



GESUNDHEITS-CHECK

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA



Gesundheits-Check

Gesundheitsrisiken frühzeitig erkennen

Ihre Mitarbeitenden lernen ihre aktuellen Gesundheitswerte kennen und sollen dadurch für mögliche Risikofaktoren und einen gesunden Lifestyle – privat und am Arbeitsplatz – sensibilisiert werden. Anhand der Untersuchungsergebnisse erhalten sie im persönlichen Gespräch Informationen und Empfehlungen, wie sie ihre Gesundheit fördern oder erhalten können. Je nach Bedürfnis des Unternehmens können die Inhalte des Gesundheits-Checks variieren und unterschiedlich umfangreich sein. Durch den anschliessend erstellten Gesundheitsbericht (optional) wird das Unternehmen auf mögliche Gesundheitsrisiken frühzeitig aufmerksam gemacht und kann geeignete Massnahmen ableiten bzw. erhält entsprechende Empfehlungen.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende
- Hauptfokus: Mitarbeitende mit Risikofaktoren (über 35 Jahre, Übergewicht etc.)

Zielsetzungen

- Die Mitarbeitenden kennen ihre persönlichen Gesundheitsdaten und sind dadurch in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt
- Die Mitarbeitenden erkennen Belastungen und Ressourcen und wissen, welche Massnahmen sie daraus ableiten können
- Optional: Die Mitarbeitende werden durch ein Coaching begleitet und nachhaltig motiviert, die Gesundheitsziele zu erreichen
- Das Unternehmen erkennt Gesundheitsrisiken frühzeitig und definiert Massnahmen

Inhalte

- Blutentnahme am Finger zur Bestimmung von Herz- Kreislauf und Stoffwechselanalysen
- InBody-Messung
- Re-Test (optional)
- Gesundheitsbericht für das Unternehmen (optional)

Methodik

- Diagnostik und Einzelberatung
- Impulsreferat (optional)

Durchführung

- Arzt
- Medizinische Praxisassistentin / Pflegefachfrau HF/FH

Teilnehmerkreis

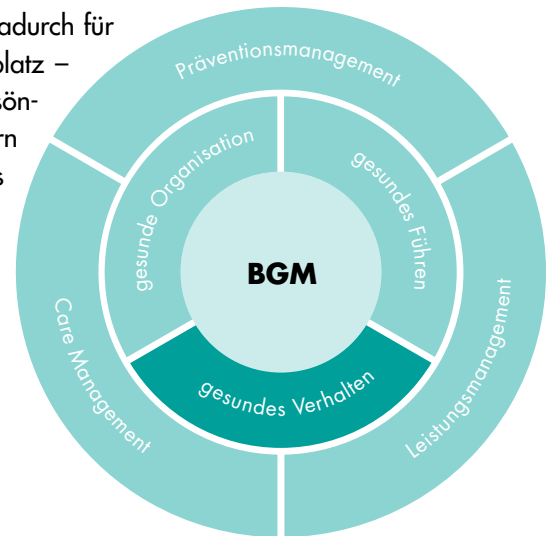
- Ab 22 bis 39 Personen pro Tag (abhängig von Impulsreferat)

Dauer

- 20 bis 30 Minuten pro Person

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

Das Modul «Gesundheits-Check» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Bewegung
- Regeneration
- Ernährung
- Gesundheitstag

SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist
Telefon 0800 80 90 80 (7x24h), swica.ch

