

Balance Check

Firmenangebot Gesundheit

Balance Check

Mit innerer Balance zu mehr Leistungsstärke – Balance Check

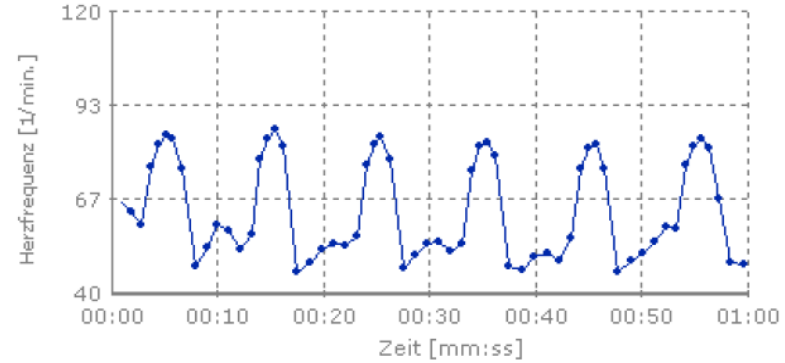
- Herzratenvariabilität (HRV) – einer der wichtigsten Risikoparameter zur Beurteilung möglicher Gesundheitsrisiken
 - Schwankung der Herzfrequenz von Schlag zu Schlag, die über einen Zeitraum gemessen werden kann
 - Fähigkeit des menschlichen Körpers, die Frequenz des Herzrhythmus zu verändern (schnelle und angemessene Anpassung)
 - Gibt Aufschluss über die derzeitige Regulations- und Regenerationsfähigkeit durch das autonome Nervensystem
- Regulationsfähigkeit – in allen Lebenslagen zur körperlichen und seelischen Regeneration notwendig



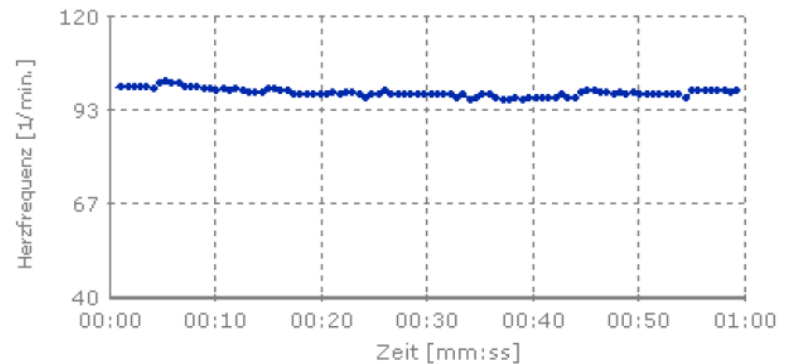
Balance Check

Beispiel – Messspektrum der HRV

Ausgeprägte HRV



Eingeschränkte HRV – Herzfrequenzstarre



Balance Check

Vorteile für Sie als Arbeitgeber

- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins der Beschäftigten
- Hohe Mitarbeiterakzeptanz
- Persönliche und individuelle Belastungsprofile
- Beratung zur Stärkung der seelischen und körperlichen Widerstandskraft
- Geringer zeitlicher Aufwand – kann gut in den Arbeitstag integriert werden
- Organisation und Durchführung durch die BARMER
- Lediglich der Zeitpunkt und die Räumlichkeiten sind noch festzulegen



BARMER

Balance Check

Welche Daten werden erhoben?

Beschäftigte machen Angaben zu

- Größe
- Alter
- Gewicht

Fragen nach dem Gesundheitsverhalten

- Stressbelastung (letzte 4 Wochen)
- Rauchverhalten
- Ausdauertraining (letzte 4 Wochen)
- Krafttraining (letzte 4 Wochen)



Balance Check

Durchführung

1. Schritt – Einladung der Beschäftigten
2. Schritt – Anmeldelisten für die Messung – hier kann sich jeder Beschäftigte „seine“ Zeit reservieren
3. Schritt – Datenerhebung zum Einstieg, um umfassend beraten zu können
4. Schritt – Aushändigung der Ergebniskarte mit einer individuellen Beratung



Balance Check

Einladung, Teilnahmeliste, Ergebniskarten und Gesamtauswertung

Einladung Messung Stressbelastung / Messung Herzfrequenz

<<Datum>> <<Zeitraum>> <<Räumlichkeiten>>

Sehr geehrte Damen und Herren oder
Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen, (wenn durch die Firma eingeladen wird)

die Messung der Schwankung der Herzfrequenz während und durch die
Atembewegung gibt Aufschluss über den derzeitigen Zustand der inneren
Regulations- und Regenerationsfähigkeit durch das autonome Nervensystem. Die
Regulationsfähigkeit ist in allen Lebenslagen notwendig, damit ein Mensch sowohl
körperlich als auch seelisch angemessen regenerieren kann.

Die Ergebnisse der Messung sind vertraulich und nur für Sie persönlich!

Hinweis:
Bitte beachten Sie, dass der Test bei regelmäßiger Einnahme von Medikamenten
(z.B. zur Senkung des Blutdrucks, Behandlung von Diabetes oder bei
Schilddrüseneinsparungen) nicht aussagekräftig ist.


Nutzen Sie die Chance und nehmen Sie sich – während Ihrer Arbeitszeit – einige
Minuten Zeit für Ihre Gesundheit.

Bitte melden Sie sich bis zum <<Datum>> bei Frau / Herrn <<Name>>
<<Durchwahl>> an.

Mit freundlichen Grüßen
Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

<<Firmenlogo>>
oder
<<Ansprechpartner BARMER GEK>>

BARMER TEILNAHME-LISTE				Datum:	↗
→ NAME, VORNAME	→ UHRZEIT	→ E-MAIL	→ UNTERSCHRIFT		



ERGENISKARTE
>>BALANCE CHECK<<
HRV-Messung

Sie haben einen RSA-Wert von [1/min] erreicht.

Der RSA-Wert (respiratorische Sinusarrhythmie) zeigt die atemsynchrone Schwankung der Herzfrequenz an, die in Schlägen pro Minute ausgedrückt wird.

Mit Ihrer Altersgruppe verglichen, haben Sie des maximal erreichbaren Wertes erzielt.

Body-Mass-Index (BMI)	<div style="width: 100%; height: 10px; background: linear-gradient(to right, green, yellow, red);"></div>
Stressbelastung	<div style="width: 100%; height: 10px; background: linear-gradient(to right, green, yellow, red);"></div>
Rauchverhalten	<div style="width: 100%; height: 10px; background: linear-gradient(to right, green, yellow, red);"></div>
Ausdauer	<div style="width: 100%; height: 10px; background: linear-gradient(to right, green, yellow, red);"></div>
Kraft	<div style="width: 100%; height: 10px; background: linear-gradient(to right, green, yellow, red);"></div>
Entspannung	<div style="width: 100%; height: 10px; background: linear-gradient(to right, green, yellow, red);"></div>

■ Weiter so, wie bisher!
■ Sie sind stressbelastet. Haben Sie sich schon mit dem Thema Gesundheitsförderung beschäftigt?
■ Es besteht Handlungsbedarf! Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Wir beraten Sie gerne.

BARMER

Vielen Dank