



Pressemitteilung

Online gegen Nackenschmerzen: Yesdays bietet erstes zertifiziertes digitales Präventionsangebot speziell für Schulter-Nacken-Bereich

Endlich wissen, wie man sich selbst helfen kann. Arbeiten und Leben ohne Schulter-Nacken-Verspannungen oder Kopfschmerzen – das ist das Ziel des neuen Nackenkurses von Yesdays. Die Yesdays Healthcare GmbH bietet die digitale Antwort auf die körperlichen Herausforderungen im neuen Arbeitsalltag: Mit ihrem Online-Kurs ist sie das erste zertifizierte, digitale Präventionsangebot speziell für den Schulter-Nacken-Bereich. Yesdays bietet Kund*innen & Patient*innen damit Abhilfe in einem sich stark ausbreitenden Problemfeld - den Auswirkungen sitzender Tätigkeiten auf unseren Bewegungsapparat.

Kim Budelmann, Geschäftsführerin der Yesdays Healthcare GmbH: *„Unser Ziel ist es, den Patient*innen eine nachhaltige Lösung anzubieten, die langfristig wirkt und zu verbesserten Verhaltensweisen motiviert. Denn nur wer die Hintergründe und Auslöser seiner Beschwerden erkennt und versteht, kann dauerhaft Besserung erlangen und Beschwerden effektiv vorbeugen.“*

Das Angebot von Yesdays Im Überblick:

- Yesdays ist ein digitaler Präventionskurs für den Schulter-Nacken-Bereich
- Qualitätsgesichert und zertifiziert gemäß § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V
- 8 Module à 50 Minuten bieten Übungen und erklären Zusammenhänge
- Optimale Ergänzung für ein zeitgemäßes betriebliches Gesundheitswesen
- Erstattungsfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen (75-100% je nach GKV)

Fast jede/r zweite Mensch in Deutschland? klagt über Beschwerden in der Nackenregion*. Der Trend zum Arbeiten im Home-Office verstärkt diese Tendenz radikal. Langes Sitzen, Stress, kein Ausgleich, ungünstige Haltung am Rechner – all das begünstigt die Entstehung von starken Verspannungen, Kopfschmerzen, Tinnitus oder Schwindel. Dazu kommt, dass Therapieangebote vor Ort momentan aufgrund der Corona-Pandemie nicht, oder nur mit Einschränkungen, möglich sind.

Dabei lassen sich Beschwerden einfach von Zuhause vorbeugen – wenn man weiß, wie. Yesdays ist der erste zertifizierte Online-Präventionskurs, der ganz gezielt die Themen Nacken- und Kopfschmerzen adressiert.

Der Kurs passt perfekt in die neue Arbeitssituation im Home-Office und die damit verbundenen Problematiken. Er richtet sich direkt an Menschen, die zu Problemen und den damit einhergehenden Auswirkungen im Schulter-Nacken-Bereich neigen, als auch an

Arbeitgeber, Betriebsärzte, Verbände etc. als sinnvolle und kostengünstige Erweiterung ihrer Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

In 8 Modulen à 50 Minuten werden den Nutzer*innen Zusammenhänge erklärt, Wissen vermittelt, Übungen bereitgestellt und zusätzliche Tipps wie z.B. zur Einrichtung eines Home Office Arbeitsplatzes angeboten. Und das alles on demand – also örtlich und zeitlich ungebunden.

Der Yesdays Online-Kurs erfüllt die strengen Qualitätskriterien nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V und ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (einer Kooperationsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen) zertifiziert. Somit bekommen Versicherte 75-100% der Kursgebühren von ihrer Krankenkasse nach Abschluss des Kurses zurückerstattet.

* von der Lippe, E., Krause, L., Prost, M., Wengler, A., Leddin, J., Müller, A., ... & BURDEN 2020 study group. (2021). Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020.

Weitere Informationen finden Sie unter www.yesdays.de

Über die Yesdays Healthcare GmbH:

Die Yesdays Healthcare GmbH ist ein junges, 2020 in München gegründetes Start-up und konzentriert sich auf das Angebot von digitalen Präventionleistungen. Erstes Produkt ist der Präventionskurs für den Schulter-Nackebereich.

Dafür steht Yesdays:

„Yesdays“ steht für Freude – Optimismus – und Leichtigkeit, denn genau das ist es, was „Gesundheit“ zu „Spaß“ werden lässt. Wir nehmen dich mit, faszinieren dich für deinen eigenen Körper und helfen dir, auf ihn Acht zu geben – denn das Leben ist zu kurz für Beschwerden!

Bekannt aus:

HausArzt PatientenMagazin
DerHausarzt (Ärztomagazin)

Pressekontakt:

Christian Liedgens

Yesdays Healthcare GmbH
Auenstraße 78
80469 München

Christian.liedgens@yesdays.de

089-21527648