rätt för mig 1%
5. Upplever inget behov 10%
6. Har inte ont längre 5%
7. Annat 21%

Kommentarer

Tidspressen är en stor faktor, svårt att boka tider är också en stor andel, vilket är allvarligt. Svaren under punkt 7, "annat 21%" handlar mycket om företagets del i subventionen, många väljer att sluta när den tar slut.

Punkt 1 och 2 har ett samband med varandra. 82 % anser sig att man har haft någon form av hinder för att kunna gå!

Här fanns också mycket kommentarer och engagemang som visar att företagets personal är intresserade av massagen.

5. Hur har din inställning till din egen hälsa och din kroppskännedom förändrats sedan du fick massage på jobbet? (Flervalsfråga i %)

1. Jag har fått bättre kroppskännedom 25%
2. Jag lyssnar mer på mina egna varningssignaler om stress 32%
3. Jag prioriterar min egen motion mer 23%
4. Jag tänker på hur jag sitter när jag arbetar 40%
5. Jag stretchar mer regelbundet 21%
6. Den har inte förändrats 26%
7. Annat 4%

Kommentarer

Här finns **tungt vägande skäl** som visar på att massage fungerar som friskvård.

32 % lyssnar mer på sina varningssignaler och 40% tänker mer på hur de sitter, mycket bra!! Vi tycker att ett av målen skall vara att öka de 23% som prioriterar sin motion bättre på punkt 3.

Det vi ser överlag är att personalen har börjat tänka på hur dom sitter och lyssnar på sin kropp bättre, vilket är avgörande i många fall när man vill undvika smärtproblematik.

Smärta är ett huvudproblem för de anställda. De andra siffrorna talar sitt tydliga språk.

Vi når ut när det gäller den egna hälsan och kroppskännedomen.



6. Hur har ditt välmående förändrats sedan du började ta massagebehandlingar? (Flervalsfråga i %)

1. Mindre huvudvärk 16%
2. Mindre magont 1%
3. Mindre sömnproblem 3%
4. Mindre ont i nacken 48%
5. Mindre ont i skulderblad 48%
6. Somnar lättare 5%
7. Det har inte förändrats 25%
8. Annat 13%

Kommentarer

Det vi ser är att personalen upplever att tonvikten ligger på att de anställda har mindre ont, och upplever mindre smärta. **Nära 50% har mindre ont** i Nacke/axlar/skulderblad, ett gott betyg! Till exempel har 16% fått mindre huvudvärk. De 13% som har svarat under punkt 8 visar på lindring av andra besvär. Här visar massörerna på stor flexibilitet och kunskap. Många engagerade svar har inkommit under svarsalternativ nr 8. Vi vill kommentera svaren med en fråga, *vad innebär detta i produktionsökning för företaget?*

7. Vilka behov känner du att du fått hjälp med när du fått massage? (Flervalsfråga i %)

1. Mindre ont 57%
2. Känner mig mindre stressad 30%
3. Jag får en värdefull stund för mig själv 57%
4. Jag sover bättre 5%
5. Jag har mindre träningsvärk 5%
6. Jag har bättre rörlighet 39%
7. Inget särskilt behov 5%
8. Annat 5%

Kommentarer

Återigen talar siffrorna sitt tydliga språk, smärtan har minskat och samtidigt värderar man en värdefull stund för sig själv lika högt. Bättre rörlighet ligger också bra till samt att folk känner sig mindre stressade.

Dessa svar kan kopplas till **fråga nr 3** där vi frågade efter *varför* man har sökt sig till massagen och för *vilka besvär* man upplever att man har. **Jämförelsen mellan punkterna 1-4 i frågorna 3 och 7 är helt enkelt utfallet av behandlingarna!**

Här kommer svaren från fråga 3 igen så man kan jämföra direkt med fråga 7.

3. Vilken är den främsta anledningen till att du valt att ta massagebehandlingar? (Flervalsfråga i %)

1. Fysiska besvär och krämpor 62%
2. Stressad 23%
3. Svårt att slappna av 13%
4. Förebyggande friskvård 54%
5. Tillgängligheten på arbetsplatsen 46%
6. Spännande nyhet 1%
7. Annat 6%

Fortsättning av utvärderingen:

8. Har massagebehandlingarna förhindrat någon sjukskrivningsdag för dig?

1. Ja, flera dagar 5%
2. Ja, någon enstaka gång 12%
3. Nej 82%

Kommentarer

Detta är mycket intressant, eftersom det här är den största undersökning som gjorts beträffande massage på jobbet i Sverige. Att **17 % har undvikit en dags sjukskrivning eller mer** tack vare massage är mycket bättre än väntat.

Vad innebär detta i sparade pengar för företaget och den anställde?

9. Hur upplever du massagebehandlingen och massörernas bemötande? (Flervalsfråga i %)

1. Massagebehandlingen är för hård 1%
2. Massagebehandlingen är för mjuk 11%
3. Massören anpassar behandlingen bra enligt mina önskemål 75%
4. Massören anpassar behandlingen mindre bra enligt mina önskemål 3%
5. Professionellt bemötande 62%

Kommentarer

Massörerna verkar anpassa behandlingen på ett yrkesmässigt och professionellt sätt, en ganska hög siffra på punkt 2 är 11% som tycker att massagen är för mjuk. Detta innebär att vi måste informera kunderna bättre om att det är kunden som bestämmer hårdhetsgraden på massagen. Även massörerna måste lära sig att fråga oftare om behandlingen känns bra. Det höga betyget för anpassning och bemötandet tyder på att Team Lars Massages massörer gör ett bra intryck och kan sin yrkesroll.

10. Hur upplever du användandet av vårt webbokningssystem? (Flervalsfråga i %)

1. Lätt att boka 91%
2. Svårt att boka 3%
3. Jag får tillräcklig information om regler och användande 30%
4. Jag behöver mer information om regler och användande 2%
5. Lätt att få kontakt med support 5%
6. Svårt att få kontakt med support 1%
7. Annat 6%

Kommentarer

Större delen av användarna 91% är nöjda med vår webbokningssystem. Mycket bra procent för ett bokningssystem. Informationen om regler och användandet av massagen måste regelbundet föras ut i företagets organisation så att fler kan nyttja denna möjlighet på jobbet.

Slut på utvärderingen!

Denna utvärdering får användas hel eller i utvalda delar så länge Team Lars Message och www.larsmassage.se finns nämnda i sammanhanget.
Korr och information om införande av olika slag uppskattas!

För mer information om Team Lars Message se hemsida och bifogade länkar.
För intervjuer kontakta mig direkt på nedanstående telefonnummer eller mail.

Välkomna!

Lars Carlstrand
Teamledare
Team Lars Massage

Direkt tel. 0705-360688, vxl. 018-129101
lars.carlstrand@larsmassage.se
www.larsmassage.se