

Angebote Herz-Kreislauf

Im Rahmen von Gesundheitstagen sollen sich die Beschäftigten über gesundheitsrelevante Themen informieren und ihre Gesundheitskompetenz steigern. Dabei sollen sie auch sensibilisiert und motiviert werden, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Blutdruck – „Ein kurzer Check-Up“

Die Blutdruckmessung ist vor allem wichtig, um herauszufinden, ob die Blutdruckwerte zu hoch sind. Denn wenn ein Bluthochdruck länger besteht, können Herz, Blutgefäße, Gehirn, Augen und Nieren zu Schaden kommen – wodurch im Extremfall Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall möglich sind. Vor der eigentlichen Blutdruckmessung werden mögliche Vorerkrankungen, Erfahrungen etc. erfragt. Basierend auf den gemessenen Werten erfolgt eine individuelle Beratung zu Möglichkeiten der Prävention von Bluthochdruck aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Venencheck – „Wie gesund sind Ihre Venen?“

Langes Stehen oder Sitzen, wenig Bewegung, warme Temperaturen...während der Arbeitszeit und darüber hinaus sind sowohl Frauen als auch Männer unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt, die den Körper und die Venen beanspruchen. Müde und schwere Beine, Wadenkrämpfe oder sogenannte Besenreiser können erste Folgen sein. Mittels der Licht-Reflexions-Rheographie wird der aktuelle Zustand der Venen überprüft. Die Teilnehmenden erhalten die Messergebnisse und entsprechende Empfehlungen, um die Gesundheit ihrer Venen zu stärken.

Informationsstand „Herz-Kreislauf“

In Form eines Informationsstandes werden Tipps zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gegeben und Wissenswertes zum Thema Herz-Kreislauf vermittelt. Zusätzlich können Pinnwände mit interessanten „Wussten Sie schon?“-Botschaften aufgestellt werden, welche die Neugier wecken und zur Auseinandersetzung mit dem Thema führen.

Herz-Kreislauf-Übungen – „Ausgleichstraining am Arbeitsplatz“

Die Teilnehmenden lernen kurze Aktivierungs- und Entspannungsübungen kennen. Je nach Zielgruppe bzw. Arbeitsplatz werden diese Übungen individuell angepasst. Da die Übungen sehr einfach sind und wenig Zeit in Anspruch nehmen, können sie problemlos in den Arbeitsalltags integriert werden.

Kurzschulungen – „Ich schlag für Dich, was tust Du für mich?“

Um Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems vorzubeugen, können Arbeitstechniken und Inhalte zu den Schwerpunktthemen Bewegung (Sitzen, Stehen etc.), Ernährung (Verpflegung am Arbeitsplatz) und Ausgleich am Arbeitsplatz (Ausgleichsübungen, Entspannungstechniken) vermittelt werden. Voraussetzung ist ein separater Raum und eine vorherige Organisation der Teilnahme. Die Informationen können in Form eines Workshops (Dauer ca. 45 bis 90 Min., Schwerpunktsetzung: Ernährung, Bewegung oder Entspannung) oder, für eine tiefere Auseinandersetzung mit der Thematik, in einem dreistündigen Kombi-Seminar „Ernährung – Bewegung – Entspannung“ gegeben werden.

Kurzschulungen – „Venen-fit – Belastungen erkennen und ausgleichen“

Informationen zur Venengesundheit am Arbeitsplatz können in Form eines Workshops (Dauer ca. 45 bis 90 Min.) oder für eine tiefere Auseinandersetzung mit der Thematik in einem dreistündigen Seminar gegeben werden. Voraussetzung ist ein separater Raum und eine vorherige Organisation der Teilnahme.

Herz-Kreislauf-Quiz – „Testen Sie Ihr Wissen“

In 12 Fragen können die Beschäftigten ihr Wissen rund um das Herz-Kreislauf-System testen. Denn wer über Aufbau und Funktion seines kardiovaskulären Systems und über herzgesundes Verhalten informiert ist, kann Beschwerden wirksam vorbeugen. Das Herz-Kreislauf-Quiz kann als Präsentation oder Printversion eingesetzt und unmittelbar vor Ort ausgewertet werden.

Venen-Quiz – „Testen Sie Ihr Wissen“

In 10 Fragen können die Beschäftigten ihr Wissen rund um das Venensystem testen. Denn wer über Aufbau und Funktion seines Venensystems und über venengesundes Verhalten informiert ist, kann Venenerkrankungen wirksam vorbeugen. Das Venen-Quiz kann als Präsentation oder Printversion eingesetzt und unmittelbar vor Ort ausgewertet werden.

Schnupperkurs „Herzgesund durch Entspannung“

Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eng miteinander verknüpft. In 45 bis 90-minütigen Schnupperkursen können die Teilnehmenden in kleinen Gruppen entweder Autogenes Training/Fantasiereisen oder Progressive Muskelrelaxation (PMR) praktisch kennenlernen.

Ansprechpartnerin für Angebote Herz-Kreislauf:

Sophie Kilian

FSA GmbH

Betriebliche Gesundheitsförderung

Tel.: 0361 4391-4961

sophie.kilian@fsa.de

Bitte nutzen Sie bei Anfragen immer unser

Kontaktformular unter www.bgn.de (Shortlink: 1475).