

Fit@work – ja! Aber wie?

Detaillierte Beschreibung der Gesundheitsangebote

Angebot	Anbieter	Beschreibung
<p>Gesundheitsparcours</p> 	<p>Suva</p>	<p>Im Gesundheitsparcours werden nach Absprache sechs bis sieben der folgenden Themen behandelt: Blutdruck, Ernährung, Körpergewicht, Alkoholkonsum, Tabakkonsum, körperliche Beschwerden, Bewegung, Fitness, Stress, Lebensbalance, Schlaf, Pausen und Achtsamkeit.</p> <p>Sie werden dabei unterstützt, die Erkenntnisse zu Ihrer Gesundheit in realisierbare Ziele umzusetzen. Sie als Unternehmen erhalten wertvolle Hinweise für weiteren Handlungsbedarf und können mit gesünderen und leistungsfähigeren Mitarbeitenden rechnen.</p>
<p>Luftibus</p> 	<p>Lungenliga Zürich</p>	<p>Mit dem LuftiBus leistet die Lungenliga einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung und Früherkennung von Lungenkrankheiten. LuftiBus-Mitarbeitende führen vor Ort Lungenfunktionstests durch und informieren Sie über die Wichtigkeit von gesunden Lungen, sauberer Luft und über Lungenkrankheiten. Denn auch bei Lungenkrankheiten gilt: Je eher eine Fehlfunktion diagnostiziert wird, desto besser kann sie behandelt werden.</p> <p>Ein Lungenfunktionstest gibt Auskunft über das Fassungsvermögen sowie über eine allfällige Einschränkung der Lunge. Die Messung dauert fünf bis zehn Minuten und wird nach internationalen Kriterien durchgeführt. Zahlreiche Broschüren ergänzen das Informationsangebot. Spannende Filme sowie Risikotests zu Krankheiten wie COPD und Schlafapnoe runden das Angebot ab.</p>

Angebot	Anbieter	Beschreibung
<p data-bbox="98 272 221 328">10- Schritte Kampagne</p> 	<p data-bbox="322 272 449 384">Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz</p>	<p data-bbox="496 272 919 300">Psychische Gesundheit fördern, aber wie?</p> <p data-bbox="496 317 1020 400">Mit der 10-Schritt-Kampagne bezweckt das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz eine Stärkung der Sensibilisierung für die Psychische Gesundheit.</p> <p data-bbox="496 421 577 445">Inhalte:</p> <ol data-bbox="496 450 874 740" style="list-style-type: none">1. aktiv bleiben2. darüber reden3. mit Freunden in Kontakt bleiben4. etwas Kreatives tun5. sich nicht aufgeben6. sich beteiligen7. sich entspannen8. um Hilfe Fragen9. neues lernen10. sich selbst annehmen
<p data-bbox="98 775 288 858">Erste Hilfe Kurs für psychische Gesundheit (ensa)</p> 	<p data-bbox="322 775 437 826">Pro Mente Sana</p>	<p data-bbox="496 775 1012 975">«ensa» liefert Antworten, wie Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Statt zu warten, bis jemand anderes das Thema – meist viel zu spät – anspricht, lernen Sie, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.</p> <p data-bbox="496 995 1020 1166">Sie erhalten dabei Grundlagenwissen zu psychischen Erkrankungen und werden befähigt, Personen in akuten psychischen Krisen adäquat zu unterstützen. Sie lernen psychische Probleme frühzeitig zu erkennen, den Betroffenen Unterstützung zu bieten sowie professionelle Hilfe zu vermitteln.</p>

Angebot	Anbieter	Beschreibung
<p>RebootYourself® (Methode zur Stressprävention)</p> 	<p>match index</p>	<p>Um einem «Ausbrennen» unserer betont leistungsorientierten Gesellschaft entgegenzuwirken und infolge dessen die Kosten im Gesundheitswesen und in Unternehmen zu senken, hat match index mit dem Know-how, basierend auf Training, Coaching und Erkenntnissen aus Wissenschaft und Medizin, die hochwirksame RebootYourself®-Trainingsmethode entwickelt.</p> <p>Im RebootYourself®-Training trainieren Sie Ihr Körperbewusstsein, erleben Tiefenentspannung und erlernen Methoden, um Stress im Alltag in Eigenregie besser bewältigen zu können.</p>
<p>Dienstleistungsangebot BGM</p> 	<p>Swiss Life</p>	<p>Lernen Sie das umfassende Dienstleistungsangebot von Swiss Life im Bereich BGM kennen. Unsere Angebote reichen von Prävention über Frühintervention bis hin zur Reintegration.</p>
<p>Gesundheit «Schlaf»</p> 	<p>Dr. med. Stefan Telser, Facharzt für Psychiatrie & Neurologie Schlaf- medizinische Sprechstunde www.dr-telser.at</p>	<p>Referatsinhalt</p> <ul style="list-style-type: none">• Wissenswertes über Schlaf- und Wachphasen, innere Uhr sowie die Kulturgeschichte des Schlafs• Informationen zu den häufigsten Schlafstörungen und deren Symptomatik: Schlaflosigkeit und Schnarchen mit Atempausen sowie welche Symptome Betroffene haben und wie sich die Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz auswirken können.• Klärung der Frage: Was kann der Betrieb zur Verbesserung des Schlafs bzw. zur Vermeidung von Störungen anbieten und was können Mitarbeitende tun? Wann ist professionelle Hilfe angezeigt?

Angebot	Anbieter	Beschreibung
<p data-bbox="90 272 236 328">Gesundheit «Bewegung»</p> 	<p data-bbox="322 272 477 563">Annekathrin Dünki, Projektleiterin für betrieb- liches Gesund- heitsmanage- ment, Aus- bilderin mit eidg. Fach- ausweis</p>	<p data-bbox="496 272 1011 475">Der bekannte Sportmediziner Wildor Hollmann hat einmal gesagt: «Es gibt kein Medikament und keine Massnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat, wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragender Wirkung und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.»</p> <p data-bbox="496 491 1025 694">Aber gerade in Bezug auf regelmässige Bewegung sieht es in der Schweiz eher düster aus; nur gerade knapp ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich in einem gesundheitlich optimalen Mass. Tatsache ist aber, dass kaum etwas die körperliche wie auch die geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit so nachhaltig positiv beeinflusst wie regelmässige Bewegung.</p> <p data-bbox="496 715 678 738">Workshop-Inhalt:</p> <ul data-bbox="496 743 1020 916" style="list-style-type: none">• Wie wirkt das «Wundermittel» Bewegung?• Warum sollte ich mich bewegen?• Bewegung oder Sport?• Wieviel Bewegung brauche ich?• Motivation für ein bewegtes Leben – gewusst wie!• Einfache Tipps und Tricks für den bewegten Alltag.
<p data-bbox="90 952 245 1008">Gesundheit «Ernährung»</p> 	<p data-bbox="322 952 477 1155">Evi Giannakopoulos, dipl. Stressregulationstrainerin SZS, Ausbilderin mit eidg. FA</p>	<p data-bbox="496 952 997 1008"><i>Happy Food – Vier Strategien für vitale Ernährung am Arbeitsplatz</i></p> <p data-bbox="496 1013 1020 1270">Stress und Ärger führen zu Magnesiummangel und Übersäuerung im Körper. Wie gelingt es uns, im hektischen Berufsalltag dennoch gesund zu essen? Wie können wir mit wenig Zeitaufwand die Ernährung auf die wahren Bedürfnisse des Körpers einstellen und Nahrung als Kraftquelle nutzen, um genug Energie für einen kraftvollen Arbeitstag zu haben? Welcher Antistress-Food bietet hervorragenden Schutz?</p> <p data-bbox="496 1291 1005 1401">In diesem Impulsvortrag geht es darum, den Körper leistungsfähiger und gesünder zu machen, ohne dabei auf Genuss zu verzichten, viel Zeit zu investieren oder sich mit Diäten zu quälen.</p>