



ags-Reihe BEM - Heute Folge 5

Gesundheits- Training an der Arbeit orientiert

Auch das kann Stress verursachen: ständige Erreichbarkeit und mehrere Geräte gleichzeitig bedienen. Im ags-Training lernt der BEM-Arbeitnehmer, hiermit gelassen umzugehen.

Foto: Axel Küppers

Kempen, 04.06.2021 - Damit der BEM-Prozess vom Erfolg gekrönt ist, sollte ein arbeitsorientiertes Gesundheits-Training im ags im Mittelpunkt stehen. Das sieht so aus: Ein Physiotherapeut ermittelt die Ursache der Erkrankung am Arbeitsplatz und erstellt ein Trainingsprogramm, das dem gezielt entgegenwirkt. Sämtliche Faktoren, die in Betracht kommen könnten, stehen dabei im Fokus: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Haltung, möglicherweise besondere Negativreize wie Allergien, Stressfaktoren, Depression etc.. Es wird also ein Befund ermittelt, der alle Facetten beleuchtet.

Auf dieser Basis geht das Training los. Alles natürlich unter Beobachtung. Der Physiotherapeut greift korrigierend ein, wenn sich der BEM-Patient beispielsweise beim Heben falsch bewegt und der ohnehin angeknackste Rücken einen erneuten Schlag bekommt. Wohldosiert, achtsam, in ständiger Kommunikation und mit kleinen Erfolgserlebnissen – so steigt die Trainingsmotivation von mal zu mal. Die körperlichen Voraussetzungen des Patienten sind wohlge-merkt immer zu berücksichtigen.

Der Arbeitnehmer trainiert im ags zwei mal pro Woche über ein Jahr lang. In der verkürzten Form sind auch sechs Monate möglich. Dieses Paket gibt es zum verbindlichen Festpreis – es gibt keine versteckten Kosten.

Wie stressresistent bin ich?

Noch ein Wort zum Thema Stress: Mit dem ags-Stresspiloten analysiert unser Institut biologische sowie psychosoziale Aspekte in Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz des Arbeitnehmers. Wie stressresistent bin ich? Diese Frage kann

sich der Patient durch die Analyse selbst beantworten. Und wo muss ich den Hebel ansetzen? Auch hier ist Training die richtige Antwort. Beispielsweise über einen ags-Kurs Autogenes Training. Auch möglich: Stress-Management oder Biofeedback-Training. Wir sollten ins Gespräch kommen!

BEM: Mitarbeitende mit Vorbelastung im Fokus

Das ags ist unter dem Titel „BEM“ neben den gesunden vor allem auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Vorbelastungen fokussiert. Zentral ist hier die Betriebliche Gesundheits-Förderung, kurz BGF. Die wiederum ist eine Säule im BGM, dem Betrieblichen Gesundheits-Management, das sich bereits viele Unternehmen praktizieren. Das ambulante gesundheitszentrum stefelmans steht auf diesem Terrain für eine professionelle Kombination von Physiotherapie und Gesundheitswissenschaften.

Beratung und Begleitung sind wichtig

ambulantes gesundheitszentrum stefelmans

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.

Nachbarschaft in gleicher Mission: ags motio und ags work sind Partner, wenn es um nachhaltiges und gesundes Arbeiten geht. Motio steht dabei für Training. Unternehmer, die auf BEM setzen, sollten immer den Rat eines erfahrenen Physiotherapeuten einholen. „Sonst kann BEM schnell ins Gegenteil umschlagen und negative Begleitscheinung zeitigen“, so ags-Inhaber **Drs. Ruud Stefelmans**. Im Dreieck Arbeitgeber – Arbeitnehmer – Physio-Experte funktioniert ein solches Arbeitsmodell der Zukunft. Ruud Stefelmans: „Die Erfahrungen mit BEM sind vorhanden, aber noch nicht ausgereift. Wichtig sind zu Beginn eines solchen Prozesses ausführliche Beratung und anschließende Begleitung.“ Das ags berät Sie gerne und steht für Qualität am Arbeitsplatz und in Ihrem Leben: Tel. 02152 518113.



www.ags-kempen.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/ags.kempen/

#bem #betrieblicheeingliederungsmanagement #ags #gesundheit #stefelmans #bewegung #bildschirmführerschein #worklifebalance #gesundearbeiten #work #arbeit #vitags #gesundheitstraining #wirbelsäule #rücken #bgm #physio #mitarbeiter #chef #krankenstand #kempen #stadtkempen #arbeitgeber #physiotherapie #stress