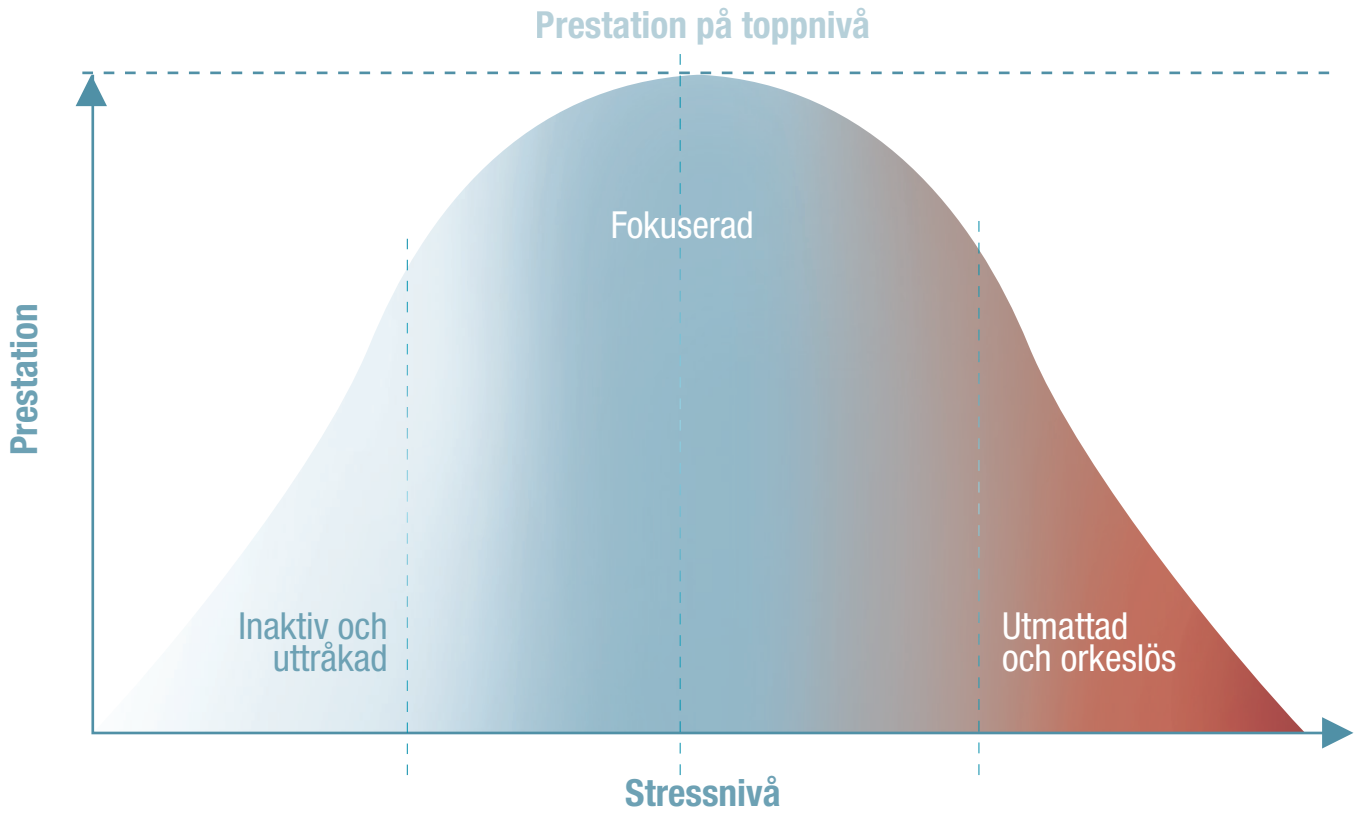
ErgoNova
– för en bättre vardag

Återhämtning skapar möjligheter



Stress är naturligt

Stress är kroppens reaktion på varje krav som ställs på den och är något helt nödvändigt och naturligt.

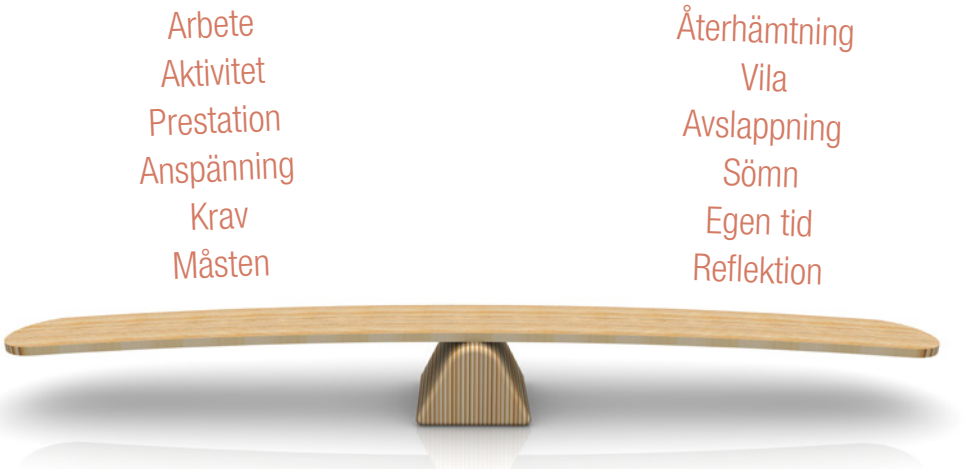
De här uråldriga mekanismerna var väldigt ändamålsenliga på den tid då svaret på problem och det oönskade var kamp eller flykt. Idag utsätts vi sällan för påtagliga fysiska faror. Ändå är kroppens alarmsystem aktivare än någonsin.

Kan stress vara positiv?

Stress i sig självt är inte skadligt, så länge vi har en känsla av att kunna ändra på situationen, alltså har en viss kontroll över det som sker.

Den positiva stressen är livsnödvändig och den ökar vår prestationsförmåga. Vi arbetar som bäst när vi är stimulerade och ivriga, inte när vi är uttråkade och känner oss begränsade. Positiv stress är svaret på krav som känns inspirerande, som vi behärskar och utvecklas av – krav som inte känns alltför påtvingade.

Positiv stress gör oss kreativa och konstruktiva. Den negativa stressen är däremot förlamande och destruktiv. Det är viktigt att vi får återhämta oss emellan utmaningarna.



Det handlar om balans

När vi ser till att återhämta oss på bästa sätt får vi den kraft och energi vi behöver för både arbete och fritid. Återhämtning ger oss både ork och inspiration att förbättra övriga levnadsvanor och steg för steg öka vår hälsa och vårt välbefinnande.

När är stress negativ?

De vanligaste orsakerna till negativ stress är upplevd brist på egenkontroll, brist på stöd från omgivningen och brist på mening med det vi gör. Även positiv stress kan bli negativ med otillräcklig vila och återhämtning.

Stress som sätter sig i kroppen

Vi mår inte bara dåligt, blir orkeslösa, tappar livsglädje och får sömnproblem, långvarig stress orsakar dessutom en rad symtom som kan leda till sjukdomar och förändringar i vår kropp:

- Spänningar i nacke och rygg
- Yrsel och balansproblem
- Problem med matsmältningen
- Trötthet
- Sömnbesvär
- Försämrat korttidsminne
- Känslor av oro och otålighet
- Nedstämdhet
- Återkommande förkylningar
- Försämrat immunförsvar
- Högt blodtryck
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Bukfetma och övervikt
- Problemfixering

Symtomen bidrar var för sig till ökad sjukfrånvaro, men stressen kan också leda till utmattningssyndrom och psykisk ohälsa.

Stora kostnader

Stress och bristen på återhämtning kostar samhälle och arbetsgivare stora pengar varje år. Lägg till det ett personligt lidande. Vi ser idag kostnader som är direkt kopplade till ohälsa som sjukfrånvaro, vikarier och rehabilitering. Dessutom finns alla indirekta kostnader som minskad effektivitet, sämre kvalitet och lägre produktivitet.

"I det moderna samhället kan bristen på vila och återhämtning antas vara viktigare för uppkomsten av ohälsa än graden av stress och fysisk belastning i själva arbetet."

Ulf Lundberg
Fil dr, professor i humanbiologisk psykologi, Stockholms universitet.

Vikten av vila och återhämtning

För att kropp och psyke ska klara av vardagens stress, med alla krav och förväntningar, behöver vi ladda våra inre batterier och fylla på med ny energi.

Massage har en rehabiliterande och förebyggande effekt både för kropp och för själ. Massage ökar blodflödet och syre- och näringstillförseln i musklerna och är också en effektiv hjälp vid olika muskulära smärttillstånd. Genom massagen frigörs hormonet oxytocin som har en lugnande inverkan, därför ger massage även god effekt vid stressymptom.

Sömn

Sover vi skönt om natten och vaknar utvilade har vi mycket gratis. Då laddar kroppen ny energi. Men det är långt ifrån en realitet för många. Regelbunden avslappningsträning gör att sömnen blir bättre, kommer fortare och att vi vaknar mer utvilade.

Fysisk avslappning

Alltför många lever med en för hög grundspänningsnivå, de spänner fler muskler än vad som är nödvändigt för det de gör. Utan att ens vara medvetna om det. Det här gör att de i förlängningen töms på energi, blir trötta och orkeslösa. Avslappningsträning som går över tid sänker grundspänningen till normalnivå och kropp och sinne får chans till återhämtning.

Mental balans

Mental avslappning handlar om att hitta ett tillstånd av lugn, säkerhet och trygghet. När vi känner att vi kan styra över vår kropp och medvetet påverka oss själva på ett djupare plan kan vi också hantera det som händer i vårt liv på ett mer konstruktivt sätt. Mental balans, vila och återhämtning är två av hälsans fyra byggstenar som vi är riktigt bra på.

Att hitta sin egen balans med hälsans fyra byggstenar.

ErgoNova – för en bättre vardag

Nytt innovativt återhämtningskoncept

Med lämpliga hälsofrämjande åtgärder kan vi skapa bra förutsättningar för en god hälsa. ErgoNovas koncept för återhämtning ger alla möjlighet att hitta sin balans mellan påfrestning och vila. Det motverkar effektivt negativ stress och skapar en bra grund för att utveckla och behålla en god hälsa på alla områden.

En bra och lönsam investering

Alla har nytta och användning av ErgoNovas återhämtningskoncept, oavsett hälsonivå idag. Det är en kostnadseffektiv insats som minskar sjukfrånvaro samt ökar både prestationsförmåga och välbefinnande till lägre månadskostnad än vad en enda sjukdag för en enda person kostar.

Unika återhämtningsfåtöljer

Vårt koncept ger användaren en snabb, effektiv och skön återhämtning både fysiskt och mentalt. Detta sker i våra återhämtningsfåtöljer, dels genom massage och dels genom mental avslappning. Det här stimulerar produktionen av hormonet oxytocin, som brukar kallas ”lugn-och-ro-hormon” och det påverkar kroppens alla uppbyggnadsprocesser positivt.

Vi kan vila

Vi på ErgoNova har specialiserat oss på att förebygga stress-relaterad ohälsa och öka välbefinnandet hos medarbetarna i företag och organisationer. Vi erbjuder ett kostnadseffektivt koncept med en hållbar återhämtning för medarbetarna.

Vi har många års erfarenhet och kunskap när det gäller stress och återhämtning, en kunskap vi vill använda och sprida i arbetslivet.

Vi vet att en större medvetenhet om vår fysiska och mentala hälsa bidrar till ökat välbefinnande. Detta ger en uppåtgående och positiv spiral för såväl medarbetarna som för verksamhetens resultat.

Mental avslappning

Den mentala delen är en viktig del i vårt koncept och vi ställer också väldigt höga krav på kunskap, erfarenhet och kompetens inom detta område. Därför har vi valt att samarbeta med Eva Johansson.

Proffsig app

Med vår app som finns för både iOS och Android erbjuder vi flera lösningar för avslappning, mindfulness och mental träning som kan användas när och var det så önskas. Allt för att ge användarna möjlighet till en bra och regelbunden återhämtning och därmed kunna uppnå och behålla en god hälsa.

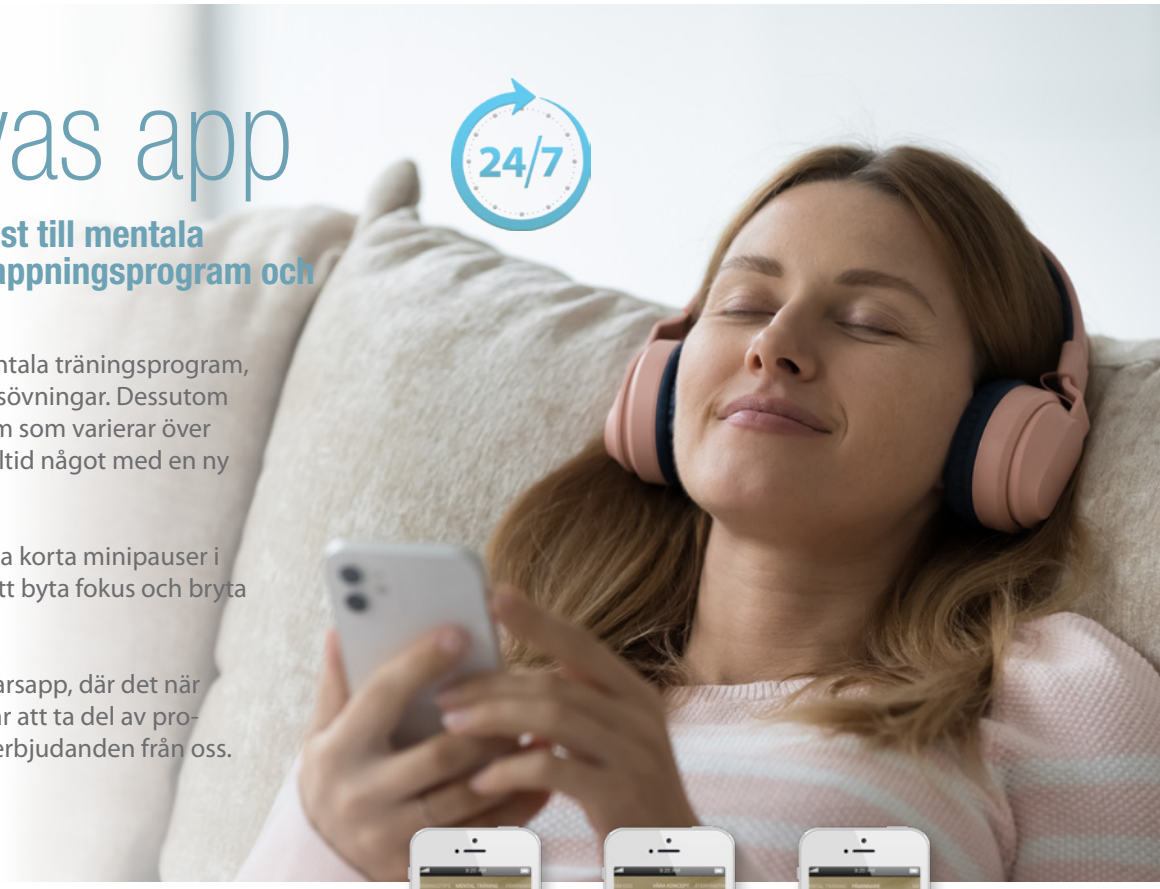
Ergonovas app

Ger dygnet-runt åtkomst till mentala träningsprogram, avslappningsprogram och mindfulnessövningar.

Appen innehåller ett antal mentala träningsprogram, avslappnings- och mindfulnessövningar. Dessutom finns tillgång till bonusprogram som varierar över tid. Det finns med andra ord alltid något med en ny vinkel att ta del av.

Det finns möjlighet att använda korta minipauser i bildspelsformat, en bra hjälp att byta fokus och bryta oönskade tankebanor.

ErgoNovas app är en 24-timmarsapp, där det när som helst och var som helst går att ta del av program, information, tester och erbjudanden från oss.



Mentala träningsprogram i samarbete med experten

Mjukvaran har tagits fram och utvecklats av vår expert och samarbetspartner Eva Johansson. Hon är en av Sveriges mest erfarna kursutvecklare inom personlig utveckling med avslappning och mental träning som grund och har arbetat professionellt inom sitt område sedan början av 1990-talet.

Eva Johansson arbetar som coach och mental tränare. Hon har skrivit flera böcker och gett ut ett antal appar och cd-skivor med fokus på livsenergi, återhämtning, välmående och egenutveckling.

Feedback brukar komma på att hon har en av Sveriges skönaste avslappningsröster.

Eva Johansson,
coach, mental tränare
och författare.

Oavsett om ni provat en massagefåtölj tidigare eller inte så är vi övertygade om att ni kommer imponeras och njuta av hur följsam och exakt vår fåtölj är i sin massage från nacke och ända ner under fotsulorna.

Fysisk avslappning genom massage

Panasonic för kvalitet och funktion

Vi ställer minst lika höga krav på vår massagefåtölj, både vad gäller kvalitet och hållbarhet samt massagens effektivitet. Därför är vi stolta över att vara generalagent för japanska Panasonic som utvecklat och tillverkat massagefåtöljer sedan 60-talet.

Panasonics massagefåtölj scannar av varje person och anpassar massagen individuellt och ger på så vis alla samma sköna, muskelavslappnande och avstressande effekt.

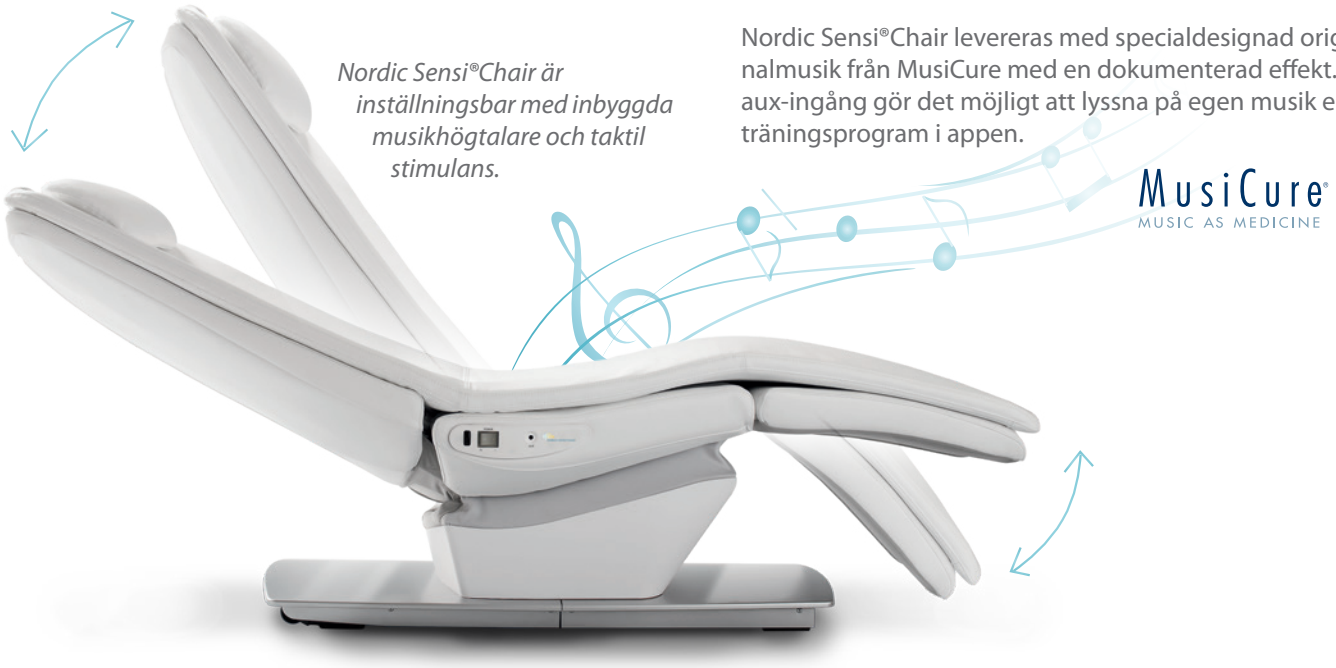
Nordic Sensi®Chair

En modern gungstol för rogivande återhämtning

Nordic Sensi®Chair har tre automatiska program med försiktiga gungrörelser som kan vara ett alternativ eller ett komplement för återhämtning och vila.

Nordic Sensi®Chair är en fantastiskt skön och rogivande gungstol. Musik fås genom två inbyggda högtalare och en basvibration bakom korsryggen åstadkommer en behaglig taktil stimulans.

Nordic Sensi®Chair levereras med specialdesignad originalmusik från MusiCure med en dokumenterad effekt. En aux-ingång gör det möjligt att lyssna på egen musik eller träningsprogram i appen.



Nordic Sensi®Chair är inställningsbar med inbyggda musikhögtalare och taktil stimulans.

Cocoon

Lugn och harmoni till dina medarbetare

Cocoon är ett litet rum i rummet där du är skyddad från buller och puls runt dig och där också allt bakgrundsbrus dämpas. Du kommer att uppleva lugn och koncentration och möjlighet att ägna dig åt egna tankar.

Cocoon är värdefull för företag, där man vill erbjuda sina medarbetare möjlighet till avskildhet. För att koncentrera sig vid läsning, telefonsamtal, mm, eller en paus för att minska stressnivån.

Finns i många olika färger med fotpall och skiljevägg samt Ipad/laptop-hållare och bluetooth uppkoppling.

Röster från några av våra kunder

Runt om i Sverige har redan flera tusen arbetsplatser insett att en satsning på ett återhämtningskoncept gör såväl företaget som individen till vinnare:

Pär Wallgren
Swedbank, Sundsvall:
”Jag använder massagefåtöljen för att komma ner i varv. Arbetsdagarna är ofta väldigt intensiva med mycket tidspress och späckat schema. Att få ett andningshål där jag kan släppa alla tankar och bara koppla av det gör att jag känner mig klarare i huvudet och får en energikick. Att ligga i massagefåtöljen och lyssna på avslappningsinstruktionerna gör det lättare att släppa taget om alla tankar och bara finnas.”

Susanne Bengtsson
Sjuksköterska på Mälarsjukhuset, Eskilstuna:
”Att jobba inom vården är många gånger mentalt ansträngande. Det är även krävande fysiskt med tunga lyft, obekväma arbetsställningar och stress som sätter sig i kroppen. Då hjälper det att ta 15 minuter i massagefåtöljen. Det är så skönt att få massagen, lyssna på avslappningsinstruktionerna och glömma allt annat för en stund. Jag känner verkligen att jag både orkar fysiskt bättre och har mer att ge till våra patienter efter att ha laddat ny energi i stolen.”

Ulrik Bylander
Lärare och Lärarförbundets ordförande, Arvidsjaur:
”Det är en stor mental belastning i skolans värld - många viljor och känslor. Att gå undan en stund, stänga av alla ljud och stoj och slappna av i stolen gör att jag laddar batterierna och orkar mer.”

Kurt Karlsson
Skänningeanstalten:
”Det är mentalt ansträngande att hela tiden vara vaken för hur alla interner mår och att se till att inget händer som inte ska hända. Då är det enormt viktigt att få gå undan ibland, vara för sig själv och stänga av alla tankar och intryck. Därför ser vi att stolen och det mentala programmet för oss är bättre än en mänsklig massör. Vi hade massör hos oss förut, men många uttrycker att det är skönare att få gå in i ett rum och vara helt ensam en stund.”

ErgoNova: Er expert på produkter och koncept för avslappning, återhämtning och ökat välbefinnande

Vilka är vi?

ErgoNova utvecklar och erbjuder koncept och hjälpmedel för avslappning, återhämtning och ökat välbefinnande.

Vi hjälper företag och organisationer att förebygga ohälsa och främja hälsa hos sina medarbetare. Vi hjälper också vård- och omsorgsgivare att minska och förebygga besvär hos personer med olika funktionsnedsättningar.

Ring oss på telefon 060 -12 12 30

Vi finns nära er:

ErgoNova har representanter som arbetar lokalt över hela Sverige.

Vi erbjuder

Vi erbjuder ett komplett koncept som hjälper användaren att behålla ork och fokus, matcha arbetskraven med att samtidigt ha en kvalitativ fritid och en hög livskvalitet.

Prova utan kostnad
För oss är det viktigt att ni får ett återhämtningskoncept som fungerar just för er. För att ge er tillfälle att utvärdera och tycka till om konceptet får ni prova det på er arbetsplats innan ni bestämmer er.

Återhämtningsfåtölj
Vi levererar en kvalitetsfåtölj från Panasonic med individuellt anpassad massage.

App och hörlurar
Samtliga medarbetare får tillgång till vår app. Den är tillgänglig dygnet runt oavsett vart i världen de befinner sig. Hörlurar från Panasonic följer med.

Introduktion
Det är enkelt att använda vårt koncept och det är viktigt att alla känner sig motiverade och insatta i hur och framförallt varför det är värt att använda konceptet regelbundet. Vi kommer till er och utbildar er personal.

Support
Er personliga kontakt hos ErgoNova finns med som ett stöd under hela avtalstiden. Har ni frågor eller behöver hjälp så finns vi tillgängliga och anpassar vår insats efter de behov som alltid varierar över tid. En löpande dialog är viktig och självklar för oss.

Fullserviceavtal
Vi står för alla kostnader vid service och reparation och garanterar funktionen under hela avtalstiden. Det är tryggt och enkelt att anlita oss.

Vidareutbildning inom stresshantering
Tillsammans med Eva Johansson kan vi erbjuda skräddarsydda utbildningar och föreläsningar, om ni önskar så ordnar vi med utbildning som leder till att ni får egna certifierade stresshanterare i er verksamhet. Fråga oss för mer info och prisuppgift.

Kontakta oss redan idag!

Läs mer på vår hemsida www.ergonova.se

ErgoNova Huvudkontor Sundsvall ■ Tel. 060-12 12 30 ■ info@ergonova.se ■ www.ergonova.se

Återhämtning skapar möjligheter SE 01-2023 2452