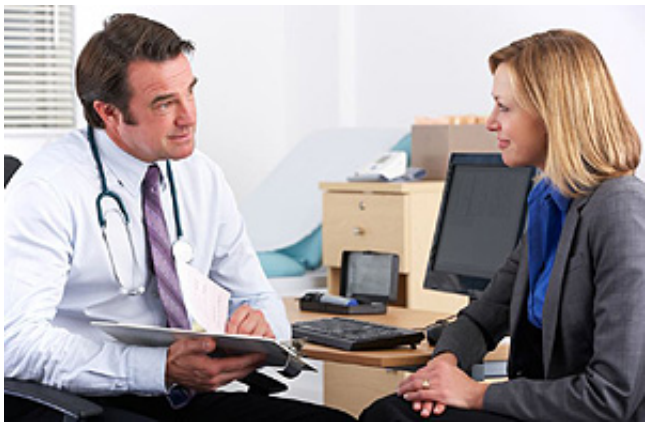
Gesundheitstage



Gesundheitstage bieten Unternehmen die Möglichkeit, die Mitarbeiter intensiv über gesundheitliche Themen und gesunde Lebensweisen zu informieren. Dabei sollen nicht nur Bewegung und Ernährung thematisiert werden, sondern die physiologischen, psychologischen und sozialen Bestandteile der Arbeits- und Freizeitwelt spielen eine zentrale Rolle.
Die verschiedenen Angebote und Aktionen des Gesundheitstages bieten die Gelegenheit, sich mit Experten über interessante Gesundheitsthemen zu unterhalten und sich beraten zu lassen. Somit kann der Gesundheitstag als Impulsgeber gesehen werden, der zu einer positiveren Einstellung gegenüber der eigenen Gesundheit führen kann.
Die Frage, inwieweit ein Gesundheitstag langfristige Auswirkungen auf den Lebensstil der Beschäftigten haben kann, ist durchaus berechtigt. Menschliches Verhalten zu ändern ist in der Regel ein langwieriger Prozess.

Die primären Ziele von Gesundheitstagen sollten darin liegen, Mitarbeiter für bestimmte Gesundheitsthemen zu sensibilisieren und zum Nach- und Umdenken von ungesunden Verhaltensweisen anregen. Darüber hinaus ist es wünschenswert, dass der Gesundheitstag als Initiator gesehen wird, der für zukünftige und längerfristige Maßnahmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung beiträgt und Basis für ein integriertes Gesundheitsmanagement wird.

Zu den möglichen Leistungen, die durch den Betriebsarzt und sein Team angeboten werden können, gehören unter anderem:

- Blutzuckerschnelltest
- Cholesterinschnelltest
- Blutdruckmessung
- Bestimmung von Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung im Blut
- Berechnung des Body-Mass-Index (BMI)
- Bestimmung des Augeninnendruckes (berührungslos mittels "Non-contact-Tonometer"; Identifikation von Risikofaktoren für den „grünen Star“ / Glaukom)
- Individuelle ärztliche Beratung zur Interpretation und Einordnung der medizinischen Befunde sowie den ggf. empfohlenen Verhaltensmodifikationen