



MIGRÄNE AM ARBEITSPLATZ

INDIVIDUELLES COACHING FÜR MIGRÄNEBETROFFENE.

Migräne ist die dritthäufigste Erkrankung weltweit, jede siebte Person ist davon betroffen. SWICA bietet betroffenen Migränepatientinnen und -patienten ein individuelles Coachingprogramm an, das ursprünglich von der Schweizer Kopfwehgesellschaft und Novartis entwickelt und von SWICA adaptiert wurde. Migräneleidende sollen die Auslösefaktoren für Migräneanfälle und deren Einfluss kennen, um die Lebensqualität mittels einer langfristigen Verhaltensorientierung zu steigern.

Zielgruppe

- › Migränebetroffene

Zielsetzungen

- › Lebensqualität von Migräneleidenden verbessern
- › Absenzen und Präsentismus am Arbeitsplatz durch Migräne reduzieren
- › Auslösefaktoren für Migräneanfälle und deren Einfluss kennen

Inhalte

- › Individuelles Coaching
- › Schmerztagebuch
- › Medikamentenberatung
- › Beratung zu Lebensstil und Entspannungsübungen

Methodik

- › Einstündiges Erstgespräch: Anamnese und Bedürfnisabklärung durch Coach und Migränebetroffene
- › Programm mit einer Dauer von 6 Monaten und min. 4 bis 6 Gesprächen, inkl. Ernährungsberatung und Bewegungcoaching, Medikamentensprechstunde sowie Sprechstunde bei Neurologe/in (nach Bedarf)

Durchführung

- › Telefonisches Coaching durch Gesundheitsberater/innen von santé24 (telemedizinischer Anbieter von SWICA)

Ort

- › Ortsunabhängig, da die Beratung per Telefon erfolgt

Das Präventionsmanagement von SWICA hat zum Ziel, mit gesundheitsrelevanten Massnahmen Absenzen vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern.

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 / [swica.ch/praeventionsmanagement](https://www.swica.ch/praeventionsmanagement)

SWICA