

CHECKUPZENTRUM HIRSLANDEN

IHRE GESUNDHEIT UND IHR WOHL- BEFINDEN IM MITTELPUNKT



WILLKOMMEN IM CHECKUP-ZENTRUM HIRSLANDEN

Gute Gesundheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine anhaltende körperliche und mentale Leistungsfähigkeit, eine erfolgreiche Berufsausübung und ein erfülltes Privatleben. Mithin ist die Gesundheit der wichtigste Faktor für eine hohe Lebensqualität sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Regelmässige, medizinisch fundierte Checkups dienen der persönlichen Standortbestimmung, selbst wenn man sich fit und gesund fühlt. Unser Ziel ist es, Ihren Gesundheitszustand optimal zu erhalten, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Gesundheitsstörungen möglichst frühzeitig zu erkennen. Mit einem individuellen, auf die jeweilige Lebenslage zugeschnittenen Checkup und mittels aussagekräftigen Zusatzuntersuchungen erarbeiten wir die Grundlage für eine eingehende Analyse Ihres aktuellen Gesundheitszustandes. Im anschliessenden interdisziplinären Beratungsgespräch entwickeln wir mit Ihnen ein persönliches Programm, um langfristig ein hohes Mass an Wohlbefinden und Lebensqualität zu erhalten. Auch bei guter Gesundheit ist ein Checkup in jedem Alter sinnvoll.

Sollten basierend auf den Checkup-Ergebnissen weitere spezialärztliche Abklärungen notwendig sein, organisieren wir für Sie den optimalen Ablauf. Es steht Ihnen das ganze Netzwerk der Klinik Hirslanden mit hochqualifizierten Fachärztinnen und Fachärzten, spezialisierten Instituten und Kompetenzzentren zur Verfügung. Selbstverständlich stimmen wir uns auch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt bzw. Spezialistin oder Spezialisten Ihrer Wahl ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr CheckupZentrum Hirslanden



Chefarzt und Zentrumsleiter
Dr. med. Henry Perschak
Facharzt für Allgemeine Innere
Medizin

UNSERE LEISTUNGEN

Im CheckupZentrum Hirslanden stehen Sie und Ihre Gesundheit im Zentrum. Unsere Checkups sind darauf ausgerichtet, mögliche Gesundheitskrisen frühzeitig zu erkennen und Sie aufgrund fundierter Untersuchungsergebnisse umfassend präventivmedizinisch zu beraten. Je früher ein gesundheitliches Ungleichgewicht erkannt wird, desto grösser ist der Behandlungserfolg und desto kürzer die Behandlungsdauer.

Wir bieten Ihnen folgende Leistungen:

- Ihr Checkup wird von kompetenten Fachärztinnen, Fachärzten, Präventionsspezialistinnen und -spezialisten durchgeführt, die über langjährige Erfahrung und ein profundes Fachwissen in den Bereichen Diagnose, Früherkennung und Vorbeugung verfügen.
- Der Checkup wird getrennt vom Spital in einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre optimal strukturiert durchgeführt.

- Anhand der Resultate wird gemeinsam mit Ihnen ein persönlicher Massnahmenplan erarbeitet, der auf Ihre Alltagssituation Rücksicht nimmt und sich in Ihren Tagesablauf integrieren lässt.
- Die Gesundheitsspezialistinnen und -spezialisten nehmen sich genügend Zeit für Ihre Fragen und Anliegen.
- Sie erhalten von uns ein Gesundheitsdossier mit allen medizinischen Untersuchungsergebnissen sowie den Empfehlungen zur Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit mit individuellen Tipps für die Umsetzung.

In späteren Folgeuntersuchungen ergibt sich die Möglichkeit, Ihre Ziele zu überprüfen und weitere Verbesserungen anzugehen.



UNSERE BUSINESS CHECKUP LINE

Wir bieten individuelle und nach Alter und Lebensumständen abgestufte Programme an, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Anforderungen abgestimmt sind. Beim ersten Termin finden sämtliche Untersuchungen und Abklärungen statt, wofür wir etwa zwei bis drei Stunden benötigen. Das Besprechen der Ergebnisse und die individuelle Beratung zur Erhaltung und Verbesserung des Gesundheitszustandes erfolgen beim zweiten Termin. Ausnahme bilden die Executive-Checkups, bei denen alle Elemente an einem Tag durchgeführt werden.

Der Junior-Checkup: Dieses Programm richtet sich an jüngere Klientinnen und Klienten bis 35 Jahre und ohne wesentliche medizinische Vorgeschichte, die einen Überblick über ihre Leistungsfähigkeit und ihren Gesundheitszustand erhalten möchten. Neben einem ausführlichen Aufnahmegespräch und einer gründlichen körperlichen Untersuchung werden grundlegende Laboruntersuchungen, ein Ruhe- und Belastungs-EKG sowie eine Lungenfunktionsmessung durchgeführt. Das Beratungsgespräch legt Schwerpunkte im Risikoverhalten, in der körperlichen Fitness und einer gesunden Ernährung.

Der Business-Checkup: Diese Vorsorgeuntersuchung richtet sich an Klientinnen und Klienten in mittleren Lebensjahren, die einen vertieften Einblick in ihren Gesundheitszustand wünschen. Die Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten und von weiteren Gesundheitsbeeinträchtigungen steht dabei im Mittelpunkt. Bei der Auswahl der erweiterten Zusatzuntersuchungen orientieren wir uns an den Empfehlungen medizinischer Fachgesellschaften. Da sich der Lebensstil mit zunehmendem Alter unmittelbarer auf die Gesundheit auswirkt, räumen wir den Beratungsgesprächen mehr Zeit ein, entsprechend den höheren Ansprüchen unserer Klientinnen und Klienten in dieser Lebensphase.

Der Golden-Age-Checkup: Dieses Programm ist auf Klientinnen und Klienten ab etwa 70 Jahren ausgerichtet, die sich nach wie vor einer guten Gesundheit erfreuen, mit dem Ziel, eine hohe Lebensqualität bestmöglich zu erhalten. Ergänzend zum Business-Checkup werden altersspezifische Untersuchungen durchgeführt, wie z.B. ein Hörtest. Die Beratung ist noch individueller angepasst an die sehr unterschiedlichen Zielsetzungen und körperlichen Voraussetzungen unserer Klientinnen und Klienten.



UNSERE EXECUTIVE CHECKUP LINIE

Die Executive-Checkups sind für Klientinnen und Klienten vorgesehen, die grossen Wert auf höchste Serviceleistungen und auf die komplette Durchführung an einem einzigen Tag legen. Die Programme gehen gegenüber den Business Checkups vermehrt in die Tiefe und räumen den persönlichen Beratungsgesprächen reichlich Zeit ein. Eine kurze Wartezeit über Mittag verbringen Sie bei einem Mittagessen in unserem Restaurant.

Der Executive-Checkup: Diese Vorsorgeuntersuchung stellt eine umfassende gesundheitliche Standortbestimmung dar und deckt alle wesentlichen Systeme des Körpers ab. Nebst den wichtigen Untersuchungen des Herz-Kreislauf-Systems wird mit einem MRI des Abdomens die Schlüsseluntersuchung der Bauchorgane durchgeführt. Das Programm ist daher ausgewogen und stellt das zentrale Angebot der Executive Linie dar.

Je nach Situation können entweder das Herz-Kreislauf-Systems oder Fragen zu den Bauchorganen im Vordergrund stehen, weshalb folgende Spezialangebote entwickelt wurden.

Der Executive-Checkup CARDIO: Bei diesem Programm führen wir ergänzend zu den üblichen Herzuntersuchungen EKG und Belastungs-EKG zwei weitere Abklärungen durch. Im Herz-Ultraschall werden die Anatomie und die Funktion des Herzens beurteilt. In einer speziellen Untersuchung der Halsschlagadern werden Ablagerungen in den Gefässwänden erkannt als Hinweis auf eine Arteriosklerose. Als absolute Neuheit ergänzen wir die Untersuchung mit dem Cardioexplorer, einem auf Labor- und biologischen Daten basierenden Test zum Ausschluss einer relevanten Erkrankung der Herzkranzgefässe.

Der Executive-Checkup ENDO: Dieses Programm fokussiert auf die Bauchorgane und schliesst die Spiegelung von Magen und Dickdarm ein sowie die Beurteilung der übrigen Bauchorgane mittels eines MRI. Da Expertinnen und Experten ohnehin die Durchführung einer Darmspiegelung alle 10 Jahre ab dem 50. Lebensjahr empfehlen, eignet sich das Programm hervorragend anlässlich der Meilensteine 50 und 60 Jahre. Aus medizinischen Gründen kann am gleichen Tag kein Belastungs-EKG durchgeführt werden.



DER KREBSVORSORGE-CHECKUP

In Zusammenarbeit mit dem International Medical Center der Klinik Hirslanden bieten wir eine zweitägige, umfassende Abklärung aller wesentlichen Gesundheitsrisiken an. Die Untersuchungen auf die häufigsten allgemeinen Gesundheitsrisiken, Herz-Kreislauf-Krankheiten und die häufigsten Krebsleiden finden an der Klinik Hirslanden statt. Das in Zusammenarbeit mit diversen Spezialistinnen und Spezialisten durchgeführte Programm beinhaltet unter anderem umfassende Laboruntersuchungen von Blut und Urin, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Lungenfunktionsprüfung, MRI von Schädel und Ganzkörper sowie Magen- und Darmspiegelungen. Je nach Situation ergänzen wir die Abklärung mit weiteren Zusatzuntersuchungen oder Konsultationen mit Spezialistinnen und Spezialisten. Das gesamte Behandlungsspektrum der Klinik Hirslanden steht Ihnen dabei zur Verfügung.

Abschliessend werden Sie detailliert über Ihren aktuellen Gesundheitszustand orientiert, und anhand der Ergebnisse zeigen wir Ihnen auf, wie Sie vorbeugend, nachhaltig und effizient Ihre Gesundheit gestalten und erhalten können.

UNSERE EINZELLEISTUNGEN

Ergänzend zu den vollständigen Checkups bieten wir auch Einzelleistungen an, welche für spezielle Fragestellungen geeignet sein können. Bewusst verzichten Sie dabei auf bestimmte Komponenten einer umfassenden Vorsorgeuntersuchung.

Der Medical-Checkup: Beim Medical-Checkup führen wir ausschliesslich ärztliche Untersuchungen durch und verzichten auf die ausführliche Analyse und Beratung des Lebensstils. Der Checkup eignet sich gut als eingeschränkte Untersuchung zwischen zwei vollständigen Checkups oder auch für Kunden, welche bereits über ein fundiertes Wissen in Sachen Ernährung und Bewegung verfügen.

Der Lifestyle-Checkup: Der Lifestyle-Checkup ist quasi das Pendant zum Medical-Checkup. Dabei erhalten Sie eine einstündige ausführliche Beratung in den Dimensionen Ernährung, Bewegung/Sport und Erholung. Dafür verzichten Sie auf eine medizinische Abklärung.

Der Rücken-Checkup: Bei diesem Modul konzentrieren wir uns ganz auf den Rücken mit den wesentlichen Elementen der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur als primäre Strukturen, welche bei Rückenschmerzen beteiligt sind. Wir untersuchen und vermessen die Wirbelsäule klinisch und führen anschliessend ein MRI der Lendenwirbelsäule durch samt spezieller Messung der Degeneration der Rückenmuskulatur. Anhand aller Daten können wir ein auf Ihre Situation massgeschneidertes Therapiekonzept entwickeln.

Herzratenvariabilität (HRV): Bei diesem Programm führen wir über 24 Stunden die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) durch und geben Ihnen eine Beurteilung der Auswirkung von Belastungen aus beruflichem Alltag und Privatleben auf Ihr Herz bekannt. Als Einzelmessung erhalten wir nur eine eingeschränkte Aussagekraft, weshalb wir das Programm vor allem auch als Ergänzung zu einem Checkup der Business oder Executive Linie empfehlen

ZUSATZUNTERSUCHUNGEN UND VERSICHERUNGSLEISTUNGEN

Weiterführende Untersuchungen

Entdecken wir anlässlich eines Checkups gesundheitliche Störungen, die einer weiteren Abklärung bedürfen, verweisen wir Sie an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. In Rücksprache mit Ihnen können spezialärztliche Zusatzuntersuchungen auch über unser Hirslanden-Netzwerk organisiert und speditiv abgewickelt werden. Klientinnen und Klienten des CheckupZentrums werden im Hirslanden-Netzwerk prioritär behandelt.

Beispiele:

- Low dose CT der Lunge für Raucher über 50 und mehr als 20 Packyears
- Brustultraschall/Mammographie bei Frauen
- Abklären von Schnarchen und Schlafstörungen
- Dermatologische Abklärungen bei Hautveränderungen
- Herzultraschall
- Untersuchungen der Herzkranzgefässe
- Knochendichtemessung
- Kopfschmerz-Abklärung und -Therapie
- Magen- und/oder Darmspiegelung

Der medizinische Checkup und die Kosten

In der Schweiz werden Auslagen für Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen von bestimmten Zusatzversicherungen zumindest teilweise von den Krankenkassen übernommen. Viele Unternehmen leisten einen Beitrag an die Kosten medizinischer Checkups bei ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse und Ihrem Arbeitgeber.

Die Kosten aller weiterführenden, ärztlich notwendigen Abklärungen oder Zusatzuntersuchungen werden von den Krankenkassen übernommen.

DETAILLIERTE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

UNTERSUCHUNGEN UND MESSUNGEN

	Junior-Checkup	Business-Checkup	Golden-Age-Checkup	Medical-Checkup	Lifestyle-Checkup	Executive-Checkup	Executive-Checkup ENDO	Executive-Checkup CARDIO
Ärztliches Gespräch bezüglich des persönlichen Gesundheitszustands	•	•	•	•		•	•	•
Umfassende ärztliche Untersuchung	•	•	•	•		•	•	•
Impfkontrolle	•	•	•	•		•	•	•
Ausführliche altersangepasste Laboruntersuchungen (Blut, Urin)	•	•	•	•		•	•	•
Ruhe-EKG	•	•	•			•		•
Belastungs-EKG	•	•	•			•		•
Messung der Körperzusammensetzung	•	•	•	•	•	•	•	•
Lungenfunktionstest	•	•	•	•		•		•
Kraft- und Beweglichkeitsmessungen		•	•	•		•	•	•
Überprüfung des Sehvermögens	•	•	•	•		•	•	•
Augendruckmessung		•	•	•		•	•	•
Hörtest			•					
MRI Abdomen						•	•	
Gastroskopie (Magenspiegelung)							•	
Koloskopie (Darmspiegelung)							•	
Echokardiografie								•
Intima-Media-Dicke-Messung								•
Cardioexplorer								•

GESUNDHEITSBERATUNG

	Junior-Checkup	Business-Checkup	Golden-Age-Checkup	Medical-Checkup	Lifestyle-Checkup	Executive-Checkup	Executive-Checkup ENDO	Executive-Checkup CARDIO
Besprechung sämtlicher Untersuchungsergebnisse	•	•	•	•	•	•	•	•
Gemeinsames Erarbeiten eines persönlichen Massnahmenplans mit praktischen Übungsbeispielen	•	•	•		•	•	•	•
Abgabe eines persönlichen Gesundheitsdossiers	•	•	•	•	•	•	•	•

DIENSTLEISTUNGEN

	Junior-Checkup	Business-Checkup	Golden-Age-Checkup	Medical-Checkup	Lifestyle-Checkup	Executive-Checkup	Executive-Checkup ENDO	Executive-Checkup CARDIO
Gesamter Checkup und Zusatzuntersuchungen an einem Tag						•	•	•
Mittagessen im Restaurant QUADRO der Klinik Hirslanden						•	•	•

SO FINDEN SIE UNS



Information und Anmeldung

Unser Sekretariat steht Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung und freut sich, mit Ihnen einen Termin zu vereinbaren.

CHECKUPZENTRUM HIRSLANDEN

FORCHSTRASSE 420

8702 ZOLLIKON

T +41 43 499 20 30

F +41 43 499 20 31

CHECKUP@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/CHECKUP

Wegbeschreibung

S-Bahn ab Zürich HB (alle 5 Minuten) auf Gleis 43 oder 44) bis Stadelhofen

Ab Bahnhof Stadelhofen: Forchbahn S18 oder Tram Nr. 11 bis Haltestelle Rehalp. Ab Haltestelle Rehalp Fussweg 5 Minuten Richtung Forch

Besucherparkplätze

Sie finden Besucherparkplätze an der Forchstrasse vor und hinter dem Haus.