

**Gesundheitsdialog
Bluthochdruck**

**Gedächtnis-
Training**

**Psychologische
Beratungsstelle**

**Gesundheitsdialog
Diabetes mellitus**

**Bewegung als
Medikament**

**Sturz-
und Fall-
Prävention**

MEIN Gesundheitsdialog im Mürztal

Mein Dialog mit meiner Gesundheit,
meinem Körper und meiner Seele



**VERSICHERUNGSANSTALT
FÜR EISENBAHNEN & BERGBAU**

Bewegung als Medikament

Werden Sie mit dem ambulanten Bewegungsprogramm der Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau Ihre eigene Gesundheitstrainerin bzw. Ihr eigener Gesundheitstrainer.



In der Gruppe erhalten Sie theoretisches und praktisches Wissen zu den Themen:

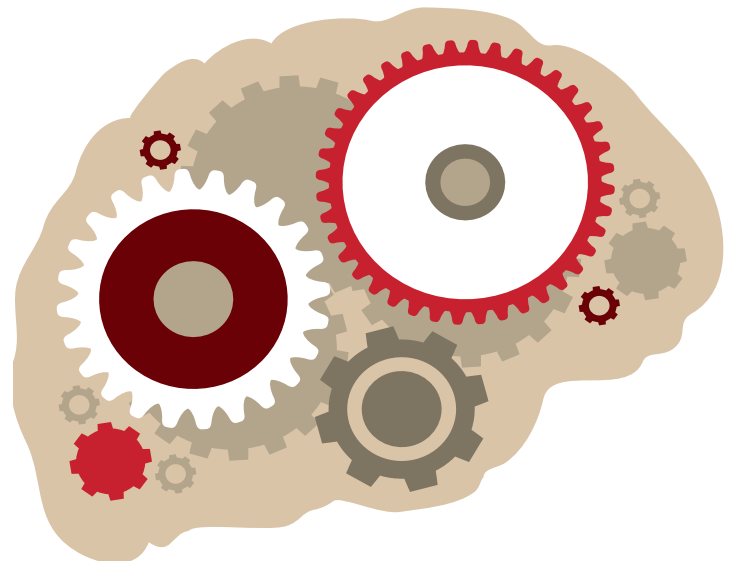
- Bewegung (Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, ...)
- Ernährung (Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung, gemeinsames Kochen, ...)
- Seelische Gesundheit (Entspannungs- und Motivationstraining, ...)

Zusätzlich werden Sie in Form einer Eingangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung medizinisch begleitet.

Gedächtnistraining

Gönnen Sie Ihrem Kopf neue Anregungen.
Haben Sie Spaß am Denken - ein Leben lang.

Halten Sie durch spezielle Übungen in der Gruppe Ihren Geist aktiv und rege.



Gesundheitsdialog Diabetes & Gesundheitsdialog Bluthochdruck

Sie erhalten ein Set bestehend aus einem Blutzucker- und einem Blutdruck-Messgerät sowie einem Mobiltelefon, um Ihre Werte (Blutzucker, Blutdruck) elektronisch zu erfassen.

Diese erfassten Daten werden Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt übermittelt, und können somit regelmäßig überprüft werden.

Das elektronische Tagebuch ermöglicht eine durchgängige Betreuung auch außerhalb der Arztpraxis in Ihrer gewohnten Umgebung.

Nutzen Sie auch unser Angebot zu Bewegung und Ernährung. Denn ein gesunder Lebensstil ist der einfachste Weg für Sie, eine Zuckerkrankheit oder Bluthochdruck zu vermeiden.



Sturz- und Fall-Prävention



- Das Gleichgewicht halten
- Einen festen Stand haben
- Sich angstfrei bewegen können

- das alles ist auch eine Frage des richtigen Trainings.

Lernen Sie daher in der Gruppe spezielle Übungen kennen, um beweglich zu bleiben und Stürze zu vermeiden.

Psychologische Beratungsstelle

Holen Sie sich in schwierigen Lebenssituationen die Unterstützung, die Sie brauchen. Wir lassen Sie nicht im Stich.

In unserer neu eingerichteten psychologischen Beratungsstelle nehmen wir uns Ihrer persönlichen Situation an.

Die Psychologische Beratungsstelle ist in Zusammenarbeit der Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau mit der Betriebskrankenkasse Kapfenberg und der Betriebskrankenkasse voestalpine Bahnsysteme entstanden.



Ihr Nutzen?

- Sie lernen, einen gesunden Lebensstil im Alltag umzusetzen.
- Sie können Ihr Risiko für Krankheiten, wie zum Beispiel Bluthochdruck, senken.
- Sie werden in schwierigen Lebenssituationen nicht alleine gelassen.
- Sie bekommen Unterstützung durch Expertinnen und Experten.
- Sie bekommen Unterstützung durch Gleichgesinnte.
- Sie bleiben mit Hilfe des elektronischen Tagebuchs in regelmäßigem Austausch mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt.

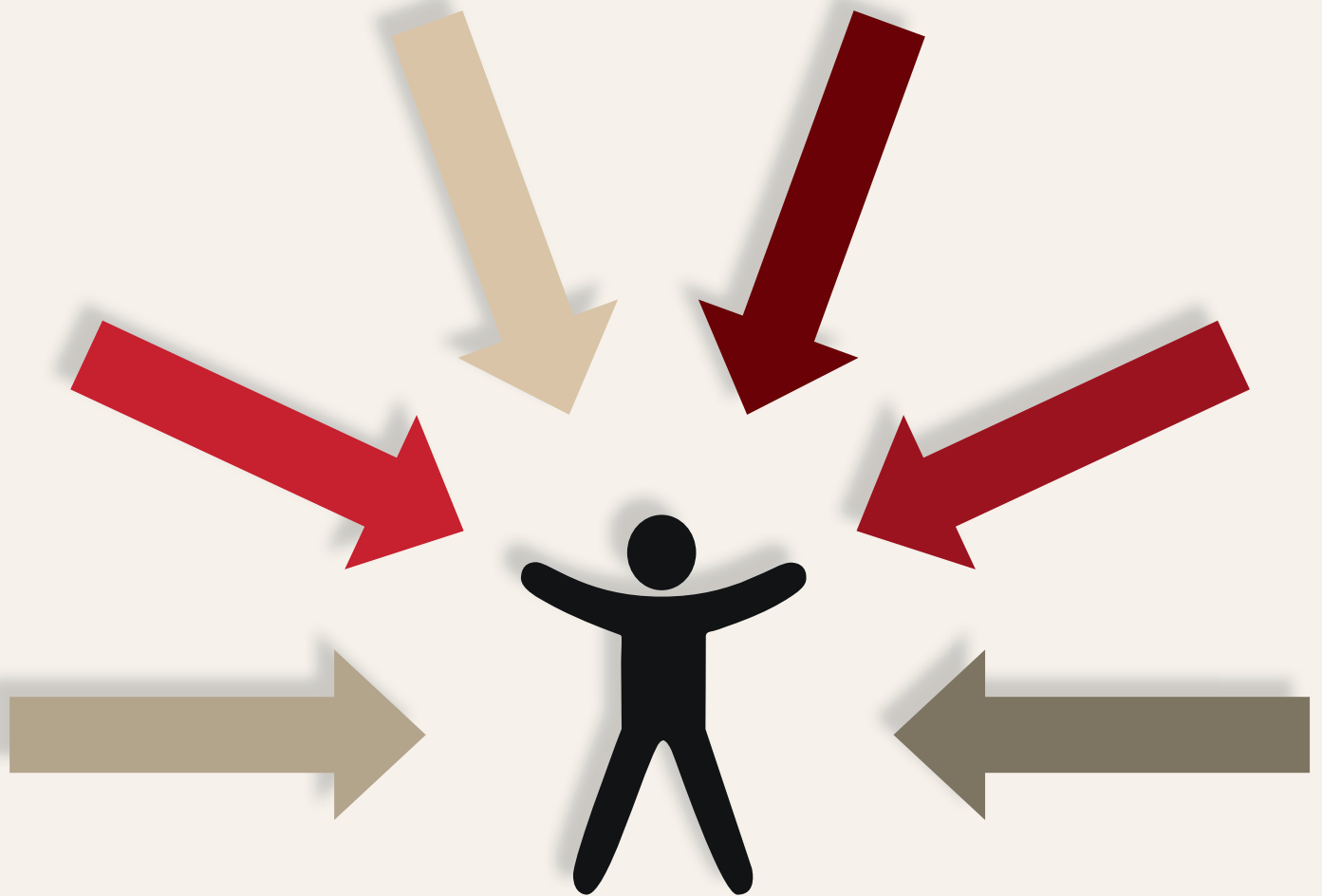
Bei Interesse an den Angeboten wenden Sie sich bitte an unsere Netzwerkkoordinatorinnen:

Manuela Scheifinger: Telefon: 0676 8923 37573
eMail: manuela.scheifinger@vaeb.at

Gabriele Gahmel: Telefon: 0676 8923 37599
eMail: gabriele.gahmel@vaeb.at

Julia Stolz: Telefon: 0676 8923 37574
eMail: julia.stolz@vaeb.at

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:
Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
1060 Wien, Linke Wienzeile 48-52

10.2016



**VERSICHERUNGSANSTALT
FÜR EISENBAHNEN & BERGBAU**