

# Mesana – EKG Screening

Der Gesundheitscheck mit mesana setzt sich aus drei Komponenten zusammen: ein Online-Fragebogen, eine Messung mit einem Sensorsystem sowie eine Auswertung der persönlichen Vitaldaten.

Die Messung erfasst 17 verschiedene Gesundheitsparameter wie z.B. den Puls, HRV, Atmung, Beschleunigungsdaten etc., die eine Bewertung der Psychischen Gesundheit, körperliche Aktivität sowie des Schlafes zulassen.

## Ablauf:

- Registrierung auf der Internetseite [www.mein.mesana.com](http://www.mein.mesana.com) mit Hilfe des Codes
- Online Kurzanamnese mit Fragebogen und Erklärung der Messung
- Der Sensor wird per Post an die Teilnehmer verschickt
- Messung: 48h-Messung im Arbeitsalltag, Auswertung der Daten und Versand des Berichtes
- Gesundheitsberatung in Form eines Telefoncoachings durch ausgebildetes Fachpersonal
- Optional ist ein Unternehmensbericht zubuchbar

## Umsetzung:

- Vorlaufzeit mindestens 4 Wochen. Kürzer nur nach vorheriger Absprache
- Modulpreis ergibt sich über Anzahl der gebuchten Codes (Mindestabnahmemenge 50 St.)
- Bei Auftaktveranstaltung mit einem Experten: 5 Min. pro TN oder Gruppenberatung
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 4m<sup>2</sup>, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: der Experte ist im Modulpreis inkludiert

## Nutzen:

- Erkennen von individuellen gesundheitlichen Stärken und Schwächen
- Sensibilisierung für persönliche Gesundheitsthemen und Motivation zu gesundheitsfördernden Maßnahmen

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)