

Gesundheitsmessung über Herzratenvariabilität (HRV)

Kann ich meine Gesundheit selbst messen?

24 h Gesundheitsmonitoring – einfaches Messen Ihrer HRV mit einem Mini-Rekorder im Alltag. Die Selbstmessung ist individuell, persönlich und fördert gesundes Verhalten dort, wo es nötig ist. Tatsache ist: Jeder kann seine Gesundheit verbessern! Diese Methode bietet einen neuen, zugänglichen und medizinisch fundierten Einstieg in das Thema BGM. Wir beraten Sie gerne über weitere Details. Möchten Sie die HRV-Messung einsetzen? Dann profitieren Sie von unseren Vorzugspreisen. Geeignet für grosse, mittlere und kleinere Unternehmen.

Über die Messung der HRV erfahren Sie, wie gut Sie und Ihre Mitarbeitenden gesundheitlich aufgestellt sind und wie sich private und berufliche Aktivitäten auf die Gesundheit auswirken. Mit der Do-it-yourself-Diagnostik haben Sie alles selbst in der Hand. Sie messen selbst, übertragen die Daten und erhalten umgehend Ihren Gesundheitsbericht, der selbstverständlich streng vertraulich ist. Die Autonom

Health[®]-Methode ist medizinisch fundiert und validiert, Datenschutz und Datensicherheit sind gewährleistet. Sie erhalten Angaben zu Ihrer körperlichen und mentalen Performance, Regenerationsfähigkeit, Stressbelastung, Schlafqualität und Burnoutindikator – alles mit persönlichen Empfehlungen. HRV-Experten stehen bei Fragen zur Verfügung, unterstützen Sie bei der Einführung und beraten Mitarbeitende individuell. Sie verbessern spielerisch und sukzessive die Gesundheit Ihrer Belegschaft – ohne Aufwand im Arbeitsalltag! Unternehmen ab 100 Mitarbeitenden profitieren zusätzlich von aggregierten und anonymisierten Jahresreports zu vorrangigen Gesundheitsthemen im Unternehmen für eine effizientere Planung der Prävention und Schaffung von konkreten Fakten im BGM.

Nutzen:

- Erschöpfungen und Burnouts erkennen und verhindern
- Mitarbeitende fit halten und Leistung steigern
- Produktivität steigern
- Kurzausfälle reduzieren
- Langzeitausfälle, IV-Fälle und PK-Renten verhindern
- Spricht alle an – bestätigt, dass man gut unterwegs ist oder zeigt auf, was verbessert werden sollte
- Idealer Einstieg ins BGM und kombinierbar mit Resilienztrainings

Nutzen für Grossunternehmen:

- Fakten zu gesundheitsbedingten Risiken und Chancen im Unternehmen
- Steuerungsgrundlage im BGM
- Ergänzung zur Mitarbeiterbefragung

Unsere Partner

Messungen: www.autonomhealth.com

Infoveranstaltungen, persönliche

Beratungen: www.iapbasel.ch



www.baloise.ch/care

Unser Angebot

So funktioniert:

- Anmeldung bei Baloise Care, und Sie profitieren vom Vorzugspreis
- Einkauf von Rekordern und Premium Messungen
- Infoveranstaltungen und Beratungen zu Messungen werden von HRV-Experten angeboten und individuell auf das Unternehmen abgestimmt (sehr empfohlen)
- Baloise Care unterstützt Sie bei der Einführung und stellt Ihnen Informationsmaterial zur Verfügung
- Analyseberichte werden auf Deutsch und Englisch angeboten. Informationen und persönliche Beratungen auf Deutsch, Englisch und Französisch

Kosten

- Rekorder (für 300 bis 450 Messungen) ca. 270 CHF
- Einzelmessung ca. 20 bis 30 CHF