

## Kommunikation

Und darüber hinaus liefert Ihnen SKOLAMED als zusätzliche Serviceleistung auf Wunsch auch noch ein komplettes Kommunikationspaket, um dieses Gesundheitsthema auch bei Ihren Mitarbeitern zu einem vollen Erfolg werden zu lassen. Vom Poster über Handouts bis hin zu Emailankündigungen und vielem mehr können Sie auf das SKOLAMED Know-how zurückgreifen.

## Reporting und Benchmark

Und damit nicht genug – auf Wunsch erstellt Ihnen SKOLAMED auch ein Reporting inklusive Benchmark über die Gesamteilnehmer auf anonymisierter Basis. So wissen Sie, wie es um den Gesundheitsstatus Ihrer Mitarbeiter zum Thema Augenfitness bestellt ist und können gezielt Maßnahmen einsetzen.

Wie das alles geht?



## SKOLAMED-Leistungen

### Diagnostik

- Sehtest
- Screening der Augenfunktionen, d.h. Augenbeweglichkeit, Fixierung, Akkommodation und Beidäugigkeit, sowie peripheres Sehen mit Kurzberatung. (Dauer ca. 15 Minuten pro Mitarbeiter)

### Beratung

- Kick-Off Vortrag zum Thema „Was ist gutes Sehen und wie steigern ich die Leistungsfähigkeit des visuellen Systems“. (Dauer ca. 45 Minuten)
- Handout

### Training

- Techniken zur Erhöhung der Augenbeweglichkeit, Fixierung, Akkommodation und Beidäugigkeit (Dauer ca. 45 – 60 Min., z.B. außerhalb der Kernarbeitszeit)
- Auf Wunsch können auch wöchentliche Trainingseinheiten oder Seminare zum Thema Sehgewohnheiten und optimiertes Sehen vereinbart werden.



Augen-Fitnesstag  
Augen-Fitnesswoche

## Weitere SKOLAMED-Dienstleistungen

Auch auf allen anderen Gebieten der betrieblichen Gesundheitsprävention können Sie gerne auf das SKOLAMED-Dienstleistungsangebot zurückgreifen:

- **Gesundheitsconsulting**  
Beratung ■ Gesundheitsprofil ■ Gesundheitspotenzial
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**  
Analyse ■ Screenings ■ Umsetzung ■ Controlling
- **Gesundheits-Check-ups**  
Diagnostik ■ Gesundheitstraining ■ Leistungsdiagnostik
- **Gesundheitscontent, -portale und Intranetservices**  
Gesundheitsinhalte für Ihr Unternehmens-Intranet
- **Gesundheitsseminare**  
Angebote für alle Zielgruppen in Ihrem Unternehmen

## Informieren Sie sich

Ausführliches Informationsmaterial zu allen unseren Dienstleistungsbereichen senden wir Ihnen gerne zu. Oder Sie informieren sich im Internet unter

[www.skolamed.de](http://www.skolamed.de)



SKOLAMED GmbH

Petersberg ■ 53639 Königswinter/Bonn  
Telefon 02223/2983-0 ■ Telefax 02223/2983-20  
E-Mail: [skola@skolamed.de](mailto:skola@skolamed.de) ■ [www.skolamed.de](http://www.skolamed.de)



Eye-Fitness –  
Ohne Probleme  
besser sehen.

Stressfrei durch den Tag  
bei visueller  
Beanspruchung.

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter  
[www.skolamed.de](http://www.skolamed.de)



## Ohne Probleme besser sehen Gesundheitsförderung bei visueller Beanspruchung am Arbeitsplatz

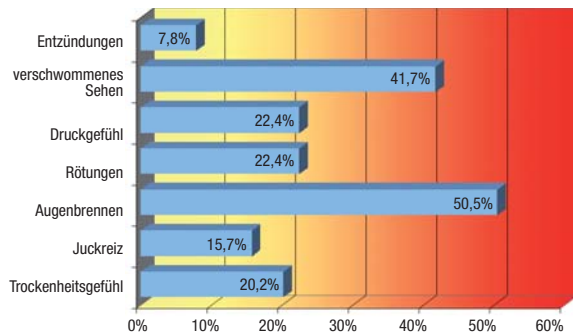


Immer mehr Menschen verbringen ihre Arbeitszeit an Bildschirmarbeitsplätzen, und auch im privaten Bereich ist der PC nicht mehr wegzudenken. Die Sehfunktion ist zur zentralen Sinnesleistung des Menschen geworden. Dabei kommt es zu höchsten Beanspruchungen des visuellen Systems in Form der Zusammenarbeit von Auge, Gehirn und Körper durch eine Vereinseitigung der Sehanforderungen. Arbeitsmedizinische Studien belegen, dass bei einer Arbeitszeit von mehr als vier Stunden täglich vor dem Bildschirm etwa 40 Prozent der Betroffenen über Augenbeschwerden klagen. Dabei geht es nicht nur um die klassischen Funktionsstörungen wie Kurz- oder Weitsichtigkeit, sondern vor allem um Augenbrennen und -rötungen, Flimmern, trockene Augen (die sogenannten asthenopischen Beschwerden), etc., die durch eine Überforderung des visuellen Systems hervorgerufen werden.

Zur Zeit konzentriert sich die Gesundheitsprophylaxe allein auf Sehschärfe und Ergonomie am Arbeitsplatz. Trotz Augenuntersuchungen und optimaler Sehhilfen (Brillen/Kontaktlinsen) bestehen aber nach wie vor Beschwerden im Sehkomfort. Deshalb ist es wichtig, mit leicht erlernbaren Methoden das Sehverhalten zu optimieren.

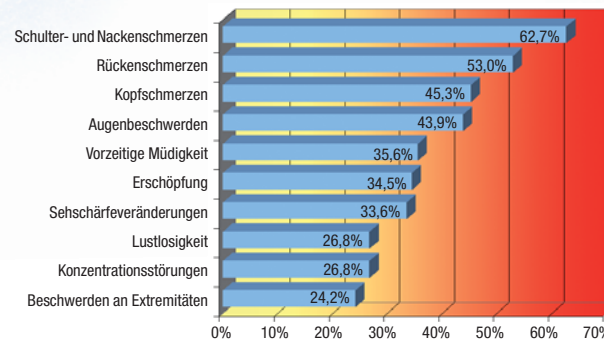
Zur Zeit konzentriert sich die Gesundheitsprophylaxe allein auf Sehschärfe und Ergonomie am Arbeitsplatz. Trotz Augenuntersuchungen und optimaler Sehhilfen (Brillen/Kontaktlinsen) bestehen aber nach wie vor Beschwerden im Sehkomfort. Deshalb ist es wichtig, mit leicht erlernbaren Methoden das Sehverhalten zu optimieren.

Augenprobleme bei Bildschirmarbeit



Aber auch allgemeine Gesundheitsprobleme können ihre Ursache in einer Fehlnutzung des visuellen Systems haben. So können die zehn am häufigsten genannten, allgemeinen Gesundheitsbeschwerden u.a. direkt auf Augenprobleme zurückgeführt werden.

Allgemeine Gesundheitsprobleme bei Bildschirmarbeit  
– die 10 häufigsten Nennungen –



## Der Augen-Fitnessstag – die Augen-Fitnesswoche in Ihrem Unternehmen

### Konzept

Das Konzept *Ohne Probleme besser sehen* richtet sich an Belegschaften und Personen, die erhöhten visuellen Belastungen ausgesetzt sind. Das Konzept integriert den klassischen Sehtest und ergänzt ihn um die Aspekte, bei denen die klassischen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden keine Verbesserung der Beschwerdesymptome liefern. Dabei fördert es unter Berücksichtigung der Sehtestergebnisse die Bereiche des visuellen Systems, die in der Praxis oft nicht genutzt werden und damit verkümmern. Ein Schwerpunkt besteht darin, sich schlechter, eigener Sehangewohnheiten und unnatürlicher Sehmodalitäten bewusst zu werden, um den Sehalltag dann so zu gestalten,

dass die Belastungen für das Auge auf ein Minimum reduziert bzw. ganz vermieden werden.

Sehfunktionen werden analysiert und durch spezielle Übungen gefördert. Die überbeanspruchten Funktionen werden durch Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen entlastet. Ziel ist es, die Qualität des Sehens von der Reizaufnahme über die Verarbeitung im Gehirn bis zur Reaktion auf die Information zu verbessern. Diese Effizienzsteigerung ist eng verbunden mit einer Verbesserung des körperlichen und auch geistigen Wohlbefindens. Energie, die bislang gebunden war, um das visuelle System auf einem arbeitsfähigen Niveau zu halten, wird so frei für übergeordnete Tätigkeiten.

Deshalb ist es effektiv, in die Verhaltensprävention der Mitarbeiter zu investieren, denn

### Gutes Sehen ist mehr, als scharfes Sehen!

- Leistungsfähige Augenfunktionen
  - Augenbeweglichkeit
  - Akkommodation
  - Beidäugigkeit
- Gute Verarbeitung der Sinnesreize im Gehirn
- Schnelle Umsetzung in Körperarbeit
- Balance des sympathischen und parasympathischen Nervensystems



Die positiven Folgen sind: Ausbleiben von Stress-Problematiken, wie zum Beispiel gerötete und trockene Augen, nachlassende Sehkraft, Kopfschmerzen, Doppelbilder und Ermüdungserscheinungen.

Und das Schöne daran: **Dieses Konzept lässt sich in den Arbeitsalltag integrieren, so dass Arbeits- und Produktionszeiten nur in äußerst geringem Umfang betroffen sind.** (ca. 15 Minuten pro Teilnehmer).