

A photograph of a building sign for DAK Gesundheit. The sign features the word 'DAK' in large, bold, orange 3D letters, with 'Gesundheit' in smaller, orange 3D letters below it. The sign is mounted on a light-colored wall. The background is a blurred outdoor scene with trees and a building.

DAK
Gesundheit

COFFEE BREAK 50+: SELBSTFÜRSORGE

Die eigene Gesundheit in Zeiten der Veränderung im Blick behalten

WER BIN ICH?



- Bewegungs- und Gesundheitswissenschaftlerin (M.A. Bewegungswissenschaft/ Gesundheitsforschung und B.Sc. Psychologie)
- Diverse Fortbildungen im Bereich Stressbewältigung und Entspannungstechniken
- Leiterin des Strategischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements der DAK-G
- Begeisterte Kletterin und Boulderin

ZEITEN DER VERÄNDERUNG VERÄNDERUNGEN ÜBER DIE LEBENSSPANNE

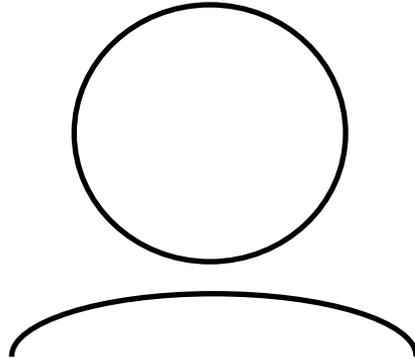


ZEITEN DER VERÄNDERUNG

GESELLSCHAFTLICHE VERÄNDERUNGEN



ZEITEN DER VERÄNDERUNG



ZEITEN DER VERÄNDERUNG



- Fürsorge, die: aktives Bemühen um Jemanden, der dessen bedarf
- Dinge, die man selbst tun kann, um das persönliche Wohlbefinden zu steigern
- Der Prozess, sich um seine eigene Gesundheit zu kümmern
(physisch und psychisch)

ZEITEN DER VERÄNDERUNG



Vorsorge



Bewegung



Ernährung



Schlaf



Soziales



Mentales

ZEITEN DER VERÄNDERUNG



Vorsorge



Bewegung



Ernährung



Schlaf



Soziales



Mentales

Bei wem?	Wie oft?	Was?	Ab wann?
KREBSVORSORGE			
Frauen	jährlich	Genitaluntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs	20 Jahre
	jährlich	Brustuntersuchung	30 Jahre
	alle 2 Jahre	Mammographie-Screening	50-70 Jahre
Frauen und Männer	alle 2 Jahre	Hautkrebs-Screening	35 Jahre
	2 x im Abstand von 10 Jahren	Darmspiegelung	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
	Alle 2 Jahre	Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
Männer	jährlich	Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung, Tastuntersuchung der Lymphknoten	45 Jahre
GESUNDHEITS-CHECK-UP			
Frauen und Männer	alle 3 Jahre	Ganzkörperuntersuchung mit Blutdruckmes- sung, Blutproben zur Ermittlung der Blut- zucker- und Cholesterinwerte, Urinuntersu- chung, ausführliches Gespräch mit dem Arzt.	35 Jahre
ZAHNVORSORGE			
Frauen und Männer	2 x im Jahr	Zahnvorsorgeuntersuchung	18 Jahre
BAUCHAORTENANEURYSMEN			
Männer	einmalig	Ultraschalluntersuchung	65 Jahre

Quelle:
<https://www.envivas.de/magazin/gesundheitswissen/vorsorgeuntersuchungen-frauen/>

ZEITEN DER VERÄNDERUNG



Vorsorge



Bewegung



Ernährung



Schlaf



Soziales

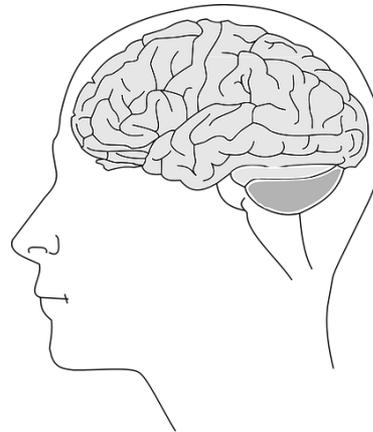


Mentales

MENTALES

Denkmuster

- Das-gibt-es-doch-nicht-Denken
- Blick auf das Negative
- Negatives-Konsequenzen-Denken
- Personalisieren
- Defizit-Denken



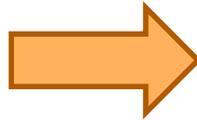
innere „Sollwerte“

- Sei perfekt!
- Sei beliebt!
- Sei unabhängig!
- Behalte Kontrolle!
- Halte durch!

MENTALES



- Das-gibt-es-doch-nicht-Denken
- Blick auf das Negative
- Negatives-Konsequenzen-Denken
- Personalisieren
- Defizit-Denken

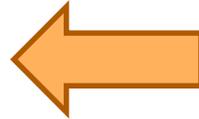


- Akzeptieren der Realität
- Blick auf das Positive
- Realistisch-optimistisches Konsequenzen-Denken
- Neutraler Blick/ Externalisieren
- Wohlwollendes Denken

MENTALES



- Fehler sind erlaubt/menschlich!
- Stehe zu Dir selbst!
- Nimm' Unterstützung an!
- Lerne das Loslassen!
- Beachte Deine Grenzen!



- Sei perfekt!
- Sei beliebt!
- Sei unabhängig!
- Behalte Kontrolle!
- Halte durch!

VIELEN DANK!

QUELLENANGABEN

- <https://www.duden.de/rechtschreibung/Fuersorge>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstf%C3%BCrsorge>
- https://www.researchgate.net/profile/Ruth-Maechler-2/publication/358857492_Spirituality_Self-Care_and_Social_Activity_in_the_Primary_Medical_Care_of_Elderly_Patients-Results_of_a_Cluster-Randomized_Interventional_Trial_HoPES3/links/621c9c59579f1c041720403d/Spirituality-Self-Care-and-Social-Activity-in-the-Primary-Medical-Care-of-Elderly-Patients-Results-of-a-Cluster-Randomized-Interventional-Trial-HoPES3.pdf
- <https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/gesetzlich-vorgeschriebene-leistungen/gesetzliche-krankenkassen-vorsorgeuntersuchungen/>
- Bildquellen
- <https://www.istockphoto.com/de/vektor/mensch-lebenszyklus-konzept-gm1248667756-363716073>
- <https://www.swr.de/swraktuell/coronavirus-alles-wichtige-fuer-baden-wuerttemberg-und-rheinland-pfalz-100.html>
- <https://www.test.de/inflation-was-Sie-gegen-den-Preisauftrieb-tun-koennen-5887594-0/>
- <https://correctiv.org/faktencheck/hintergrund/2023/02/24/ein-jahr-krieg-in-der-ukraine-wie-desinformation-zu-einer-maechtigen-waffe-wurde/>
- <https://de.vecteezy.com/gratis-vektor/user-icon>
- <https://www.ntu.ac.uk/about-us/news/news-articles/2020/06/give-yourself-a-virtual-hug-to-calm-stress-and-anxiety>
- <https://www.istockphoto.com/de/vektor/gesundheits-medizin-umrei%C3%9Fen-icons-editable-stroke-gm1225058283-360453361>
- <https://de.depositphotos.com/113543916/stock-illustration-sleep-icon-set-vector-illustration.html>
- <https://de.depositphotos.com/123780872/stock-illustration-exercise-fitness-icon-set-in.html>
- <https://br.pinterest.com/pin/347973508710667110/>
- <https://www.envivas.de/magazin/gesundheitswissen/vorsorgeuntersuchungen-frauen/>