

Checkup Center Zürich Das Kompetenzzentrum für Gesundheit

Offerten-Beispiel für Firmenchecks



Checkup Center Zürich AG
Römerhofplatz 5, CH-8032 Zürich
T +41 43 243 79 69
F +41 43 243 79 68
info@checkupcenter.ch
www.checkupcenter.ch

Dorothee Ulrich, M.P.H.	Master of Public Health	Geschäftsleiterin
Dr. med. Hansruedi Egger	Allg. Medizin und Sport FMH	
PD Dr. med. David Föh	Präventivmediziner FMH	
Dr. med. Peter Krobisch	Allg. Medizin FMH	
Dr. med. Sibylle Leuthold	Innere Medizin FMH	
Dr. med. Alexander Meyer	Innere Medizin FMH	
Dr. med. Ute-Stefani Sehmsdorf	Innere Medizin und Rheumatologie FMH	
Franziska Zehnder	Sport- und Ernährungswissenschaft ETH	
Francine Schlatter	Sport- und Ernährungswissenschaft ETH	
Monika Zemp	Sport- und Ernährungswissenschaft ETH	
Madeleine Eckert	Sekretariat, Medizinische Praxisassistentin	

Unverbindliche Offerte für Medizinische Checkup-Untersuchungen mit Gesundheitsberatung für Firmen in der Schweiz

ÜBERSICHT DER VERSCHIEDENEN CHECKUP-MODULE

Personen 25 – 40 Jahre	Personen 40 – 60 Jahre	Personen ab 60 Jahren
Untersuchungen am Vormittag (2 Std.)	Untersuchungen am Vormittag (2 ½ Std.)	Untersuchungen am Vormittag (bis 3 Std.)
<p>Basis Checkup Medizinische Untersuchungen durch Facharzt Labor-, Urinkontrollen Ruhe-EKG Lungenfunktion Körpergewicht, Körperfettanteil, Waist-to-Hip Ratio Kraft und Beweglichkeit</p>	<p>Business Checkup Medizinische Untersuchungen durch Facharzt Labor- (umfangreich), Urinkontrollen Ruhe-, Belastungs- und Erholungs-EKG Lungenfunktion Körpergewicht, Körperfettanteil, Waist-to-Hip Ratio Kraft und Beweglichkeit Rückenmessung (Medimouse)</p>	<p>Business Checkup > 60 Jahre Medizinische Untersuchungen durch Facharzt Labor- (umfangreich), Urinkontrollen Ruhe-, Belastungs- und Erholungs-EKG Lungenfunktion Körpergewicht, Körperfettanteil, Waist-to-Hip Ratio Kraft und Beweglichkeit Gleichgewicht Rückenmessung (Medimouse)</p>
Besprechung am Nachmittag (1 Std.)	Besprechung am Nachmittag (1 ½ Std.)	Besprechung am Nachmittag (bis 2 Std.)
Besprechung der Resultate mit dem Arzt	Besprechung der Resultate mit dem Arzt	Besprechung der Resultate mit dem Arzt
Besprechung mit der Sport- und Ernährungswissenschaftlerin: <p style="text-align: center;">Work-Life-Balance Ernährung Bewegung und Sport</p>	Besprechung mit der Sport- und Ernährungswissenschaftlerin: <p style="text-align: center;">Work-Life-Balance Ernährung Bewegung und Sport</p>	Besprechung mit der Sport- und Ernährungswissenschaftlerin: <p style="text-align: center;">Work-Life-Balance Ernährung Bewegung und Sport</p>

Inhalt der Checkup Module

Der BASIS-Checkup für Personen zwischen 25 - 40 Jahren

- Ausführliche ärztliche Befragung und Untersuchung durch einen Facharzt Innere Medizin
 - Screening auf Hautveränderungen
 - Augentest (Tafel)
 - Hörtest (Flüstertöne)
 - Blutuntersuchungen: Hämoglobin, Leukozyten, Erythrozyten, Thrombozyten, Blutbild, Glukose, Blutsenkung, CRP (Entzündungen), Nierenfunktionstests, Leberwerte, Blutfette (Cholesterin, Triglyceride)
 - Urinkontrolle auf Zucker, Blut, Eiweiss, Bakterien etc.
 - HIV-Test (fakultativ)
 - Impfkontrolle
 - Messung des Gewichtes, Body Mass-Index, Körperfett-Anteil, Taillen-Hüftumfangs-Verhältnis
 - Kurze Erfassung der Essgewohnheiten
 - Erfassung der sportlichen Aktivitäten
 - Kraft und Beweglichkeit
 - Ruhe-EKG
-
- Besprechung der Resultate mit dem Arzt
 - Besprechung der Resultate durch die Präventionswissenschaftlerin
 - Schriftliche Zusammenfassung der Resultate zum Mitnehmen

Zusätzliche Untersuchungen bei Personen zwischen 40 - 60 Jahren (Business-Checkup)

- Blutuntersuchungen: Langzeitglukose- Wert HbA1c, Prostata-Screening bei Männern, Schilddrüsenfunktion, Dickdarmkrebs-Screening
- Belastungs- und Erholungs-Elektrokardiogramm mit Blutdruckmessungen
- Eingehende ärztliche Beratung
- Besprechung der Resultate mit der Präventionsberaterin (inkl. Ernährung, Bewegung, Lifestyle)
- Dossier mit den Resultaten
- Ev. Organisation einer Darmspiegelung / Mammographie / Lungen-CT (falls indiziert)

Zusätzliche Untersuchungen bei Personen > 60 Jahren

- Osteoporose-Abklärung (Knochendichtemessung / Blut etc.)
- Bei Bedarf (Gedächtnis-Tests)
- Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht (eingehend)
- Ernährungskontrolle und Beratung mit spezieller Berücksichtigung wichtiger Inhaltsstoffe für Personen > 60 Jahre

Optionale Module, ergänzend zur normalen Beratung (zusätzliche Kosten)

Work-Life-Balance

- Erfassen von Erschöpfungszuständen / Depressionen, Suchtverhalten
- Besprechung von Lösungsansätzen
- eventuell Einleitung einer Therapie / Behandlung (zusätzlich möglich)

Ernährungs-Coaching

- Eingehende Erfassung und Beurteilung der Ernährungs- und Bewegungssituation
- Individuelle Planung einer Strategie zur optimalen Gewichtsveränderung
- Coaching während der Veränderungsphase
- Nachkontrollen

Bewegungs- und Sport-Modul

- Erfassung der sportlichen Aktivitäten
- Bewegungsberatung für bisher inaktive Personen, zum Beispiel mit dem Bewegungssensor als Hilfsmittel
- Ev. Conconi-Test (bei Personen > 50 Jahre mit Belastungs-EKG nicht nötig) zur Erfassung der Leistungsfähigkeit und des optimalen Trainingspulsbereiches
- Gemeinsames Planen von Bewegungs- und Sportaktivitäten
- Aufbau der individuellen Fitness
- Bei Bedarf Personal-Training mit Sportwissenschaftlerin
- Optimale Sporternährung nach den neusten wissenschaftlichen Kriterien

Preis-Offerte für Angestellte von Firmen

Basis-Checkup

CHF 1000-

Business-Checkup für Personen über 40 Jahre

CHF 1600.-

Zusätzliche Untersuchungen für Personen über 60 Jahre

Blutwerte: CHF 100.- (abhängig vom Umfang)

Knochendichtemessung und Beratung: ca. CHF 300.-

Work-Life-Balance Modul (zusätzlich zur normalen Beratung)

CHF 160.- pro Stunde (Ansatz für Ärzte)

Ernährungs-Coaching (zusätzlich zur normalen Beratung)

CHF 120.- pro Stunde (Ansatz für Ernährungswissenschaftler/in)

Bewegungs-und Sport-Modul (zusätzlich zur normalen Beratung)

CHF 120.- pro Stunde (Ansatz Sport- und Gesundheitswissenschaftler/in)

Welchen Nutzen bringt ein Checkup?

a) Nutzen für den Klienten selber

Kennenlernen der „harten Fakte“, die für die Gesundheit wichtig sind:

- **Blutdruckwerte:** Normale Blutdruckwerte sind für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem entscheidend wichtig.
- **Cholesterinwerte:** Jede Person sollte Ihre Cholesterinwerte kennen, da zu hohe Werte zu Gefässinfarkten führen können.
- **Blutzuckerwerte:** einen erhöhten Blutzucker spürt man nicht, doch dieser führt zur Zuckerkrankheit und zu Schädigungen an Gefässen und Organen.
- **Familiäre Situation:** vererbte Vorteile und Risiken erkennen und frühzeitig einbeziehen
- **Bin ich Raucher?**

Die „weichen Facts“ analysieren:

- Wie belastet bin ich beruflich / privat? (Stressfaktoren)
- Bewege ich mich genügend? (Bewegungsdefizit)
- Esse ich regelmässig? (Ernährungsdefizite)
- Nehme ich Medikamente, Alkohol oder Drogen?
- Fühle ich mich gut?
- Wie ist mein soziales Netzwerk?

Was kann ich optimieren, damit die harten Facts reduziert werden? (Beratung)

Wie kann ich die gesteckten Ziele erfolgreich erreichen? (Coaching)

Wer hilft mir dabei? (Problemlösung)

Beispiel einer Risikoverminderung durch genügend Bewegung (Zahlen und Facts*)

- Herzkreislauf: Erkrankungen: 3x weniger Herzinfarkte
- Diabetes II: 50 % weniger
- Übergewicht: deutlich einfacher, normales Gewicht halten zu können
- Dickdarm- Krebs: 50 % Reduktion
- Brustkrebs: 15 % Reduktion
- Prostata-Krebs: geringe Reduktion
- Pankreas-Krebs: begrenzte Reduktion
- Osteoporose: Verlangsamung des Knochenabbaus
- Depression: angstlösender Effekt
- Stresstoleranz: signifikant verbessert
- Selbständigkeit im Alter: sehr wichtig

* Bernhard Marti; Achim Hättich (2000) Epidemiologisches Kompendium Bewegung –Sport -Gesundheit, Sportwissenschaftliches Institut Magglingen/
Präventivmed. Institut Zürich

Welchen Nutzen bringt ein Checkup?

b) Nutzen für die Firma

Die „harten Facts“:

- Weniger Arbeitsausfälle
- Leistungsfähigere Mitarbeiter
- Jeder Franken, der für die gesundheitliche Prävention eingesetzt wird, zahlt sich dreifach zurück.
- Anonymisierte Daten und Statistiken aus den Untersuchungen zur frühzeitigen Erkennung von Problemen werden der Firmenleitung zur Verfügung gestellt. (siehe Beilage)

Die „weichen Facts“:

- Zufriedenere Mitarbeiter: „... die Firma kümmert sich um meine Gesundheit!“
- Ich muss nicht nur leisten, ich werde auch geschätzt.
- Ich fühle mich besser, leistungsfähiger und identifiziere mich mit der Firma.

Kommentar:

Innerhalb der Unternehmenskultur muss eine Umwertung erfolgen, um zu erkennen, dass sich erfolgreiches Gesundheitsmanagement in barer Münze auszahlt. Es geht nicht mehr, wie in früheren Zeiten, um akuten Stressabbau, sondern vielmehr um die Stärkung der individuellen Belastbarkeit der Mitarbeiter, um dem rasanten Tempo auf Dauer standhalten zu können.