

PERSONAL HEALTH ASSESSMENTS

MAKING AN APPOINTMENT

When making an appointment, you can inform us of the personally most important medical matters which you would like to be addressed – see below. If you wish, you can briefly discuss any particular health concerns with a doctor so that the health assessment can be further tailored to your needs.

CONTENTS OF THE HEALTH ASSESSMENT

- ❑ Anamnesis - discussion with the doctor of one's health situation including any family medical history which might be relevant to one's personal health.
- ❑ Discussion of one's vaccination status & the types & dosage of any medication & dietary supplements which one is currently taking.
- ❑ Explanation & discussion of the results of the blood test - with particular regard to any potential risk factors.
- ❑ Discussion in relation to the results of a test of food-intolerances & allergies.
- ❑ Explanation, discussion & advice concerning the results of a body-composition analysis (muscle & body fat distribution).
- ❑ Examination & discussion of one's hearing & visual abilities – incl. any other physical perception & sensitivity matters which one would like to address.
- ❑ Examination & discussion of one's overall bodily health – incl. skin-screening, with a special focus on early diagnosis.
- ❑ Discussion & advice concerning one's physical performance & the quality of one's sleep.
- ❑ Examination, discussion & advice concerning blood pressure, heart & lung function, hand & torso strength – incl. resting- & exertion-ECGs.
- ❑ Analysis, discussion & advice in relation to one's mental stress-level & emotional well-being.
- ❑ Identification & discussion of one's stress-management strategies – as well as any suppression/repression mechanisms.
- ❑ Reflection concerning visions, perspectives & any current challenges in business- & private-life which may be relevant to one's health.
- ❑ Identification & discussion of any current dependencies & habits which could be improving or impairing one's health.
- ❑ Dialogue on topics such as happiness, self-esteem, doubts, depression, fears – as well as concentration & memory.
- ❑ Reflection on the current status of one's communicative & social skills, one's empathy & one's ethical competence.
- ❑ Summary of the results of the health assessment - incl. further explanations of any particularly relevant medical terminology & correlations.
- ❑ Discussion concerning any advisable follow-on medical examinations – e.g. with a cardiologist, dermatologist, gastroenterologist ...

VOR DEM HEALTH ASSESSMENT

Zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung können Sie uns gerne die Schwerpunkte mitteilen, die während des Assessments adressiert werden sollen – siehe unten. Spezifische Anliegen können Sie kurz mit einem Arzt besprechen, damit das Assessment weiter auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden kann.

ASSESSMENT-INHALTE

- Anamnese – Besprechung der Gesundheitssituation inkl. relevanter medizinischer Vorgeschichte der Familie.
- Überprüfung des Impfstatus – sowie Besprechung der Art & Dosierung gegenwärtiger Medikamente bzw. Nahrungsergänzungsmittel.
- Erläuterung & Besprechung der Blutanalyse – unter Berücksichtigung potenzieller Risikofaktoren.
- Besprechung der Ergebnisse eines Nahrungsmittelunverträglichkeitstests.
- Analyse, Besprechung & Empfehlungen bezüglich der Körperzusammensetzung (Muskel- & Körperfettmasse).
- Untersuchung & Besprechung der Hör- & Sehleistung – sowie weiterer Aspekte der körperlichen Sinneswahrnehmung.
- Untersuchung & Besprechung der körperlichen Gesundheit inkl. Hautscreening – mit Schwerpunkt Früherkennung.
- Diskussion & allfällige Empfehlungen bezüglich körperlicher Leistungsfähigkeit & Schlafqualität.
- Untersuchung, Besprechung & Empfehlungen bezüglich Blutdrucks, Herz- & Lungenfunktion, Hand- & Rumpfkraft - inkl. Ruhe- & Belastungs-EKG.
- Diskussion & allfällige Empfehlungen bezüglich des gegenwärtigen Stressniveaus & emotionalen Wohlbefindens.
- Identifikation & Besprechung gegenwärtiger Stressbewältigungsstrategien sowie potenzieller Verdrängungsmechanismen.
- Reflektion über gesundheitsrelevante Visionen, Perspektiven & aktuelle Herausforderungen im Berufs- & Privatleben.
- Besprechung allfälliger Abhängigkeiten & Gewohnheiten, die die Gesundheit eher fördern oder gefährden könnten.
- Austausch zu Themen wie Lebensfreude, Selbstwertgefühl, Zweifel, Depression, Angst – sowie Konzentration & Gedächtnis.
- Reflektion über den gegenwärtigen Stand der kommunikativen, sozialen & ethischen Kompetenz – sowie der Empathie & Beziehungsfähigkeit.
- Zusammenfassung aller Untersuchungsergebnisse – inkl. vertiefter Erläuterung besonders relevanter medizinischer Fachbegriffe & Zusammenhänge.
- Besprechung möglicher Folgemaßnahmen – z.B. dermatologische, gastroenterologische, kardiologische Untersuchungen.