

Gesünder arbeiten. Bewusster leben.

# Health-Check für Führungskräfte



# Medizinische Leistung

Der Health-Check ist eine medizinische Standortbestimmung, die Ihnen frühzeitig Aufschluss über beginnende Gesundheitsstörungen geben soll. Die bei Ihnen erhobenen Resultate ermöglichen es uns, Ihnen Empfehlungen und Tipps zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Gesundheit zu geben. Ärztinnen und Ärzte verschiedener Fachbereiche können kurzfristig hinzugezogen werden.

Mit Rücksicht auf Ihren Terminkalender haben wir den Ablauf so optimiert, dass Sie nur einen halben Tag für die gesamte Untersuchung und Nachbesprechung aufwenden müssen. Am Ende der Untersuchung erhalten Sie mittags alle Befunde ausgedruckt und digital ausgehändigt.



# Untersuchungsablauf und Umfang

Für die Blutentnahme erscheinen Sie am Morgen nüchtern bei uns in der Praxis. Sie nehmen nach Mitternacht keine feste Nahrung mehr zu sich. Für die Ultraschalluntersuchung benötigen Sie eine volle Harnblase, bitte trinken Sie vor dem Termin am Morgen genügend. Als Getränke eignen sich Wasser und ungesüßter oder künstlich gesüßter Tee. Bitte keinen Kaffee, Milch oder Fruchtsäfte.

Nach der Blutentnahme, dem Aufzeichnen des Elektrokardiogramms und einer Lungenfunktionsprüfung gehen Sie zum Ultraschall der Bauchorgane und der Halsschlagader. Danach servieren wir Ihnen ein ausgiebiges Frühstück mit einer Tageszeitung. Während einer Stunde werden Sie nun eingehend von einem unserer Fachärzte befragt und untersucht.

Dann folgt das Belastungs-EKG auf dem Fahrradergometer. Dabei wird aufgezeichnet, ob Ihr Herz und Ihr Blutdruck sich unter körperlicher Belastung normal verhalten. Nach der anschließenden Dusche steht Ihnen unser Arzt bzw. unsere Ärztin zur Abschlussbesprechung aller Resultate zur Verfügung und gibt Ihnen weiterführende Empfehlungen und Tipps. Der Health-Check für Führungskräfte dauert 4½ Stunden.

## Ärztliche Leistungen

- Krankengeschichte (persönlich, familiär)
- Ganzkörperuntersuchung
- Impfstatus
- Stressbelastung (Burnout-Risiko)
- Gesundheitsverhalten (Sport und Bewegung, Ernährung und Genussmittel, Schlaf)
- Abschlussgespräch (Empfehlungen oder weitere Abklärungen)

## Technische Leistungen

- Ruhe- und Belastungs-EKG (Fahrradergometer)
- Lungenfunktionsmessung
- ABI-Messung (Messung Ihres Gefäßzustands)
- Ultraschall Bauchorgane und Halsschlagader

## Laboruntersuchungen

- Blutzellen (grosses Blutbild)
- Blutchemie (Nieren- und Leberwerte, Blutfettwerte, Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse, Blutzucker, Elektrolyte, Eisenspeicher)
- Haemoccult (Blut im Stuhl)
- Entzündungswerte (Blutsenkung, CRP)
- Urinuntersuchung

## Herzratenvariabilitätsmessung (HRV)

- Herzratenvariabilität
- Herzrhythmus über 24 Stunden
- Atmung über 24 Stunden
- Schlafprofil

## Schriftliche Zusammenfassung der Ergebnisse und Empfehlungen

- Zusammenfassendes Dossier mit allen Analysen auf Papier und elektronisch

Das ifa Institut für Arbeitsmedizin berät, behandelt und betreut Organisationen und deren Mitarbeitenden sowie Privatpersonen in sämtlichen Fragen der physischen und psychischen Gesundheit.

Mit seiner umfassenden Expertise trägt das ifa seit 1995 vorausschauend zur medizinischen Grundversorgung und zum betrieblichen Gesundheitsmanagement in der Region Baden und der ganzen Deutsch- und Westschweiz bei.

Rund 140 ifa-Mitarbeitende setzen sich täglich, flexibel abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse, für die Kundinnen und Kunden, Patientinnen und Patienten ein.

Als verantwortungsvoller Arbeitgeber bietet das ifa engagierten Fachkräften vielfältige Aufgaben in einem von Teamgeist geprägten, zukunftsorientierten Umfeld und bildet dazu auch selbst Nachwuchskräfte aus.

# Mehr Informationen

## Datenschutz

Die Messresultate unterliegen dem Arztgeheimnis. Die Daten werden auf unseren eigenen Servern im ifa gespeichert und archiviert.

## Kosten

Dieser umfangreiche Health-Check ist für Manor-Mitarbeitende kostenlos. Die Kosten für sämtliche aufgeführten Untersuchungen im Wert von CHF 1'500 werden durch Manor übernommen.

Gegen einen Aufpreis von max. CHF 500, der von den Mitarbeitenden selber bezahlt werden muss, sind diese weiteren Untersuchungen möglich:

- Hörtest
- Sehtest
- Lungenröntgen
- Augendruckmessung ab 45 Jahren
- PSA (Krebstest Prostata) ab 40 Jahren

## Anmeldung

Sie können sich telefonisch unter +41 56 205 44 44 oder per E-Mail an [manor@ifa-online.ch](mailto:manor@ifa-online.ch) anmelden. Wir werden Sie anschliessend kontaktieren, um mit Ihnen einen Termin zu vereinbaren.



Kreuzweg 3, Postfach, 5401 Baden  
T +41 56 205 44 44  
[info@ifa-online.ch](mailto:info@ifa-online.ch) [www.ifa-online.ch](http://www.ifa-online.ch)  
Montag bis Freitag 8.00 – 17.00 Uhr