

# Medical Check Plus

Der Medical Check Plus beinhaltet eine umfassende Diagnostik und Identifikation möglicher Risikofaktoren sowie vorhandener Gesundheitsressourcen. Aufgrund von Anamnese und Diagnostik beraten wir Sie individuell zur Gesundheitsprävention mit entsprechenden Tools zur nachhaltigen Umsetzung. Der Medical Check Plus beruht auf wissenschaftlichen, evidenzbasierten Tests und Beratungen.

## Für wen ist der Medical Check Plus geeignet?

Alle Personen, die mehr über ihren Gesundheitsstatus wissen möchten und daran interessiert sind, diesen zu optimieren. Der Medical Check Plus ist der «Golden Standard Checkup», der sich seit vielen Jahren bewährt hat. Grundlage sind stets die aktuellen Standards aus Medizin und Forschung.

## Leistungen

### Vor dem Checkup

Nach der Anmeldung bekommen Sie folgende Unterlagen zugeschickt: Einen ausführlichen Gesundheitsfragebogen, einen Screeningtest für Dickdarmkrebs (ab 50 Jahren) sowie einen Bewegungssensor zur Beurteilung Ihres Aktivitätsniveaus im Alltag. Am Tag des Checkups laden wir Sie nach der Blutentnahme zu einem Frühstück ein.

### Laboruntersuchung

Urinstatus, grosses Hämatogramm mit Blutbild, Leber-, Nieren-, Blutfett- und Blutzuckerwerte, Langzeitblutzuckerwert, Eisenwert, Harnstoff,

Harnsäure, Bilirubin, Bauchspeicheldrüsenwert, Schilddrüsenwert, Elektrolyte, Vitamin D, Screening auf Entzündungsparameter, PSA Wert bei Männern >45 Jahre, Darmkrebsprävention Männer und Frauen >50 Jahre oder bei Risikoprofil. Auf Wunsch HIV-Test (nicht inklusive).

### Medizinische Untersuchung

Anamnese, körperliche Untersuchung, Blutdruck- und Pulsmessung, Sehtest, Impfstatus.

### Medizinische Diagnostik

Anthropometrische Messungen (Gewicht, Grösse, BMI, Bauchumfang, Körperfettanalyse), Grundumsatz, Lungenfunktionstest, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG mit Blutdruckmessung.

### Diagnostik Fitness, Rücken, Life-Balance und Ernährung

Bewegungssensor zur Analyse des Aktivitätsniveaus, Rückencheck und Test der Faktoren Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, Laktatstufentest zur Bestimmung der Herzfrequenzbereiche für das Ausdauertraining, Life-Balance-Fragebogen, Ernährungsanalyse.

### **Ärztliche Besprechung und Beratung**

Sämtliche medizinischen Befunde und Resultate werden mit dem Arzt besprochen. Es bleibt genügend Zeit für individuelle Fragen.

### **Präventionsberatung und Coaching**

Individuelle Beratung und Coaching in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Motivation/Verhalten/Wohlbefinden, Entspannung und Stressprävention/Stressmanagement.

### **Tools zur nachhaltigen Umsetzung**

6-monatiger Online-Trainingsplan running.coach, Smartphone-App medbase physio.coach für eine gezielte Übungsauswahl von Kraft und Beweglichkeit und 2 Gratis-Eintritte, einlösbar in allen Migros Fitness-Anlagen.

### **Checkup Bericht**

Ausführlicher ärztlicher Bericht mit allen Messungen und Beratungstools.

### **Dauer**

Ca. 2.5 Stunden am Vormittag und ca. 1.5 Stunden am Nachmittag.

### **Preis**

CHF 1600.-

### **Ablauf**

Die Untersuchungen und die Diagnostik finden am Vormittag statt, die ärztliche Besprechung und die Präventionsberatung am Nachmittag.

### **Informationen**

Werden nach Absprache zusätzliche Untersuchungen vorgenommen, werden diese separat verrechnet. Fehlende Impfungen können direkt vor Ort gemacht werden (Tetanus-Auffrischung inklusive). Falls weiterführende Behandlungen notwendig oder gewünscht sind, können wir diese vermitteln. Alle persönlichen Daten unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und werden mit absoluter Diskretion behandelt.

### **Terminvereinbarung**

Bitte kontaktieren Sie uns per E-Mail, Telefon oder über die Termin-Funktion auf unserer Website.

### **Hinweis**

Da Präventionsleistungen keine kassenpflichtigen Leistungen sind, werden die Kosten nur teilweise über Zusatzversicherungen übernommen. Bitte informieren Sie sich im Voraus bei Ihrer Krankenkasse. Allfällige zusätzliche Tests, Untersuchungen, Laborwerte oder Impfungen müssen separat bezahlt werden.