



5 Säulen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Das Gesundheits- und Behandlungskonzept für Arbeitgeber und Unternehmen

*Machen Sie die Gesundheit und das Wohlbefinden
Ihrer Mitarbeitenden zur Chefsache!*



5 Säulen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Bandscheibenbeschwerden – Rückenschmerzen – Nacken- und Schulterverspannungen – Mausarm – Knieschmerzen – Lendenwirbelbeschwerden ...

Schmerzen am Bewegungsapparat sind aufgrund ihrer Bandbreite die am häufigsten auftretenden Krankheiten in der Schweiz und verursachen neben Einschränkungen der Lebensqualität der Betroffenen auch die höchsten direkten Gesundheitskosten (Behandlungskosten) und indirekten Gesundheitskosten (z. B. Arbeitsausfälle).

Wie die Schweizerische Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik von 2012 zeigt, gaben knapp **40%** der Befragten an, innerhalb der letzten vier Wochen an Rücken- oder Kreuzschmerzen zu leiden. Im Jahr 2017 waren es bereits beinahe **45%** der Befragten (Quelle: <https://www.bfs.admin.ch>). Die Tendenz steigt. Auch laut Schätzungen aus der EU geht ein Drittel aller Absenzen auf Schmerzen am Bewegungsapparat zurück. (Quelle: <https://www.beobachter.ch>)

Gerade die indirekten Gesundheitskosten, wie Absenzen, sind es, die vor allem den Arbeitgebern teuer zu stehen kommen. Hinzu kommen noch Ausfallzeiten der Mitarbeitenden, die regelmässige manuelle Therapien durchzuführen haben, was oftmals zu einer teilweisen absenzenbedingten Reduktion der Arbeitszeit führt.



"Die Physiotherapie ist Bestandteil der Grundversicherung. Sie ist aber aufgrund der kurzen Behandlungsdauer eher langwierig, Erfolge kommen nur schleppend in Gang und oftmals sind die Wegezeiten länger als der eigentliche Termin. Die weitaus nachhaltigere und erfolgreichere Alternative ist die manuelle, medizinisch-physikalische Therapie, die glücklicherweise in den meisten Fällen von der Zusatzversicherung abgedeckt wird."



5 Säulen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Seit 2007 bin ich als Masseur tätig, seit 2016 arbeite ich als Schmerztherapeut nach Liebscher & Bracht und seit 2018 bin ich ausgebildeter Diplom Med. Masseur. Als Quereinsteiger aus der Notfallmedizin kombiniere ich meinen schulmedizinischen Background mit den neuesten Methoden aus der physikalisch-medizinischen Therapie, der Schmerztherapie, sowie alternativen Behandlungskonzepten, um für meine Patienten den grösstmöglichen Erfolg heraus zu holen.

Dies ist der Grund, warum ich mein **MM Gesundheits- und Bewegungskonzept** noch um zwei wesentliche Faktoren ergänzt habe, der **Therapie am Arbeitsplatz** und dem ganzheitlichen **Gesundheitsvorsorgekonzept "Mind Move"**.

Herkömmliche Anbieter von Arbeitsplatzmassagen legen den Fokus auf die Mitarbeitermotivation und -belohnung. Ein Faktor, der sicherlich seine Berechtigung hat, aber bei der Gesundheitsprävention und -wiederherstellung eine eher untergeordnete Rolle spielt. Die sog. Fresh-Up- oder Chairmassagen dienen der kurzfristigen Entspannung von Körper und Geist, sind jedoch meist nur für die Mitarbeitenden geeignet, die keine komplexen Beschwerden haben.

Die Mitarbeitenden, die an akuten und chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates leiden, benötigen einen **therapeutischen Mehrbedarf** im Hinblick auf eine nachhaltige und zielgerichtete Genesung. Hinzu kommen noch schmerzreduzierende bzw. gesundheitserhaltende Massnahmen Bewegung und Engpassdehnungen. Der Aufwand hierfür beträgt zwischen 2-5 Stunden pro Woche, zuzüglich anfallender Wegezeiten. Diese Aktivitäten finden zwar ausserhalb der Arbeitszeit statt, der Mitarbeiter muss diese aber in seinen Arbeitsalltag integrieren.



5 Säulen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Daher ruht mein Konzept auf insgesamt **fünf** Bausteinen:

1 – Massage auf dem Behandlungsstuhl

Ziel: Motivation, Belohnung, Wertschätzung, Entspannung, Wellness

Dauer: 20–30 Minuten

Vorteile: Kurze Behandlungsdauer, in Bekleidung, ohne Öl.

Finanzierung: Der Arbeitgeber stellt den Raum und übernimmt meist bis zu 2/3 der Kosten, der verbleibende Betrag wird vom Mitarbeitenden getragen.

2 – Pain Killer – Schmerzbehandlung

Ziel: Verbesserung akuter, chronischer Schmerzzustände (Ersetzt keinen Arztbesuch)

Dauer: 30 – 60 Minuten

Vorteile: Reduzierte Schmerzsymptomatik, Verdachtsdiagnostik und Aufzeigen verschiedener Behandlungskonzepte.

Finanzierung: Der Arbeitgeber stellt den Raum und hat die Möglichkeit, die Behandlung zu bezuschussen.

Eine kleine Auszeit und Entspannung für den Rücken war das, was wir für unsere Mitarbeitenden im Sinn hatten, als wir Jörg Piekarski für die Massage im Büro engagiert haben ... bekommen haben wir tatsächlich viel mehr: Dankstösse, Bewusstsein und Achtsamkeit, gepaart mit kompetenter Behandlung. Der monatliche Termin war für alle ein kurzer Ausstieg aus dem Büroalltag, um danach mit neuem Schwung und verspannungsfrei an den Arbeitsplatz zurück zu kehren!

HERDTzlichen Dank dafür!

Karin Janson

Organisatorische Leitung HERDT Verlag Schweiz



5 Säulen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

3 - Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht

Ziel: Gruppenangebot Prävention, Schmerzbehandlung, Gesunderhaltung

Dauer: 45 - 60 Minuten

Vorteile: Motivation, Bewegungsangebot vor Ort, gesundheitserhaltende Massnahmen werden in den Arbeitsalltag integriert.

Finanzierung: Der Arbeitgeber stellt den Raum und hat die Möglichkeit, das Angebot zu bezuschussen.

4 - Individuelles Therapie- und Behandlungskonzept

Die Gesundheit vieler Mitarbeitenden, nicht nur in Kaderpositionen, wird aufgrund hoher Arbeitsbelastung zur Nebensache und wichtige Therapietermine müssen oftmals abgesagt oder verschoben werden, da die Zeit hierfür fehlt.

Die Folge:

Die Beschwerden nehmen zu, das Wohlbefinden leidet, der Arbeitsalltag kann nur noch eingeschränkt bewältigt werden, die Arbeitszeiten werden dadurch länger und die Abwärtsspirale beginnt.

Ziel: Anamnese, Entwicklung und Durchführung eines individuellen Behandlungs- und Therapiekonzepts.

Dauer: Erstbefund 90 Minuten, Behandlung individuell zwischen 45 und 75 Minuten.

Vorteil: Wegezeiten zur Therapie entfallen, exklusive Terminvereinbarung

Finanzierung: In den meisten Zusatzversicherungen enthalten, EMR-Anerkennung, AG stellt den Raum (Behandlung ggf. auch im Einzelbüro möglich)



5 Säulen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

5 – Ganzheitliches Gesundheitsvorsorgekonzept Mind Move

Ziel: Innere und äussere Gesundheit hängen eng miteinander zusammen. Mit inspirierenden Impuls-Workshops oder Vorträgen von individueller Dauer bringen Sie nicht nur den Körper Ihrer Mitarbeitenden in Bewegung, sondern auch den Geist und fördern so die Gesundheit, Motivation, Wohlbefinden und Kreativität ihrer Mitarbeitenden.

Mögliche Themen (nicht abschliessend):

- Gehe in deiner Arbeit auf, nicht unter
- Mehr Leichtigkeit und Freude im Arbeitsalltag
- Emotionsmanagement für Führungskräfte
- Werteorientierte Unternehmensführung uvm.

Dauer: Nach Vereinbarung

Gruppengrösse: individuell

Referentin: Christina Schmutz

Eine Massage für Körper, Geist und Herz! Jörg Piekarski ist bereits seit über fünf Jahren regelmässig auf unserem Hof. Die Terminvereinbarung ist unkompliziert, bei Notfällen sogar auch kurzfristig. Die Massage auf dem Behandlungsstuhl, die Fussreflexzonenmassage und auch die Ganzkörpermassage ist jeweils eine wunderbare Auszeit von der Hektik des Alltags. Jörg arbeitet mit diversen Techniken (Osteopressur, LNB, Mobilisation ...), löst damit auch hartnäckige Verspannungen und es gelang ihm noch jedes Mal auch akute Beschwerden wesentlich zu verbessern.

*Karin und Peter Bösch
www.stallboesch.ch*

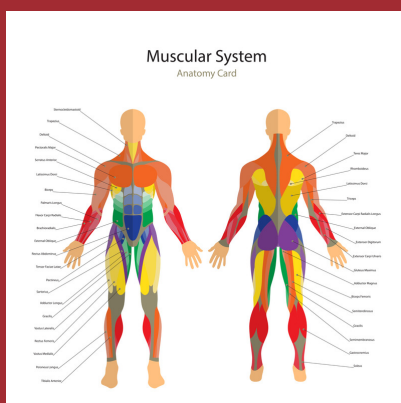


5 Säulen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Die betriebliche Gesundheitsvorsorge ist mittlerweile schon zu einer Pflichtleistung **zukunftsorientierter** Unternehmen und Arbeitgeber geworden. Mit einer Massage auf dem Behandlungstuhl oder der Liege tragen Sie bereits massgeblich zur Gesundheitsvorsorge bei.

Fakt ist: Massagen am Arbeitsplatz fördern die Motivation und dienen der Entspannung, beheben aber nicht die gesundheitsbedingten Herausforderungen Ihrer Mitarbeitenden, was unerlässlich für ein ganzheitliches Wohlbefinden ist.

Unser **fünfstufiges MM Gesundheits- und Bewegungskonzept** für Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz bietet Ihnen eine völlig neue Möglichkeit: Sie kombinieren **Prävention und Motivation** mit einem starken **kompetenten Behandlungs- und Therapieangebot** vor Ort und ergänzen es auf Wunsch durch **inspirierende Impulsworkshops** rund um das Thema ganzheitliche Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge. Natürlich sind alle Module auch einzeln buchbar. Dies werden nicht nur Ihre Mitarbeitenden wertschätzen, sondern auch Sie als Arbeitgeber profitieren, in dem Sie Fehl- und Ausfallzeiten in Ihrem Unternehmen reduzieren.



Lernen Sie uns und unsere Arbeit kennen und testen Sie unverbindlich und risikofrei das MM Gesundheits- und Bewegungskonzept!



5 Säulen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Buchen Sie jetzt Ihren Probetermin!

Mit diesem Probetermin gehen Sie **kein Risiko** ein – er ist unverbindlich, aber nicht kostenlos.

Ein Probetermin kostet CHF 150,00 und sie gehen damit **keinerlei Verpflichtungen** ein. Wenn es zum Vertragsabschluss kommt, erstatten wir Ihnen die Gebühr für den Probetermin.

Der Termin dauert in etwa **2 – 2.5 Stunden**. Ich massiere etwa 4-6 interessierte Mitarbeitende für ca. 15 – 20 Minuten dem Behandlungsstuhl (bekleidet, ohne Öl). Hierfür benötigen wir lediglich einen Raum oder ruhigen Platz, den Sie für diese Dienstleistung zur Verfügung stellen.

Danach würden wir gerne in einem persönlichen Gespräch Ihre Voraussetzungen, Ziele und Rahmenbedingungen besser kennenlernen, um für Sie im Anschluss eine passgenaue Offerte erstellen zu können.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Jörg Piekarski

Diplom Med. Masseur (SPA)

Mobil: 078 737 20 04

Mail: info@massamedicus.ch

