

KOMPETENZ IN DER ARBEITSMEDIZIN

Das arbeitsmedizinische Zentrum „ARGE Arbeitsmedizin“ gewährleistet die berufliche Gesundheitsvorsorge im Interesse von Unternehmen und MitarbeiterInnen:

- Arbeitsmedizinische Betreuung in der Tradition des österreichischen Werksärzteswesens.
- Vorsorge und Früherkennung von Berufskrankheiten und arbeits(mit)bedingten Erkrankungen.
- Medizinische Eignungsabklärungen für Berufsgruppen mit erhöhter Verantwortung und bei Gefahr geneigten Tätigkeiten.



„MAN SIEHT NUR MIT DEM HERZEN GUT,
DAS WESENTLICHE IST FÜR DIE AUGEN UNSICHTBAR.“

Antoine de Saint-Exupéry



**Arbeitsmedizinisches Zentrum
der BIB Beratungsinstitut GmbH**
Riemerplatz (Schreinergerasse 2), 3100 St. Pölten
Telefon: 02742-28548

Operngasse 36/35, 1040 Wien
Telefon: 01-585 369 5

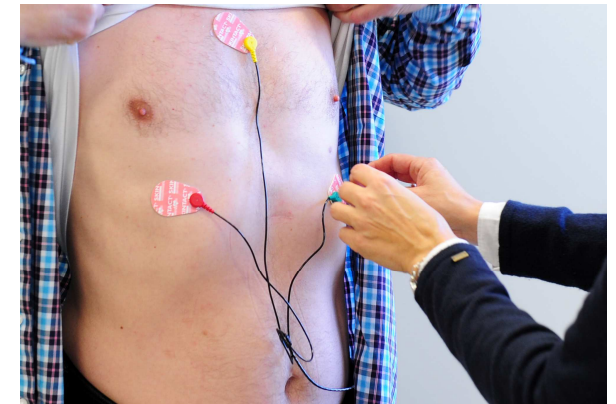
office@arge-arbeitsmedizin.at
www.arge-arbeitsmedizin.at

* Genauigkeit und Validität

Die Messgenauigkeit der Herzratenvariabilität erfolgt mit der Genauigkeit von bis zu 8000 Messimpulsen pro Sekunde im derzeit exaktesten Messverfahren. Die Validität der Messung wird durch die Analyse der Messdaten aufgrund des weltweit anerkannten HRV-Standards der „Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology“ von 1996 gewährleistet und garantiert.



ERHEBUNG DES VITALPOTENZIALS ZUR BEURTEILUNG VON STRESSBELASTUNG mittels Messung der Herzratenvariabilität (HRV)



Für alle Menschen, die täglich viel leisten müssen

„Die HRV stellt nach Meinung der modernen Kardiologie nicht nur den wichtigsten Prognoseparameter für Herzgesundheit dar, sie gestattet darüber hinaus eine Aussage über die allgemeine Regulationsfähigkeit und Gesundheit des Gesamtorganismus.“

(Ärztemagazin 37/2004)

ERHEBUNG DES VITALPOTENZIALS

Die Herzratenvariabilität (HRV) beschreibt die natürliche Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend zu verändern, um so flexibel auf dauernd wechselnde innere und äußere Einflüsse reagieren zu können.

„Die HRV resultiert aus dem Einfluss des Sinusknotens als „Taktgeber“ des Herzens unter anderem durch das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus, die das autonome Nervensystem darstellen.“

Quelle: Herzratenvariabilität, Dr. Michael Kucera 2006

WAS KANN DIE HRV-MESSUNG

Ziel der 24-Stunden-HRV-Messung ist eine rasche und objektive Beurteilung der vitalen Ressourcen von Menschen. Dabei werden die physische, mentale und intuitive Leistungs- und Erholungsfähigkeit im normalen Tagesablauf und insbesondere die Erholungsfähigkeit während der Nacht untersucht.

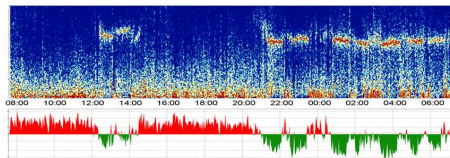
Die nicht-invasive Methode der HRV ermöglicht durch die Bestimmung der vegetativen sympathisch-parasympathischen Balance die Beurteilung des vitalen Potenzials.

24 STUNDEN FÜRS LEBEN

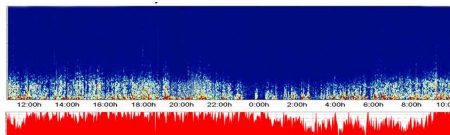
Aussagen zu folgenden Themen sind möglich:

- Wie gut kann ich mit Stress umgehen?
- Wie belastbar bin ich körperlich und geistig?
- Zu welcher Tageszeit habe ich meine optimale Leistungsfähigkeit?
- Wann benötige ich Ruhepausen?
- Wie gut ist meine Schlafqualität?
- Wie gut kann ich regenerieren?
- Mache ich den richtigen Sport zur richtigen Tageszeit?
- Welche Reserven stecken in mir?

Die HRV-Messung ist eine ergänzende Darstellung des Stressniveaus, ersetzt jedoch nicht eine medizinische Abklärung.



Gute Regulationsfähigkeit, Vitalität und Erholung im Schlaf



Hohes Stressniveau, keine Erholungsfähigkeit, Burnout-Risiko

ABLAUF HRV-MESSUNG

Die Messung erfolgt in normaler Alltagstätigkeit, die Gesamtdauer beträgt 24 Stunden.

- ◆ Anlegen des HRV-Gerätes*: Anbringen von Elektroden an der Brust, welche elektrische Impulse auf ein tragbares, geräuschloses EKG-Gerät übermitteln.
- ◆ Die subjektive Befindlichkeit wird mittels Checkliste über Warnsignale Stress sowie Fragebogen AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster) erhoben.
- ◆ Nach 24 Stunden: Abnehmen des HRV-Gerätes (auch durch Testperson selbst möglich)
- ◆ Auswertung von HRV-Messung und Fragebögen
- ◆ Terminvereinbarung zur persönlichen Abschlussbesprechung. Dieses ausführliche Gespräch umfasst die Darstellung des Vitalpotenzials und Interventionsempfehlungen.

Auf Wunsch sind eine Begleitung bei weiterführenden Maßnahmen sowie Kontrollmessungen (frühestens nach 3 bis 6 Monaten) möglich.