

SKYD GENVEJ TIL BEDRE YDEEVNE



LØSNINGEN ER HELT ENKELT GENIAL

IDÉEN

For flere tusind år siden opdagede kineserne, at vores krop har nogle nervebaner med direkte forbindelse til hjernen. Fx kan en nervebanes hastige meddelelse om varme udløse en refleks i hjernen, så vi undgår at brænde fingrene.

Denne viden førte til, at man begyndte at stimulere nervebanerne med nåle, der kunne starte signaler til hjernen og dermed forebygge eller helbrede visse sygdomme. Denne behandlingsmetode kaldes akupunktur.


I lighed med akupunktur er det i nyere tid påvist, at tryk på visse nervepunkter kan påvirke specifikke områder i hjernen. Det kaldes akupressur, og denne behandlingsform danner udgangspunkt for Ull Care-programmet.

SÅDAN VIRKER DET

Når mennesker udsættes for stress og mental belastning, opstår ømhed i et bestemt punkt over brystbenet. Det ømme punkt er koblet til hypothalamus' stressreaktion i hjernen: Jo mere stresset personen er, desto større er ømheden. Punktet ligger ikke fast fra dag til dag, men flytter sig en smule alt efter dagsformen.

Ved hjælp af Ull Meteret kan graden af ømhed måles i en enkel procedure, som de fleste deltagere kan lære at administrere selv. Ull Meteret registrerer, hvor stort et tryk det ømme punkt skal udsættes for, før smertegrænsen nås. En enkel skala giver et unikt, objektivt mål for stressniveauet: Ull-målet. På den måde kan kroppens reaktion på den aktuelle stressbelastning måles og sammenlignes løbende.

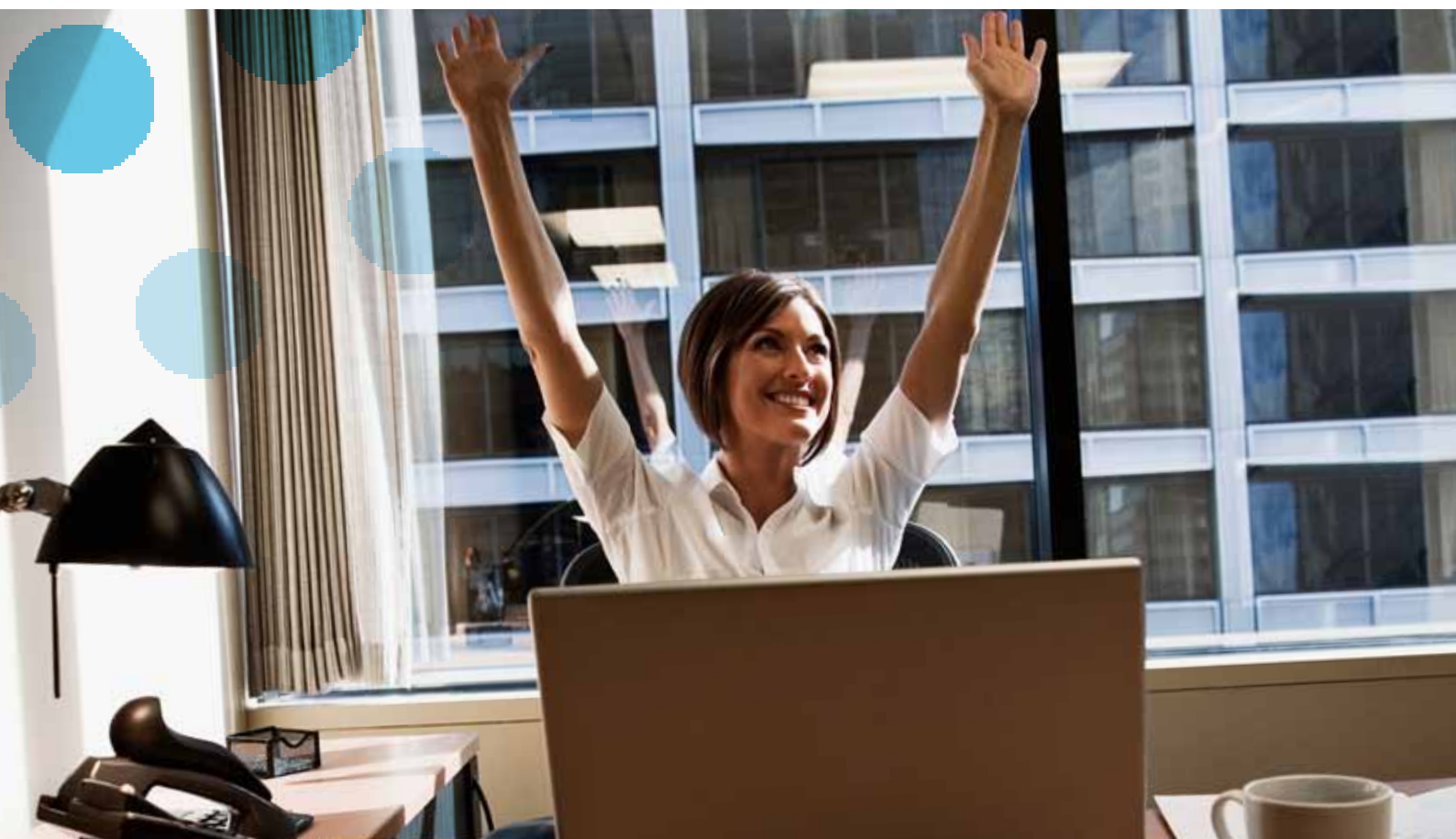
Lige som hjertets puls giver værdifuld information om hjertets tilstand og arbejdskapacitet, giver Ull-målet værdifuld information om medarbejderens mentale, emotionelle og fysiske tilstand. Ull-målet fortæller, om personen er inde i en negativ udvikling mod nedsat præstationsevne og ringere helbred, eller en positiv udvikling mod bedre ydeevne og stærkere helbred.



Bliv bevidst om, hvad der stresser dig – og fjern det.

GODT FOR VIRKSOMHEDEN

Det er vigtigt, at virksomheden tager et ansvar for at vinde sympati, men det er også vigtigt, at medarbejderen medvirker.



BYGGER KULTUR

En god virksomhedskultur tiltrækker nye medarbejdere, og den har konkurrenterne vanskeligere ved at efterligne i forhold til blot at friste med mere i løn. Kulturen består bl.a. af det, virksomheden gør for sine medarbejdere, så omsorg betaler sig på flere fronter.

FOREBYGGER PRODUKTIONSTAB

Når medarbejdere er syge, afføder det en række komplikationer i form af manglende produktion og kundekontakt. Arbejdspreset øges på kollegerne, der så i højere grad også risikerer sygdom. Det er derfor en fordel at fokusere på forebyggelse.

OPBYGGER KOMPETENCER

Mange virksomheder holder løbende medarbejdernes kompetencer opdaterede og investerer mange penge i uddannelse og udvikling. Det er derfor vigtigt at bevare kompetencerne i virksomheden og undgå, at medarbejderne går ned med stress.

UDBYGGER OVERSKUDET

Der er større chance for at vinde kampen, hvis man stiller med sit stærkeste hold, så det er derfor vigtigt, at medarbejderne er på toppen, hvis målene skal nås, og virksomheden skal være konkurrencedygtig også på længere sigt.

GODT FOR MEDARBEJDEREN

Din virksomhed tænker på dig og sikrer, at du har det bedste udgangspunkt for at levere god kvalitet.



LIVSLYST

Glæder du dig over din familie og dit liv i det hele taget? Er du opmærksom på, om solen skinner, og glæder du dig til noget, du skal? Eller føler du dig tværtimod revet med af en malstrøm af ting, du skal nå?

ARBEJDSLYST

Man hører om folk, der hver morgen glæder sig til at komme på arbejde. Har du det også sådan, eller er det noget, du endnu har til gode at opleve? Er du gode venner med dine kolleger, og har du lyst til, at I skal foretage jer noget sammen?

HANDLELYST

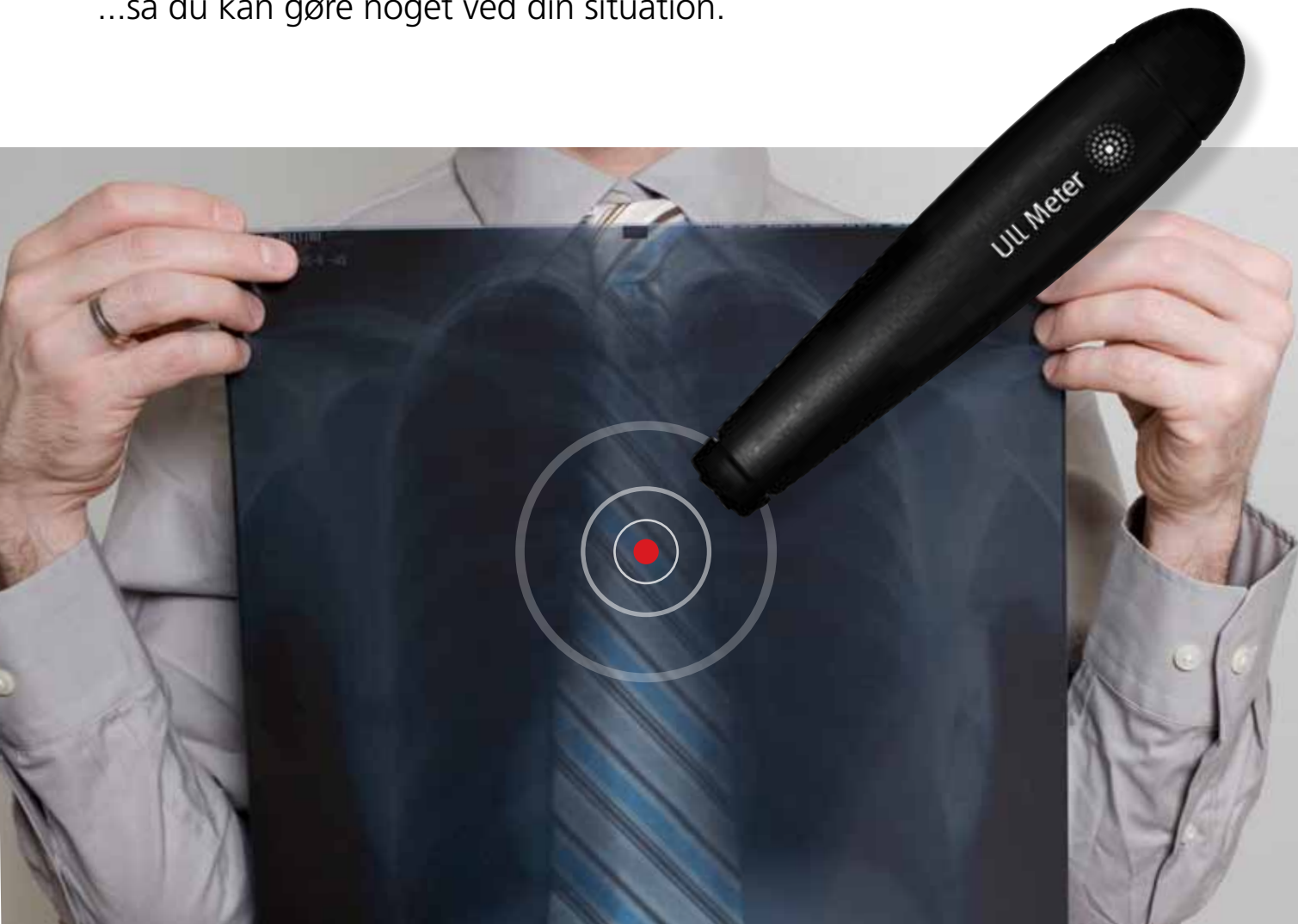
Kroppen er indrettet til at give os klare signaler, når den overbelastes, men ofte lytter vi ikke, fordi vi ikke har overskud til at gøre noget ved situationen. Hvad nytter det, at meditation og yoga kan få sindet i ro, hvis vi ikke orker at prioritere tiden til det?

FORANDRINGSLYST

Vi føler os ofte fanget af nogle ydre omstændigheder, som er vanskelige at ændre, men netop når noget ikke er tilfredsstillende, er der ofte brug for forandring. Det kan tit hjælpe at prøve noget helt nyt, så man ikke lader sig begrænse af gamle handlemønstre.

VÆRKTØJET DER MÅLER DIN TILSTAND

...så du kan gøre noget ved din situation.



FORBIGÅENDE STRESS

Det er sjovt med projekter, hvor det går stærkt, og alle yder deres bedste. Her er tilstanden af forbigående stress hensigtsmæssig og sund; den skærper vores sanser og forbedrer vores ydeevne, og når udfordringerne er overstået, genskabes kroppens balance.

VEDVARENDE STRESS

Vedvarende stress opstår, når hjernen udsættes for stress i for lang tid uden tilstrækkelig restitution. De processer, der normalt ruster organismen til maksimal ydeevne under flugt og kamp, fastholdes så længe, at de bliver destruktive. Tilstanden tærer på kroppens ressourcer i et omfang, der nedsætter præstations- evnen og kan på længere sigt føre til sygdom.

ULL METER

Et Ull Meter er et patenteret special-instrument, der via et tryk mod det mest ømme punkt på brystbenet kan registrere medarbejderens smertegrænse – enten ved, at medarbejderen siger stop eller ved at registrere en afværgerefleks.

ULL-MÅL

Resultatet af målingen med Ull Meteret er et objektive tal (Ull-mål), der viser stressniveauet hos det enkelte individ. Ull-målet giver mulighed for at udarbejde et forebyggelses- og behandlingsprogram, der er målrettet den enkelte medarbejder.

GODT I GANG MED EN SUND PROCES

...hvor du kan se målet fra starten.



SUNDHEDSTJEK

Der foretages objektiv stressmåling og sundhedstjek af alle medarbejdere med henblik på en personlig behovsvurdering. Med baggrund i resultaterne fra den enkelte medarbejder udarbejdes et individuelt uddannelsesforløb.

UDDANNELSE

Hele medarbejderstaben uddannes, så de opnår den indsigt, der skal til for at forebygge stress eller søge hjælp i tide. Medarbejderne skal desuden lære at udnytte egne ressourcer mere effektivt for derigennem at opnå et bedre liv.

GUIDET FORLØB

Instruktører fra Ull Care guider de mest stressede medarbejdere og ledelsen gennem forløbet. De øvrige medarbejdere gennemgår forløbet ved selvstudium med mulighed for supplerende hjælp efter behov.

OPFØLGNING

Forløbet gennemføres over en 3-årig periode, så programmets varige værdi er tydelig for både medarbejdere og ledelse. Hvert år foretages et opfølgende sundhedstjek med tilbagemelding til hver enkelt medarbejder og en samlet rapport til ledelsen.

PROBLEMET ER VEDVARENDE STRESS

PROBLEMET SKAL OPDAGES

Når opgaverne hober sig op, og vi gang på gang bilder os selv ind, at vi bare skal klare én opgave mere, før vi kan slappe af, så er vi tilbøjelige til at ignorere kroppens signaler om overbelastning for at nå vores mål, samtidig med at hjernen svækker disse alarm-signaler, så de er vanskelige at opfange. Men symptomer som fx svimmelhed og forvirring kan være farlige at ignorere, for de er klare tegn på, at vi kører på lånt tid. Snart vil selv de mindste opgaver virke uoverskuelige.

På kort sigt er det positivt for en arbejdsgiver, at en medarbejder holder et konstant højt arbejdstempo, men hvis afgrunden i form af alvorlig og vedvarende stress venter ret forude, så kan virksomheden hurtigt miste en vigtig kompetence.

Antallet af stresstilfælde er steget generelt, og hvis en virksomhed oplever, at 10 % af medarbejderne enten går helt ned eller må køre på nedsat kraft i lange perioder på grund af stress, så er det en alvorlig sag.

INDEN DET ER FOR SENT

Meget kan undgås, hvis vi bruger mere tid på at lytte til, hvad vores krop fortæller os, i stedet for at dulme signaler med cigaretter, rødvin eller kodimagnyler. Mange forsøger at løbe sig fra problemet, og sammen med frisk luft er motion ofte en god god gør det selv-idé, men det fjerner ikke selve problemet; nemlig den ubalance, der er andre steder i vores liv.

Når vi endelig opdager, at der er noget galt, er vi desværre ofte allerede på vej ind i en nedadgående stress-spiral, og derfor har vi ikke længere hverken det overblik, der skal til – eller overskuddet til at tage affære.

Problemet skal derfor tages i opløbet, og her kan Ull Care træde til som en ekstern, objektiv samarbejdspartner, der kan teste medarbejderne jævnlige for ubalance, så problemet kan opdages, inden det får konsekvenser.

Mere end 100.000 danskere
rammes hvert år.



KONTAKT OS, HVIS DU VIL VIDE MERE, SÅ UDDYBER VI GERNE



TELEFON

Tel.: +45 3940-4142
Fax: +45 3949-4152

ADRESSE

Ull Care A/S
Lemchesvej 1
DK-2900 Hellerup

WEB

www.ullcare.com
info@ullcare.com