

Betriebliches Gesundheitsmanagement - 10.05.2020

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kenkou: Mehr Erfolg mit weniger Stress

Eine spezielle App kann helfen, den Stresslevel zu senken. Integriert in das betriebliche Gesundheitsmanagement, ergänzt das digitale Medizinprodukt bereits bestehende Angebote für Mitarbeiter. Healthcare-Einrichtungen erhalten sogar einen Preisnachlass.

von bgm21 / Kenkou / HCM

Themenseite: Betriebliches Gesundheitsmanagement (</betriebliches-gesundheitsmanagement/158/10996>)

Stress vorbeugen, entspannter leben und arbeiten. Mit dem **Kenkou Stress Guide** kann der individuelle Stresspegel selbst gemessen und beobachtet werden. Dazu wird nur ein Smartphone benötigt. In nur fünf Minuten soll die App ihre Nutzer unterstützen, mehr Entspannung in den Alltag zu bringen. V.a. Mitarbeiter können laut Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Beate Noeke (<https://bgm21.de/>), von diesem Angebot profitieren

Über die App misst jeder Mitarbeiter seine eigenen Stress-Werte und erhält anschließend die daraus abgeleiteten, persönlich zugeschnittenen Programme zur Stressbewältigung. Hierbei können die Nutzer selbst entscheiden, wie schnell sie welche Kompetenzen weiterentwickeln möchten.

Was ist der Kenkou Stress Guide?

Der Kenkou Stress Guide ist ein **CE-zertifiziertes Medizinprodukt** in Form einer App, das Ihren Stress wissenschaftlich fundiert analysiert und Ihnen durch Entspannungsübungen und positive Gewohnheiten hilft, ein gesünderes

Leben zu führen. Er kombiniert dafür innovative medizinische Technologien mit erprobten Konzepten der Achtsamkeit.

Kenkou reduziert Stress in drei Schritten

1 Belastung erfassen

Mithilfe der Fotolichtquelle und Kamera eines Smartphones werden verschiedene medizinische Vitaldaten erfasst, wie z.B. die Herzratenvariabilität (HRV). Der HRV-Wert zeigt an, wie anpassungsfähig das autonome Nervensystem auf Stress ist. Dadurch können verschiedene Rückschlüsse gezogen werden hinsichtlich der Stärke der Herz-Kreislauf-Belastung (Stress-Index), der Fähigkeit zur Entspannung (Relaxation-Index) und den Erholungsgrad des Körpers (Rest Index).

2 Übungen zur Stressreduktion erhalten

Nachdem der Nutzer seine Vitaldaten kennt, werden individuell auf die jeweilige Belastungssituation zugeschnittene Meditations- und Atemübungen, sowie wertvolle Tipps empfohlen, um die Stressresilienz zu stärken.

3 Erfolge dokumentieren

Die absolvierten Kurse werden mit den gemessenen Vitaldaten verbunden und in einem Report dargestellt. So hat der Nutzer jederzeit einen guten Überblick über den erzielten Erholungsfortschritt. Vergleichbar einem Stresstagebuch, wird hier transparent, wie der Körper auf die Entspannungsübungen reagiert; Fortschritte sind direkt überprüfbar.

Preisnachlass für Healthcare-Einrichtungen

Unternehmen können zwischen verschiedenen Premium-Paketen wählen – je Abonnement wird ein jährlicher Betrag zwischen 56 und 69 Euro pro Nutzer fällig. Die Premium Plus-Lösungen bieten zusätzlich einen Service sowie Marketingmaterial. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten komplett.



Mit der App Kenkou, misst man das Stresslevel mit der eigenen Smartphone-Kamera. - Bild: Kenkou

Weitere Beiträge zu diesem Artikel

Stress adé: Dieses Mineral steigert die Belastbarkeit (/stress-ad-dieses-mineral-steigert-die-belastbarkeit/150/10741/397696)

Coronavirus abwehren: 4 Tipps für ein starkes Immunsystem (/coronavirus-abwehren-4-tipps-fuer-ein-starkes-immunsystem/150/33820/399628)

Corona meistern: Diese Tools entlasten Kliniken und Co. (/diese-gratis-tools-entlasten-kliniken-und-co/150/33820/400339)

Gesundheitsmanagerin Beate Noeke kooperiert seit Mai 2020 mit Kenkou und kann so allen Personalverantwortlichen in der Pflege, Krankenhäusern und Altenheimen einen Preisnachlass von 20 Prozent gewähren.



© hcm-magazin.de 2020 - Alle Rechte vorbehalten
