

Pressmeddelande

2010-07-07

Var tredje har svårt att koppla bort jobbet under ledigheten

32 procent av de anställda har svårt att koppla bort jobbet under ledigheten. Det visar en ny undersökning som hälsoföretaget Previa låtit göra. Att hinna avsluta i tid är en nyckelfaktor för att kunna koppla bort jobbet helt under semestern.

Var tredje anställd, 32 procent, uppger att de har svårt att koppla bort jobbet under ledigheten. Nära sex av tio, 57 procent, upplever stress på jobbet, något som kan vara svårt stänga av när semestern infaller. Bara 14 procent säger att de aldrig tänker på jobbet när de är lediga.

– För att hinna återhämta sig under semestern ska man helst inte vara helt utmattad när ledigheten börjar. Som arbetsgivare kan man underlätta för sina anställda att avrunda inför ledigheten genom att hjälpa dem att prioritera vad som behöver göras nu och vad som kan avvakta till efter sommaren, säger Urban Svensson, företagsläkare och medicinskt ansvarig på Previa.

Tid för återhämtning och vila är viktigt för att kunna göra ett bra jobb under hela året. Om det inte finns tid för återhämtning kan prestationsförmågan minska under resten av året. Vanliga symtom hos personer som inte ges möjlighet till återhämtning är sömnproblem, koncentrationssvårigheter och humörsvängningar.

Statistiken kommer från en undersökning där hälsoföretaget Previa har kartlagt hälsan hos närmare 70 000 personer mellan 2007 och april 2010. Undersökningen rör områden som det allmänna hälsotillståndet, motionsvanor, psykosocial status och matvanor.

Previas tips inför semestern:

- 1. Mjuklanda och mjukstarta.** Börja och avsluta gärna semestern med korta arbetsveckor om det är möjligt.
- 2. Prioritera.** Allt behöver kanske inte göras före semestern. Ofta kan fler arbetsuppgifter än du tror sparas till hösten. Ta hjälp av din chef om du har svårt att prioritera.
- 3. Sänk kraven.** Glöm alla måsten under semestern och fundera över vad du vill göra. Se till att det finns gott om tid för att bara ta det lugnt.
- 4. Sov ut.** Börja gärna semestern med några lugna dagar hemmavid innan resor och andra aktiviteter startar.

För mer information:

Urban Svensson, företagsläkare och medicinskt ledningsansvarig: 070-319 43 76,

urban.svensson@previa.se

Katrin Malm, marknads- och informationschef: 08-627 43 60, 070-646 10 90,

katrin.malm@previa.se

Previa är Sveriges ledande företag inom företagshälsa. Genom att erbjuda tjänster inom hälsa, arbetsmiljö, rehabilitering och ledarskap hjälper vi företag och organisationer att skapa goda resultat och öka sin konkurrenskraft. Previa har 1 000 anställda på 70 orter i hela landet och anlitas av 6 000 arbetsgivare med 900 000 anställda. Previa ägs av Trygghedsgruppen i Danmark och omsatte 839 miljoner kronor under 2009. Läs mer på www.previas.se

Bilaga: Resultat från Previas undersökning

Koppla bort jobbet under ledighet		Procent
Hur ofta händer det att du inte kan koppla av tankarna från arbetet när du är ledig?	0. Aldrig	14 %
	1.	31 %
	2.	23 %
	3.	17 %
	4.	11 %
	5. Varje dag	4 %

Stress i arbetet		Procent
Ange din upplevda stress i arbetet under det senaste året.	0. Låg	5 %
	1.	16 %
	2.	22 %
	3.	29 %
	4.	22 %
	5. Hög	6 %