

Unsere Angebote für
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesunde Mitarbeiter

Erfolgreiches Unternehmen



BGM – für mehr Lebens- qualität, Freude und Erfolg

Stimmen Arbeitsbedingungen und Lebensqualität am Arbeitsplatz, sind die Mitarbeiter nachhaltig gesünder, motivierter, produktiver und innovationsfreudiger. Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) können dazu beitragen, diese Voraussetzungen essenziell zu verbessern und zu optimieren.

Hauptthemen dabei sind

- Ernährung
- Bewegung
- Stress/Entspannung
- Sucht
- Innerbetriebliche Kommunikation

Gemeinsam mit Ihnen planen, realisieren und evaluieren wir diese Maßnahmen. Entwickeln oder verändern betriebliche Strukturen und Prozesse. Und helfen Ihnen so, BGM ideal bei sich vor Ort zu integrieren. Damit Ihr Unternehmen alles hat, was es braucht, um Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheitsfördernd zu gestalten.



8 Gründe für BGM

- Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter
- Senkung von Fehlzeiten
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Beschwerden/Erkrankungen vorbeugen
- Unternehmensimage nachhaltig stärken
- Senkung der Fluktuation
- Kontroll- und Koordinationskosten senken
- Reduzierung physischer und psychischer Belastungen





Attraktives Unternehmen

Ein effektives BGM macht Sie als Unternehmen und Arbeitgeber attraktiver. Außerdem bekommen Sie einen völlig neuen Blickwinkel auf Ihr Unternehmen und auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter. Zusammen mit den Auswertungen von Mitarbeiterbefragungen ergeben sich Rückschlüsse für weitere innerbetriebliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung.

Gesunde Mitarbeiter

- Langfristige Erhaltung / Zunahme der Arbeits-/Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des Gesundheitszustandes und Senkung gesundheitlicher Risiken
- Verbesserung der Lebensqualität
- Veränderung der Arbeitszufriedenheit und Motivation
- Steigerung des Gesundheitsbewusstseins
- Verringerung von Belastungen
- Reduzierung der Arztbesuche
- Weniger psychische und physische Belastungen, mehr Ressourcen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas
- Besserer Umgang mit unternehmerischen Herausforderungen
- Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen

Gesundes Unternehmen

- Langfristig sinkender Krankenstand
- Bessere Arbeitsbedingungen
- Optimierte Prozesse
- Gesundheitsförderliches Betriebsklima
- Mitarbeiterorientierte Führung
- Innovationsfähigkeit
- Reduzierte Fluktuation durch Mitarbeiterbindung
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit
- Gestärktes Unternehmensimage
- Sicherung der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter
- Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Kostensenkung durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle
- Steigerung der Produktivität und Qualität

Entdecken Sie die Möglichkeiten!

Welche Möglichkeiten gibt es, um die Gesundheit Ihres Teams zu fördern? Wie gestalten sich die entsprechenden BGM-Angebote? Und vor allem: Wie können wir Sie unterstützen? Hier lesen Sie es. Und bei Fragen sind unsere BGM-Spezialisten gerne persönlich für Sie da – die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite



Themenfeld „Ernährung“

- Wissensvermittlung zur Verhaltensänderung (Vorträge und Kurse zum Thema „Gesunde Ernährung“)
- Ernährungs-Check-up
- Gesundheitsgerechte Betriebsverpflegungsangebote durch Aktionswochen, Infostände, Kantinenberatung
- Zertifizierte Online-Ernährungskurse



Themenfeld „Sucht“

- Individuelle Suchtberatung im Unternehmen, ggf. Vermittlung an externe Beratungsstellen
- Führungskräfteseminar „Umgang mit suchtkranken Mitarbeitern“
- Die Unternehmensgebäude rauchfrei gestalten: „Unser Betrieb wird rauchfrei“
- Nichtraucherkurs



Themenfeld „Bewegung“

- Stärkung der Muskel- und Skelettfunktion, z. B. durch Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Pausengymnastik
- Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion (Ausdauertraining), z. B. durch Einführung von Walking- und Lauftreffs
- Unterstützung des Stressabbaus durch körperliche Aktivität („Mit Bewegung gegen Stress“)
- Spezielle Bewegungskonzepte für Außendienstmitarbeiter und dezentrale Standorte



Themenfeld „Stressreduktion“

- Verminderung von belastenden Arbeitssituationen (z. B. Lärm, Konflikte, schlechte Kommunikationswege)
- Erhöhung der Kompetenz, mit den eigenen Ressourcen den Belastungen bei der Arbeit entgegenzuwirken (autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Zeitmanagement, Tai-Chi, Yoga)
- Stressmanagement-Seminare für Mitarbeiter und Führungskräfte

“ Durch die Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der Lebensqualität am Arbeitsplatz wird auf der einen Seite die Gesundheit und Motivation nachhaltig gefördert, auf der anderen Seite die Produktivität, Produkt- und Dienstleistungsqualität und Innovationsfähigkeit eines Unternehmens erhöht. ”



Gesund durch Bewegung

Der Fokus auf Fitness und Gesundheit ist allgegenwärtig – ob in Sportvereinen oder Massenmedien. Auch theoretisches Wissen ist fast überall problemlos verfügbar. Dennoch gelingt es vielen Menschen nicht, ihr Leben aktiver zu gestalten. Wir helfen, dass es bei Ihnen klappt.



Zielgruppe

- Alle Beschäftigten
- Übergewichtige, die ihr Gewicht reduzieren möchten
- Gesunde wie auch ältere Beschäftigte mit Bewegungsmangel
- Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger (ohne behandlungsbedürftige Erkrankung)

Bedarfsanalyse

Eine Bedarfsanalyse soll Aufschluss darüber geben, inwiefern Bewegungsförderung ein Thema für Ihren Betrieb ist.

- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- Betrieblicher Gesundheitsbericht
- Bewegungsanamnese / Tagesablauf
- Fitness- und Belastungscheck
- Gefährdungsbeurteilung (Fragen der Ergonomie bzw. der körperlichen Arbeit und der Bewegungsabläufe)
- Gesundheitscheck (Cholesterin, Blutdruck, Gewicht (BMI), Herzfrequenzvariabilität, Rücken-Check)
- Mitarbeiterbefragung
- Screenings
- Selbstcheck / gesundheitliche Selbsteinschätzung
- Sport- und Bewegungsgelegenheiten im Umfeld

Ziele

Als Motivation, sich sportlich zu betätigen, nannten 71 Prozent der Befragten im Eurobarometer 2014 die Verbesserung der eigenen Gesundheit. Das können Betriebe sich zunutze machen und daraus folgende Ziele ableiten:

- Bewegungssteigerung bei Beschäftigten
- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
- Stärkung physischer/psychosozialer Gesundheitsressourcen (z. B. gesundheitsbezogene Fitness)
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (z. B. Handlungswissen, Stimmung)





Bewegung



Interventionen

Verhaltenspräventive Maßnahmen

- Arbeitsplatzprogramm
- Bewegungsprogramme im Betrieb, z. B. Sportkurse, Bewegungspause, Initiierung von Betriebs-sportgruppen
- Finanzielle Anreize
- Flugblätter/Plakate/Informationsmaterialien
- Individuelle Beratung/spezifische Verhaltenstrainings, z. B. im Rahmen von Gesundheitstagen
- Information zu Sportangeboten, z. B. über Intranet oder Nutzung der Zentralen Prüfstelle Prävention
- Initiierung von Laufgruppen
- Motivierende Hinweisschilder (z. B. zur Treppennutzung, liftfreier Tag)
- Schulungen mit fundierter theoretischer Basis
- Teilnahme an Wettbewerben/Mitmach-Kampagnen, z. B. mit dem Rad zur Arbeit, Schrittzähler-Event

Verhältnispräventive Maßnahmen

- Fitnesseinrichtungen vor Ort/Bereitstellung von Räumlichkeiten
- Kooperation mit Sporteinrichtungen oder Gesundheitszentren vor Ort
- Vorhandensein von Duschkmöglichkeiten, Schließ-fächern und Fahrradständern



Evaluation

Inwieweit eine Sensibilisierung der Mitarbeiter für die Notwendigkeit, mehr Bewegung in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren, stattgefunden hat, lässt sich unter anderem über folgende Indikatoren herausfinden:

- Biologische Marker (z. B. Blutdruck, Cholesterinspiegel, Taillen- und Hüftumfang, Fitness- und Belastungstest, Body-Mass-Index (BMI))
- Ermittlung der langfristigen Auswirkungen über die Sammlung von Daten zur Prävalenz bewegungsbedingter Krankheiten, wie zum Beispiel:
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Diabetes-Prävalenz
 - Zahl der erreichten Personen und wer erreicht wurde
 - Ermittlung der Akzeptanz eines Programms
 - Vorher- und Nachher-Befragung



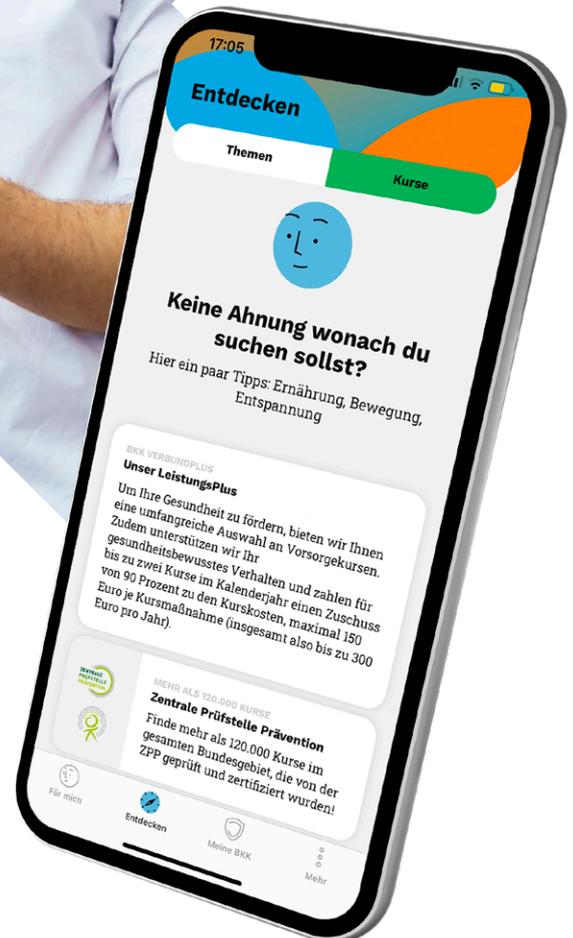
Phileo

Gesundheit am Arbeitsplatz hat viele Facetten. Achtsam zu sein und beruflichem Stress vorzubeugen, ist eine ganz entscheidende. Wohl dem, der dazu eine helfende Hand an seiner Seite hat. Genau solch ein Assistent ist die Phileo-App für Smartphones (iOS und Android). Sie hilft Ihnen dabei:

- Ihr Arbeitsumfeld gesundheitsförderlich zu gestalten
- Ihr Präventionsbewusstsein voranzutreiben
- Ihre Achtsamkeit im Alltag zu stärken
- jederzeit über neue Gesundheitsangebote auf dem Laufenden zu bleiben

So unterstützt die App Sie

Mittels wissenschaftlich fundierten Modellen erfasst die App Ihre aktuelle Situation - und schlägt Ihnen konkrete, personalisierte Handlungsempfehlungen vor, inklusive motivierender Challenges mit Zielverfolgung sowie Gesundheitstipps und -informationen. Das praktische dabei: Lokale Präventionsangebote sind in der App bereits erfasst. Ebenfalls integriert: Eine Informationsplattform mit aktuellen Gesundheitsnews und Angeboten Ihres Unternehmens und Ihrer BKK VerbundPlus. Selbstverständlich ist die App DSGVO-konform und garantiert den maximalen Schutz Ihrer Daten.



BGM 4.0

In den Unternehmen entstehen neue Arbeitswelten. Diese sind vernetzter, digitaler und flexibler - und damit zugleich spannend wie auch fordernd. Diese Arbeitsbedingungen der Zukunft brauchen die passende Prävention- und Gesundheitsförderung im Rahmen eines sich konsequent mitentwickelnden betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Dafür haben wir gemeinsam mit anderen Betriebskrankenkassen die Initiative „BGM 4.0 – BGM für die Arbeitsbedingungen der Zukunft“ gegründet.

Gesund führen in der Arbeitswelt 4.0

Psychische Belastung, Zeitdruck, Stress: Manche Projekte können echte Marathon-Aufgaben sein. Vor allem in Kombination mit Digitalisierung und neuen Arbeitsformen entstehen so schnell Stressfaktoren, die die Gesundheit beeinträchtigen können. Damit den Beteiligten unterwegs nicht die Luft ausgeht, ist es essentiell, zu wissen, wie Sie als Führungskraft klug mit Ressourcen umgehen und erfolgreiches Selbstmanagement betreiben. Dabei unterstützen wir Sie: Mit „GesundFühren“, dem Informationsportal für einen gesundheitsfördernden Führungsstil. Dort erhalten Sie Möglichkeiten zur Selbstreflexion ihres Verhaltens und bekommen Zugriff auf ausgesuchte E-Learnings und Video-Tutorials sowie Selbsttests und Hintergrundwissen zu Themen wie:

- Schlaf
- Digitale Balance
- Stressmanagement
- Entscheidungsfindung
- Kommunikation
- Feedback und Wertschätzung

All das steht flexibel, zeit- und ortsunabhängig digital auf dem Portal zur Verfügung. Dank Blended Learning-Konzept lassen sich viele Inhalte zudem mit Vor-Ort Coachings und Trainings verknüpfen.

Nachhaltige Effekte

Das Informationsportal hilft, ein Gefühl für bewusstes Führen zu entwickeln. Wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen, kann das viele positive Effekte haben - für Sie selbst als Führungskraft, auf das Team und auf das gesamte Unternehmen. Auf „GesundFühren“ finden Sie dafür passgenaue Inhalte, optimiert für alle Endgeräte von Desktop PC bis Smartphone - natürlich DSGVO-konform. Sie können also sicher sein, dass keine personenbezogenen Daten erhoben werden.



Digital



Variabel

Zielgruppe

Führungskräfte

Dauer

Variabel



Weitere Informationen rund um BGM 4.0 finden Sie online:

<https://www.bgmviernull.de/bkk-verbundplus>



Stressreduktion

Stressbewältigung

Impulsvortrag & Workshop

„Ich bin im Stress“. Kennen Sie diesen Satz? Wenn ja, kein Wunder: Wie eine aktuelle Studie zeigt, empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig. Jeder dritte Berufstätige empfindet starke Erschöpfung oder das Gefühl, ausgebrannt zu sein. Die Gründe dafür? Viele Beschäftigte fühlen sich überfordert, haben Probleme abzuschalten und Alltagsbelastungen erfolgreich zu bewältigen. Doch Stress lässt sich bekämpfen und in den Griff bekommen. Damit Ihre Mitarbeiter möglichst gelassen und effektiv arbeiten können, vermitteln wir gerne unter anderem Vorträge, Workshops oder Onlineseminare zu Themen wie:

- Mit Stress gelassen umgehen – Belastungen erfolgreich bewältigen
- Resilienz und Ressourcenstärkung
- Selbst- und Zeitmanagement
- Bedürfnismanagement
- Stressreduktion durch Achtsamkeit



Digital



60 min.



Vortrag

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter

Dauer der Vorträge,

Seminare & Workshops

- Zwischen 60 Minuten Impulsvortrag und 1–2 Tages-Workshops/-Seminare – je nach Modul.
- kann auch online stattfinden.



Bewegung

Gesundheits-App

Sich besser ernähren. Mehr für die Fitness und Beweglichkeit tun. Auf gesunde Art und Weise Gewicht verlieren. All das nehmen sich unzählige Menschen Woche für Woche vor – und stehen vor der großen Hürde, sich dauerhaft selbst zu motivieren sowie die passenden Methoden zu finden, um Erfolge zu erzielen. Hier hilft diese App. Mit Hilfe der digitalen Plattform lässt sich die gesundheitliche Aktivität der Teilnehmer um durchschnittlich 30 % erhöhen. Ziele werden erreicht, Fehlzeiten, Stress und Schmerzen reduziert. Und die Motivation bleibt dauerhaft hoch.

Digitale Inhalte

Von Sport über Physio bis hin zu Ernährung: Den Nutzern stehen auf der nach §20 SGB zertifizierten Plattform über 3.000 Online-Coachings und Videos zur Verfügung, darunter:

- Kraft- und Ausdauer-Trainings
- Beweglichkeits-Workouts
- Programme zu den Themen Gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion
- Meditations- und Motivationskurse
- Yoga-Programme für Stressmanagement, Rücken- und Beweglichkeitstraining

Besonderes Highlight: Die Nutzer haben die Möglichkeit, per Chat direkt mit den Trainern verschiedenster Kurse zu kommunizieren und Feedback per Videostream zu erhalten.



Digital



Variabel



App

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter

Dauer

Variabel

Deutsches Siegel

Unternehmensgesundheit



BKK
VerbundPlus

Ob kleines Unternehmen, Mittelstand oder Konzern – motivierte und leistungsfähige Beschäftigte sind für erfolgreiche und nachhaltig agierende Unternehmen unverzichtbar. Doch welche gesundheitsförderlichen und präventiven Strukturen und Angebote ein Unternehmen für seine Beschäftigten wählen soll, hängt nicht immer alleine von Zeit und Geld ab.

Wesentlich für beste Ergebnisse und eine hohe Beteiligung der Beschäftigten sind gesundheitsförderliche Strukturen und ein attraktives Angebot von zeitgemäßen, sich ergänzenden und schnell wirksamen Angeboten. Mit dem Deutschen Siegel Unternehmensgesundheit wird der Status quo des Betrieblichen Gesundheitsmanagement nach wissenschaftlichen und praxiserprobten Standards erhoben. Es liefert wertvolle Erkenntnisse für eine zielgerichtete Weiterentwicklung der Strukturen und Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Das Siegel wird in den Stufen Bronze, Silber oder Gold verliehen.



7 Qualitätskriterien

- Gesundheit als Managementaufgabe
- Kennzahlenerhebung und Analyse
- Planung und Umsetzung
- Organisationales Lernen
- Vernetzung
- Partizipation und Kommunikation
- Angebotsbreite

6 Schritte zum Siegel

1. Auftaktveranstaltung
2. Analyseverfahren anhand der drei Kernelemente
3. Bewertung in mehreren Schritten
4. Ergebnisworkshop
5. Maßnahmenkonzept Betriebskrankenkasse
6. Siegelverleihung

Die Professur für Organisations- und Wirtschaftspsychologie der Technischen Universität Chemnitz sowie unsere Prüferinnen und Prüfer führen das Verfahren nach den Grundsätzen des Bundesdatenschutzgesetzes durch.



In dem gesamten Prüfverfahren werden Sie durch unsere Prüferinnen und Prüfer sowie von uns als BKK VerbundPlus begleitet.



Bewegung

Bewegung und Ergonomie



Digital



60 min.



Vortrag

Impulsvortrag & Workshop

Ob Computer, Fernseher, Handy oder Tablet: Durch diese Haltungskiller erleben wir unsere Welt heutzutage immer öfter „vornübergebeugt“. Damit Ihre Mitarbeiter möglichst aufrecht durchs Leben gehen können, vermitteln wir gerne unter anderem Vorträge, Workshops oder Onlineseminare zu Themen wie:

- Rückenschmerzen & Co.
- Ergonomische Arbeitsgestaltung
- Bewegung in den Alltag integrieren
- Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter

Dauer der Vorträge, Seminare & Workshops

- Zwischen 60 Minuten Impulsvortrag und 1–2 Tages-Workshops/-Seminare – je nach Modul.
- kann auch online stattfinden.



Ernährung

Gesunde Ernährung

Impulsvortrag & Workshop

Schneller, hektischer, mehr: Der Arbeitsalltag wird immer fordernder. Schnell rutschen dadurch wichtige Pausen oder Mahlzeiten auf der To-do-Liste zu weit nach unten. Damit Ihre Mitarbeiter stets genug Kraftreserven für Topleistungen im Tank haben, vermitteln wir gerne unter anderem Vorträge, Workshops oder Onlineseminare zu Themen wie:

- Aktiver Stoffwechsel als Schlüssel für Konzentration und Wohlbefinden
- Zusammenhänge von Lebensmitteln und Leistungskurve, Heißhunger und Co.
- Brainfood-Lebensmittel
- Stoffwechseltricks – auch über die Ernährung hinaus
- Praktische Tipps für einen selbstfürsorglichen Berufsalltag
- Ernährung im Schichtbetrieb



Digital



60 min.



Vortrag

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter

Dauer der Vorträge,

Seminare & Workshops

- Zwischen 60 Minuten Impulsvortrag und 1–2 Tages-Workshops/-Seminare – je nach Modul.
- kann auch online stattfinden.





Stressreduktion

Cardioscan

Stressanalyse

Die detaillierte Stressanalyse auf EKG-Basis. In 120 Sekunden zeichnet der cardioSCAN® ein EKG-genaues, dreidimensionales Herzporträt auf.

Der Blick auf den Cardio Stress Index (csi), der aus der Messung der Herzratenvariabilität (hrv) hervorgeht, zeigt, wie flexibel sich der eigene Körper auf Stresssituationen einstellen kann. Zusätzlich wird der individuelle Fit-Level der Teilnehmenden angegeben. Zur Messung werden vier Messelektroden an Hand- und Fußgelenken mit dem cardioSCAN® verbunden. Die erfassten Werte werden mit Hilfe einer speziellen Software und im Vorfeld erfasster Parameter wie Alter, Geschlecht, BMI und Bewegungsverhalten mit Referenzwerten abgeglichen und ausgewertet.



15 min.



Strom



5 m²

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter

Dauer der Messung

Rund 15 Minuten pro Teilnehmer, inklusive Beratung

Voraussetzung

- 5 m²
- Es wird eine separat abgetrennte und ruhige Räumlichkeit empfohlen.
- Es können ca. 30 Mitarbeiter gemessen werden.
- Kosten nach Vereinbarung



Stressreduktion

Pupillographie- Screening

Objektive Messung und Auswertung der zentralnervösen Aktivität

Der Pupillograph ist ein Untersuchungssystem zur Messung der Vigilanz, also des Wachheitszustandes einer Person. Eine abgedunkelte Messbrille ermittelt in 5 ½ Minuten den Pupillen-Unruhe-Index (pui®). Dieser beschreibt die Veränderungsaktivität des Pupillendurchmessers, die in direktem Zusammenhang mit dem Wachheitsgrad steht. Häufige Anpassungen weisen auf eine erhöhte Schläfrigkeit hin. Die daraus generierten Ergebnisse lassen somit eine objektive Beurteilung der Schläfrigkeit zu. Die individuelle Beratung erfolgt auf Grundlage des Messergebnisses und der im Vorfeld erhobenen, subjektiven Vigilanz der Person.

Ziele

- Sensibilisierung der Teilnehmenden für die Bedeutsamkeit eines gesunden, erholsamen Schlafs
- Sensibilisierung der Teilnehmenden für negative Folgen und Gefahren ausgehend von erhöhter Schläfrigkeit
- Objektive Messung des Wachheitszustands

Leistungen

- 32 Personen pro Tag (24 Personen bei zusätzlicher vertiefender Beratung zum Thema „Schlaf“)
- 15 Minuten pro Person (20 Minuten pro Person bei zusätzlicher vertiefender Beratung zum Thema „Schlaf“)

Umfang/Dauer

- Durchführungsort: mind. 5 m² Fläche
- Qualifikation: akademische Fachkraft
- Pupillograph: pro Tag inkl. ein Mitarbeiter, Geräte und Materialien
- Kosten nach Vereinbarung



15 min.



Strom



5 m²



Stressreduktion



30 min.



Strom



30 m²

Escape Room

Herausfordernde Rätsel, raffinierte Pläne, Spannung pur!

In einer Kleingruppe müssen die Teilnehmer in einem geschlossenen Raum unter Zeitdruck verschiedene Aufgaben und Rätsel lösen. Durch praktisches Ausprobieren, cleveres Kombinieren, räumliches Vorstellungsvermögen und gekonntes Rechnen hangeln sich die Teilnehmenden von Herausforderung zu Herausforderung und beschäftigen sich dabei mit dem Thema Stressmanagement.

Die Aufgaben so geschickt und schnell wie möglich zu meistern, ist das Ziel. Die Aktion wird durch eine Trainerin oder einen Trainer begleitet, der auf Nachfrage Tipps und Empfehlungen geben kann.

Qualifikation

Akademische Fachkraft oder vergleichbare Qualifikation

Dauer der Messung

60/30 Minuten/Gruppe (6 bis 8 Pers.), mehrere Durchläufe pro Tag möglich

Voraussetzung

- Min. 30 qm Fläche.
- Eine separat abgetrennte und ruhige Räumlichkeit ist zwingend erforderlich. Empfohlen wird zudem ein Raum, der abgedunkelt werden kann.
- Min. zwei Tische
- Zweifach Stromanschluss
- Kosten nach Vereinbarung



Herz-Kreislauf-Screening

Screening

Messung Variante 1: Pulswellengeschwindigkeit

Die Pulswellengeschwindigkeit misst, wie steif die Arterien sind. Daran lässt sich deren biologisches Alter ablesen – und so das Risiko für Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall bestimmen.

Messung Variante 2: Intima-Media-Dicke (IMT)

Gemessen wird mittels eines hochauflösenden Ultraschalls. Diese Methode eignet sich sehr gut, um das Arteriosklerose-Risiko zu bestimmen. Denn die Intima-Media-Dicke bestimmt das Verhältnis der inneren und mittleren Gefäßwanddicke der Halsschlagader kurz unterhalb ihrer Gabelung.

Beschreibung

Herz-Kreislauf-Krankheiten und ihre Vorstufen sind so häufig, dass eine individuelle Risikoeinstufung unbedingt Sinn macht – und zwar für Mitarbeiter aller Altersstufen. Eine Altersgrenze ab 35 Jahren ist denkbar, allerdings nehmen auch bei einer für alle offenen Einladung über 90 Prozent der Zielgruppe teil. Im Schnitt empfehlen unsere Ärzte jedem dritten Teilnehmer an einer Voruntersuchung im Betrieb aufgrund erhöhten Risikos eine Intervention oder weitere ärztliche Vorstellung.

Anamnese und Herz-Kreislauf-Parameter

Unsere Ärzte bestimmen die wichtigsten Herz-Kreislauf-Parameter:

- Gesamtcholesterin
- HDL-Cholesterin
- Blutdruck
- Blutzucker/ HbA1c bei auffälligen Werten (optional)
- BMI

Mit Hilfe dieser Werte kann ein Risikoprofil des Mitarbeiters erstellt werden.

Beratung

Mittels Arriba-Software kann für jede Person ab 35 Jahren eine individuelle Risikoprognose für Herzinfarkt und Schlaganfall innerhalb der nächsten zehn Lebensjahre erstellt und die Wahrscheinlichkeit eines entsprechenden Vorfalles ermittelt werden.



15 min.



Strom



10 m²

Zielgruppe

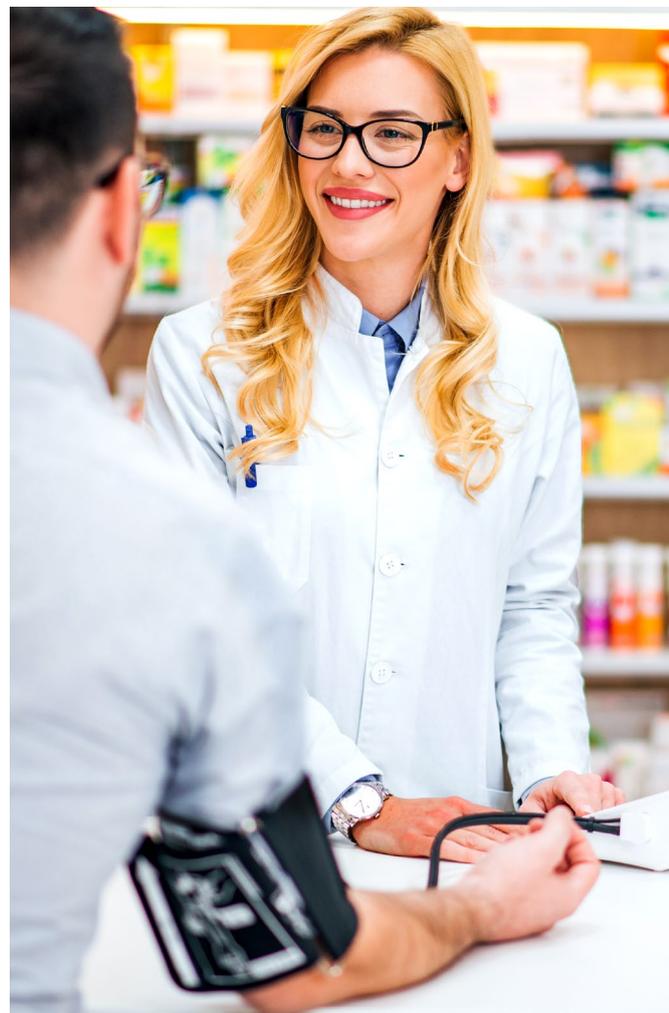
Mitarbeiter ab 35 Jahre

Dauer der Messung

Der Zeitaufwand pro Teilnehmer, inklusive Auswertung und Beratung, beträgt ca. 15 Minuten

Voraussetzung

- 10 m²
- Strom erforderlich
- Zwei Stühle od. Liege und ein Tisch





Bewegung

Dr. Wolff

BackCheck

Rücken-Kraft-Analyse

Rückenschmerzen? Fehlhaltungen? Für viele Arbeitnehmer sind das leider alltägliche Phänomene. Der BackScan® wirkt dem gleich doppelt entgegen:

- 1 Die funktionale Rücken- und Wirbelsäulenanalyse dient als Grundlage für sämtliche Maßnahmen gegen oben genannte Probleme.
- 2 Jede Wirbelsäule ist individuell wie ein Fingerabdruck. Der Scan zeigt das anschaulich – und hilft den Teilnehmern, ein besseres Bewusstsein und Verständnis für den eigenen Rücken zu schaffen.



20 min.



Strom



BGM-Mobil

Dauer der Messung

20 Minuten inklusive Auswertung und Beratung

Betreuung

Akademische Fachkraft

Voraussetzung

- Raum ca. 10 m²
- Tisch mit zwei Stühlen
- Mehrfach Stromanschluss
- Max. Teilnehmer-Zahl: 24



15 min.



Strom

5 m²

Mobee fit[®]

Beweglichkeitscheck

Bereits ab dem 15. Lebensjahr nimmt die Beweglichkeit eines Menschen stetig ab. Unsere heutige Lebensweise und das tägliche Arbeitsverhalten tragen dazu bei, dass sich die Muskulatur früher verkürzt und die Gelenke versteifen. Dies wiederum ist häufig die Ursache für Erkrankungen am Bewegungsapparat, wie degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule, Knie- oder Hüftbeschwerden.

Mit dem mobee fit[®] kann mittels höchst präziser Sensortechnik der Beweglichkeitsstatus der Hals- und Lendenwirbelsäule erhoben werden. Der mobee fit[®] wird an die entsprechenden Körperstellen angelegt und die Teilnehmenden werden dazu aufgefordert, verschiedene Rotationsbewegungen auszuführen. Zu den erhobenen Parametern gehören die Range of Motion sowie die Symmetrie und Harmonie der Beweglichkeit. Mit diesem Verfahren werden den Teilnehmenden schnell und einfach mögliche Bewegungseinschränkungen sowie Dysbalancen aufgezeigt.

Themenfeld

Rückengesundheit,
Bewegung/Ergonomie

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter

Dauer der Messung

15 Minuten, inklusive Auswertung
und Beratung

Voraussetzung

- separat abgetrennte, nicht einseh-
bare Räumlichkeit, mind. 5 m²
- ggf. Liege oder Platz für eine
Isomatte
- Tisch mit zwei Stühlen
- Zweifach Stromanschluss





15 min.



Strom

20 m²

Fahringsimulator

Das Virtual-Reality-Fahrerlebnis

Der Simulator setzt sich aus einem Fahrercockpit und einem Großbildschirm zusammen. Der „Fahrersitz“ beinhaltet alle Bestandteile eines handelsüblichen PKWs wie Lenkrad, Pedale und Blinker. Durch die dazugehörige Virtual-Reality-Brille wirkt die Simulation der Fahrt verblüffend realistisch.

Mit Hilfe eines integrierten Promille-Rechners kann eine durch Alkohol beeinflusste Fahrt nachgestellt werden. Hierbei werden die körperlichen Merkmale (z. B. Alter, Gewicht) der Teilnehmenden sowie der Grad der Alkoholisierung mittels Auswahl der Art und Menge der Alkoholisierung (Auswahlmöglichkeit von Art und Menge diverser alkoholischer Getränke) berücksichtigt.

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter

Dauer

10 bis 15 Minuten pro Person

Voraussetzung

- Durchführungsort: ca. 20 m²
- Kosten nach Vereinbarung





Ernährung

Stoffwechsel- analyse

Screening

Mobile Stoffwechselanalyse

Beschreibung

Der menschliche Stoffwechsel ist völlig individuell. Jeder Mensch hat unterschiedliche Pulsbereiche für die Fett- und Kohlenhydratverbrennung.

Die meisten Menschen wissen nicht, wie ihr Stoffwechsel funktioniert, und dosieren somit im Bereich Ausdauer/Krafttraining, sowie die Ernährung zu 95 Prozent falsch.

Stoffwechselanalysen im Ruhezustand und unter Belastung sind wichtig für jeden – Jung und Alt, Anfänger und Profis.

Finden Sie heraus, wo Sie stehen, und starten Sie mit einem effektiven und nachhaltigen Training. Stimmen Sie Ihre Ernährung individuell auf Ihren Körper ab.

Die Analyse

Du atmest sitzend oder liegend ganz in Ruhe fünf Minuten durch eine spezielle Maske. In dieser Zeit wird die ein- und ausgeatmete Luft auf ihre exakte Zusammensetzung analysiert.

Dadurch werden folgende Parameter ermittelt:

- Bestimmung des exakten Grundumsatzes: Kalorienverbrauch des Körpers in Ruhe
- Ausgabe von prozentuaem Anteil von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen an der Verbrennung
- Ermittlung der systemischen Übersäuerung des Körpers
- Individuelle, zielorientierte Empfehlungen für Ihr Krafttraining und Ihre Ernährung



15 min.



Strom



6 m²

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter

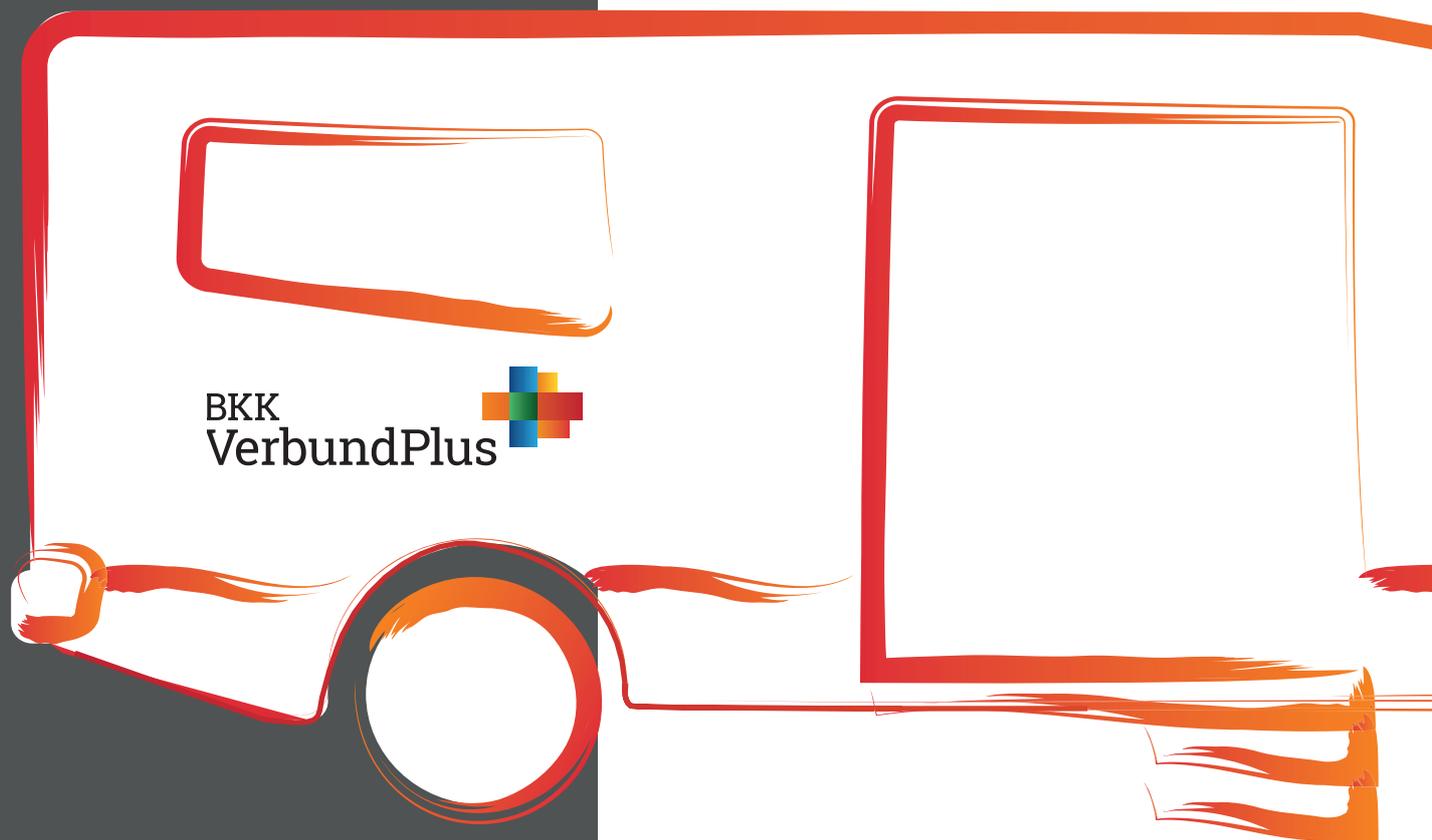
Dauer der Messung

Der Zeitaufwand pro Teilnehmer, inklusive Auswertung und Beratung, ca. 15 Minuten

Voraussetzung

- 6 m²
- Strom erforderlich
- 2 Stühle oder Liege und einen Tisch





Das Gesundheitsmobil

Flexibilität steht an erster Stelle

Was macht gute Gesundheit aus?

Eine Frage, die nahezu jedes Unternehmen für sich individuell beantwortet. Um auf Ihre Anforderungen professionell eingehen zu können, ist die Ausstattung des BGM Gesundheitsmobils deshalb maximal flexibel – und ermöglicht dezentrale Gesundheitsangebote an verschiedenen Standorten, ohne Einschränkungen durch Gegebenheiten wie Platz oder Lage vor Ort.

Eine weitere Innovation des neuartigen, mobilen BGM-Konzepts der BKK VerbundPlus: Mehrere Screenings können diskret in vertrauensvoller Atmosphäre durchgeführt werden, ohne dass Ihr Unternehmen spezielle Räumlichkeiten dafür zur Verfügung stellen muss.

Welche Maßnahmen können angeboten werden?

- Blutdruckmessung
- Messung der Vitalwerte
- Dr. Wolff Back-Check
- Stoffwechselanalyse
- Wirbelsäulenmessung
- Beweglichkeitsmessung
- Koordinationstest
- Körperzusammensetzung
- Smoothie Bike
- Ernährungsberatung



Strom



Stellplatz

Voraussetzungen

Bitte beachten Sie, dass für den Einsatz des Gesundheitsmobils eine Stromversorgung in unmittelbarer Nähe erforderlich ist. Eine normale Steckdose (220 V) ist vollkommen ausreichend. Entsprechende Kabelverlängerungen (bis zu 50 m) nehmen wir natürlich mit.

Des Weiteren benötigt das Gesundheitsmobil eine angemessen große Parkmöglichkeit. Der Platzbedarf ist: 5,50 x 8,00 m ohne Neigung oder Schräglage.





BKK VerbundPlus

Zeppelinring 13
88400 Biberach



Ihre Ansprechpartner

Ihre Ansprechpartner für alle Fragen zum
Betrieblichen Gesundheitsmanagement sind:

Andreas Schwarz

Telefon 07351 1824-281
E-Mail aschwarz@bkkvp.de

Maurizio Tizian Reinhold

Telefon 07351 1824-282
E-Mail mreinhold@bkkvp.de



Haben Sie Fragen?

Sie bewegen ganz individuelle Themen?
Sprechen Sie uns an!

Unsere
Servicehotline:
0800 2 234 987
(aus dem Inland
kostenfrei)