

Herz-Kreislauf-Prävention leicht gemacht AKTIONSTAG PLANEN



Sie möchten aufklären und zu einem gesunden Lebensstil anregen?
Die Hochdruckliga bietet Ideen für Aktionstage und -wochen rund um Bluthochdruck.

Darum lohnt es sich: Gute Argumente für Bluthochdruckprävention im Betrieb

- Jede:r sechste Ihrer Mitarbeitenden leidet unter Bluthochdruck. Ein Drittel davon weiß dies nicht.
- Jahrelanger unbehandelter Bluthochdruck erhöht das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Nieren- und andere Organschäden.
- Durch regelmäßige Messungen können erhöhte Werte erkannt und frühzeitig behandelt werden.
- Für gesündere Mitarbeitende!

Alles, was Sie für einen Hypertonie-Gesundheitstag brauchen



Leihgeräte

Leihangebot von bis zu zehn von der Deutschen Hochdruckliga geprüften Blutdruckmessgeräten für bis zu sechs Wochen. Unkomplizierte Bestellung, kostenloser Versand. Stellen Sie temporäre Messstationen auf.

Aktion: Morgens um halb zehn in Deutschland → Blutdruck messen



Expertenvorträge

Praxisnahe Wissensvermittlung zu Ursachen, Prävention und Behandlung von Hypertonie – online oder live vor Ort in Ihrem Betrieb – mit Fragerunde.



Videos & Podcasts

Wissen und Tipps zu Bluthochdruck, in kurzen Beiträgen vermittelt.

Zur Verbreitung über das Intranet oder einen betriebsinternen Newsletter.



Infomaterial

Flyer, Postkarten, Plakate, Blutdrucktagebuch/-pass und Messanleitung.

Zur Auslage in Behandlungs- und Wartezimmern oder in Aufenthaltsräumen.



Posterausstellung

8 Individuelle Poster informieren über Bluthochdruck mit Quizkarten zum Rätzeln und Wissensstand überprüfen.



Infostand

Unterstützung Ihres Gesundheitstags mit einem Infostand mit kostenfreien Materialien und der Option der Blutdruckmessung und Beratung durch einen Experten.

Fragen Sie uns bei Interesse an!

Ideenpool für Aktionstage

Animieren Sie Ihre Mitarbeitenden zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil mit:

1. Sportaktion

- Anleitung zu Entspannungsübungen und isometrischen Übungen.
- Die Hochdruckliga vermittelt gerne kompetente Trainer.

2. Kantinenaktion

- Einmal pro Woche wird ein Herz-Kreislauf-Menü mit salzarmen Speisen serviert.
- Tischaufsteller zur Sensibilisierung für Bluthochdruck.

3. Mitmach-Aktion

- Mitarbeitende sammeln über einen Monat hinweg Gesundheitspunkte. An gesundheitsförderlichen Standorten (Rohkostbar, Fahrradparkplatz, Messstation) scannen sie einen QR-Code. Über den betriebsinternen Kanal wird der erste Platz bekannt gegeben.



Herz-Kreislauf-Prävention leicht gemacht AKTIONSTAG PLANEN

Jetzt starten: In fünf Schritten zu gesünderen Mitarbeitenden

1

Umfassendes Angebot zur Wissensvermittlung kostenfrei, einfach und schnell über die Webseite www.blutdruckmanager.de bestellen bzw. downloaden. Expertenvortrag – online oder vor Ort – für Ihre Mitarbeitenden unverbindlich bei der Hochdruckliga anfragen.

2

Informationsangebote zur Verfügung stellen: Broschüren auslegen, Verbreitung von digitalen Materialien über betriebsinterne Kanäle (via Intranet, Newsletter sowie Monitore in der Kantine oder in Wartebereichen), Posterausstellung präsentieren, Expertenvortrag organisieren.

3

Nutzen Sie den unkomplizierten Geräte-Leihservice der Hochdruckliga oder arbeiten Sie dazu mit Ihrer Apotheke vor Ort zusammen. Blutdruckmessgeräte an Messstationen bereitstellen und ggf. für Heimmessungen an Mitarbeitende weitergeben.

4

Wählen Sie eine oder mehrere Aktionen aus unserem Ideenpool. Binden Sie diese in betrieblichen Gesundheitstagen und -wochen ein.

5

Stehen Sie Ihren Mitarbeitenden auch unabhängig von Aktionstagen beratend zur Seite und lotsen Sie sie bei Bedarf zum Hausarzt. Animieren Sie zur regelmäßigen Blutdruckselbstmessung.

Haben Sie weiteren Bedarf? Wir unterstützen Sie gerne!

06221/5 88 55 14 (Mo.- Di.: 10:00 - 15:00 Uhr)

www.blutdruckmanager.de

info@hochdruckliga.de