

ÜBERSICHT
PRAEVMEDIC CHECKS

PRAEVMEDIC CHECKS - ÜBERSICHT

	PRAEVMEDIC CHECK 1	PRAEVMEDIC CHECK 2	PRAEVMEDIC CHECK 3
▪ Erfassung individueller Bedürfnisse und Schwerpunkte anlässlich der Anmeldung	●	●	●
▪ Anamnese	●	●	●
▪ Ärztliche Untersuchung (internistisch, psychosomatisch, dermatologisch, orthopädisch)	●	●	●
▪ Impfkontrolle und –beratung	●	●	●
▪ Blutlabor (je nach Alter und Geschlecht)	37 Werte	37 Werte	40 Werte
▪ Stufentest auf dem Velo-Ergometer mit EKG, inkl. Erholungs-EKG (Belastungs-EKG)	●		●
▪ Ruhe-EKG und Blutdruckmessung	●	●	●
▪ Lungenfunktionstest	●	●	●
▪ Analyse der Körperzusammensetzung mittels InBody-Messung (bioelektrische Impedanzanalyse-BIA)	●	●	●
▪ Vertieftes Beratungsgespräch zur Erfassung der gegenwärtigen mentalen-emotionalen Ressourcen sowie des ungenutzten Belastbarkeitspotenzials		●	●
▪ Schlussgespräch: Besprechung und Abgabe der Untersuchungsergebnisse	●	●	●
▪ Folgetermin für Nachbetreuung und/oder Coaching	optional	optional	optional
▪ Checkdauer (ohne Zusatzoptionen)	2-3 Std	2-3 Std	3-4 Std

PRAEVMEDIC CHECK 1

Inhalt und Ablauf

- Anlässlich der Anmeldung werden individuelle Bedürfnisse und Schwerpunkte durch eine Praevmedic Fachperson erfasst.
 - Anamnese durch den Arzt/die Ärztin
 - Ärztliche Untersuchung (internistisch, psychosomatisch, dermatologisch, orthopädisch)
 - Impfkontrolle und Impfberatung
 - Blutlabor mit 37 Werten
 - Weitere Blutlabor-Werte nach individuellem Bedarf oder Wunsch
 - Herz-Kreislauf-Funktionen: Ruhe-EKG und ausbelastender Stufentest auf dem Velo-Ergometer mit EKG, inkl. Erholungs-EKG und Blutdruckmessung
 - Lungenfunktionstest
 - Analyse der Körperzusammensetzung - InBody-Messung (bioelektrische Impedanzanalyse-BIA)
 - Schlussgespräch mit Besprechung und Abgabe aller Untersuchungsergebnisse. Es werden Empfehlungen zur Optimierung der eigenen potentiellen Gesundheitsrisiken gegeben und individuelle und präventive Verbesserungen aufgezeigt und besprochen. Je nach Bedarf schliesst dies Ernährungsberatung, Bewegungsempfehlungen oder Stressmanagement mit ein.
-

PRAEVMEDIC CHECK 2

Inhalt und Ablauf

- Anlässlich der Anmeldung werden individuelle Bedürfnisse und Schwerpunkte durch eine Praevmedic Fachperson erfasst.
- Anamnese durch den Arzt/die Ärztin
- Ärztliche Untersuchung (internistisch, psychosomatisch, dermatologisch, orthopädisch)
- Impfkontrolle und Impfberatung
- Blutlabor mit 37 Werten
- Weitere Blutlabor-Werte nach individuellem Bedarf und Wunsch
- Herz-Kreislauf-Funktionen: Ruhe-EKG und Blutdruckmessung
- Lungenfunktionstest
- Analyse der Körperzusammensetzung - InBody-Messung (bioelektrische Impedanzanalyse-BIA)
- Vertieftes Beratungsgespräch zur Erfassung der gegenwärtigen mentalen-emotionalen Ressourcen sowie des ungenutzten Belastbarkeitspotenzials
- Schlussgespräch mit Besprechung und Abgabe aller Untersuchungsergebnisse sowie Empfehlungen zur Optimierung des eigenen Stress- und Ressourcenmanagements inkl. Faktoren wie Bewegung, Ernährung, Regeneration & psychische Belastungen

PRAEVMEDIC CHECK 3

Inhalt und Ablauf

- Anlässlich der Anmeldung werden individuelle Bedürfnisse und Schwerpunkte durch eine Praevmedic Fachperson erfasst.
- Anamnese durch den Arzt/die Ärztin
- Ärztliche Untersuchung (internistisch, psychosomatisch, dermatologisch, orthopädisch)
- Impfkontrolle und Impfberatung
- Blutlabor mit 40 Werten
- Weitere Blutlabor-Werte nach individuellem Bedarf und Wunsch
- Herz-Kreislauf-Funktionen: Ruhe-EKG und 4-Stufentest auf dem Velo-Ergometer mit EKG, inkl. Erholungs-EKG und Blutdruckmessung
- Lungenfunktionstest
- Analyse Körperzusammensetzung - InBody-Messung (bioelektrische Impedanzanalyse-BIA)
- Vertieftes Beratungsgespräch zur Erfassung der gegenwärtigen mentalen-emotionalen Ressourcen sowie des ungenutzten Belastbarkeitspotenzials
- Schlussgespräch mit Besprechung und Abgabe aller Untersuchungsergebnisse. Es werden Empfehlungen zur Optimierung der eigenen potentiellen Gesundheitsrisiken sowie des eigenen Stress- und Ressourcenmanagements gegeben. Individuelle und präventive Verbesserungen werden aufgezeigt und besprochen. Je nach Bedarf schliesst dies Ernährungsberatung, Bewegungsempfehlungen oder Stressmanagement mit ein.

BLUTLABOR - ÜBERSICHT

Analysen	PRAEVMEDIC CHECK 1	PRAEVMEDIC CHECK 2	PRAEVMEDIC CHECK 3
• Hämatologie – 9 Parameter	●	●	●
• Gerinnung – 1 Parameter	●	●	●
• Enzyme inkl. Leberwerte – 5 Parameter	●	●	●
• Elektrolyte – 5 Parameter	●	●	●
▪ Metabolite – 6 Parameter	●	●	●
▪ Lipide – 5 Parameter	●	●	●
▪ Stoffwechsel – 1 Parameter	●	●	●
▪ Proteine im Serum – 3 Parameter	●	●	●
▪ Tumormarker – 1 Parameter (nur Männer)	●	●	●
▪ Eisenstoffwechsel – 1 Parameter (nur Frauen)	●	●	●
▪ Schilddrüse – 1 Parameter	●	●	●
▪ Vitamine – 2 Parameter			●
▪ Okkultes Blut			●
▪ Weitere Blutlabor-Werte nach individuellem Bedarf oder Wunsch	●	●	●

NACHBETREUUNG UND HEALTH COACHING

Körperlich-medizinische Nachbetreuung

Stress-/Ressourcenmanagement

- Stärkung der physischen und psychischen Belastbarkeit
- Entwicklung von neuen Optionen im Umgang mit inneren und äusseren Belastungen

Medizinische Nachbetreuung

- Multidisziplinäre, bedürfnisspezifische Nachbetreuungsmöglichkeiten

Allergologie/Immunologie

- Pricktests
- Beratungen zum Thema Allergien und Immunsystem

Health Coaching

Ernährung/Gewicht

- Ernährungsberatung und –planung (Optimierung der Essgewohnheiten, Gewichtsab- oder zunahme, alternative Ernährungsformen)
- Optional: Orthomolekulare Medizin (Vitamine, Mineralstoffe)

Bewegung/Sport

- Bewegungsberatung (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit)
- Trainingsplanung und –begleitung

Regeneration/Erholung/Schlaf

- Entspannungstechniken (Atemtechniken)
- Aromatherapie

ALLGEMEINE VORSORGE EMPFEHLUNGEN

Health Check	Häufigkeit	Frauen (nach Altersgruppen)					Männer (nach Altersgruppen)				
		< 30	> 30	35 +	40 +	50 +	< 30	> 30	35 +	40 +	50 +
<ul style="list-style-type: none"> Präventiv-medizinische Untersuchung Psychologisches Gespräch Nachbetreuung, Health Coaching 	alle 2-3 Jahre nach Bedarf nach Bedarf	✓	(✓) (✓)	(✓) (✓)	✓ ✓	✓ ✓	✓	(✓) (✓)	(✓) (✓)	✓ ✓	✓ ✓
Herz-/Kreislauf											
<ul style="list-style-type: none"> Cholesterin, Blutdruck, Diabetes ¹⁾ Velo-Stufentest (Ergometer) ²⁾ Augenarzt-Messung ³⁾ Dental-Hygiene (Keime) ⁴⁾ 	alle 2 Jahre nach Bedarf alle 5 Jahre jährlich	✓	✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓	✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓
Krebsfrüherkennung											
<ul style="list-style-type: none"> Prostata-/Genital-Untersuchung ⁵⁾ Zell-Abstrich + Genitale ⁶⁾ Mammografie ⁷⁾ Hautkrebs-Früherkennung ⁸⁾ Darmkrebs-Früherkennung ⁹⁾ 	alle 2-3 Jahre jährlich nach Bedarf alle 2-3 Jahre alle 5-10 J.	✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓		✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓
Schutzimpfungen ¹⁰⁾	nach Bedarf	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Wichtige Hinweise:

- Cholesterin, Blutdruck, Blut- und Urintest auf Diabetes ab 35 Jahren, bei familiären oder sonstigen Risiken evtl. früher
- mit Aussagekraft über Leistungs- und Erholungsfähigkeit, Blutdruck- und Herzfrequenzregulation, Herzrhythmus, Durchblutung der Herzkranzgefäße (Herzinfarktisiko)
- Augeninnendruck ab 40 Jahren; Augenhintergrund begutachten lassen (Netzhautablösung!), bei Kurzsichtigkeit alle 5 Jahre
- alle Erwachsenen mindestens einmal jährlich, Keimbeseidlung des Mundraums mit Zahnfleischentzündung gilt als Herzkreislauf-Risikofaktor!
- Prostata-Untersuchung und Genitaluntersuchung ab 40 Jahren alle zwei Jahre
- jedes Jahr ab Aufnahme Geschlechtsverkehr, Inspektion und Abtasten der Brust und der regionären Lymphknoten einschließlich der Anleitung zur Selbstuntersuchung ab 30 Jahren
- Nur bei Frauen mit familiärem Risiko; evtl. Magnetresonanztomographie (MRI) zur Brustkreb-Früherkennung
- ab 35 Jahre alle zwei Jahre, insbesondere bei hellem Hauttyp, familiärer Häufung und/ oder verdächtigen Flecken sowie nach vermehrter Sonneneexposition
- Koloskopie ab 50 Jahren im Abstand von 10 Jahren, bei auffälligen Befunden und/ oder familiärem Risiko häufiger/ früher. Stuhluntersuchung auf verstecktes Blut hat sehr hohe Fehlerquote und ist daher nicht sehr aussagekräftig.
- Impfungen, die bei Erwachsenen aufgefrischt bzw. bei fehlender Grundimpfung nachgeholt werden sollen (z.B. Diphtherie, Tetanus)