

CHECKUPZENTRUM HIRSLANDEN

# IHRE GESUNDHEIT UND IHR WOHL- BEFINDEN IM MITTELPUNKT



## **WILLKOMMEN IM CHECKUP- ZENTRUM HIRSLANDEN**

Eine gute Gesundheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine anhaltende körperliche und mentale Leistungsfähigkeit, ein erfolgreiches Berufsleben und ein erfülltes Privatleben. Mithin ist die Gesundheit der wichtigste Faktor für eine hohe Lebensqualität sowie das 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 hoch qualifizierten Fachärzten, spezialisierten Instituten und Kompetenzzentren zur Verfügung. Selbstverständlich stimmen wir uns auch mit Ihrem Hausarzt 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

In allen Beiträgen sind sinngemäss immer Personen beiderlei Geschlechts gemeint.



## UNSERE LEISTUNGEN

Im CheckupZentrum Hirslanden stehen Sie und Ihre Gesundheit im Zentrum. Unsere Checkups sind darauf ausgerichtet, Sie aufgrund fundierter Untersuchungsergebnisse umfassend präventivmedizinisch zu beraten und mögliche Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen. 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 und Präventions-spezialistinnen 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 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 CHECKUPS

Wir bieten individuelle und nach Alter und Lebensumständen abgestufte Programme an, die auf die persönlichen Bedürfnisse und Anforderungen der Klienten 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 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:** Dieser Checkup richtet sich an Klienten in mittleren Lebensjahren, die einen vertieften Einblick in ihren Gesundheitszustand wünschen. Die Vorsorge von Herz-Kreislaufkrankungen und von weiteren, für diese Lebensphase spezifischen Gesundheitsbeeinträchtigungen steht dabei im Mittelpunkt. Bei der Auswahl der Laborwerte und der erweiterten Zusatzuntersuchungen orientieren wir uns an den Empfehlungen verschiedener 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 Klienten in dieser Lebensphase.

**Der Business-Checkup LIFE:** Dieses Programm richtet sich an Personen, die hohen Belastungen im beruflichen und/oder familiären Alltag ausgesetzt sind und ergänzt den Business-Checkup mit einer 24-stündigen Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV). HRV ist eine der besten Methoden, um Auswirkungen von Stress auf den Körper sichtbar zu machen. Darüber hinaus wird Ihr Umgang mit Belastungen mittels standardisierter

Fragebogen ermittelt. Das Auswertungsgespräch umfasst ärztliche Beratung, Beratung zu körperlicher Fitness und Ernährung sowie Umgang mit Belastungen und deckt damit alle wesentlichen Aspekte der Gesundheit ab.

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





## UNSERE EXECUTIVE-CHECKUPS

Die Executive-Checkups sind für Klienten vorgesehen, die grossen Wert auf höchste Service-Leistungen und auf die komplette Durchführung an nur einem einzigen Tag legen. Die Programme gehen gegenüber den vorgenannten 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:** Dieser Checkup stellt eine umfassende gesundheitliche Standortbestimmung dar und deckt alle wesentlichen Systeme des Körpers ab. Nebst den wichtigen Untersuchungen des Herz-Kreislaufsystems 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-Kreislaufsystem oder Fragen zu den Bauchorganen im Vordergrund stehen, weshalb das folgende Spezialangebot entwickelt wurde.

**Der Executive-Checkup ENDO:** Dieses Programm fokussiert auf die Bauchorgane und schliesst die Spiegelung von Magen und Enddarm ein sowie die Beurteilung der übrigen Bauchorgane mittels eines MRI. Da 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.

**Der Executive-Checkup CARDIO:** Bei diesem Programm führen wir ergänzend zu den üblichen Herzuntersuchungen EKG und Belastungs-EKG zwei weitere Abklärungen durch. In der Echokardiographie beurteilt der Kardiologe die Anatomie und die Funktion des Herzens mittels Ultraschall. In einer speziellen Untersuchung der Halsschlagadern werden Ablagerungen in den Gefässwänden erkannt als Hinweis auf eine Arteriosklerose.



### **Der Executive-Checkup CARDIO HRV:**

Dieser Checkup ergänzt den Executive-Checkup CARDIO mit einer 24-stündigen Messung der Herzratenvariabilität (HRV) als eine der besten Methoden, Auswirkungen der Belastungen im Berufsalltag oder Privatleben auf das Herz sichtbar zu machen. Wir senden Ihnen dabei das Gerät nach Hause samt detaillierter Instruktion zur Montage und werten die Signale am Untersuchungstag aus. Damit erhalten wir eine noch umfassendere Grundlage zur Beurteilung der Gesundheit und vor allem der Herz-Kreislauf Organe.

## **DER KREBSVORSORGE-CHECKUP**

### **Kardiovaskuläre Risiken und Onkologische Screening- und Vorsorgeuntersuchung**

In Zusammenarbeit mit dem International Medical Center der Klinik Hirslanden bieten wir einen zweitägigen, umfassenden Checkup aller wesentlichen Gesundheitsrisiken an. Die Abklärungen der häufigsten allgemeinen Gesundheits- und Herz-Kreislaufisrisiken sowie der häufigsten Krebsleiden finden an der Klinik Hirslanden statt. Das in Zusammenarbeit mit diversen Spezialisten durchgeführte Programm beinhaltet unter anderem ausführliche Laboruntersuchungen von Blut und Urin, EKG, Belastungs-EKG, Lungenfunktionsprüfung, MRI von Schädel und Ganzkörper sowie Magen- und Darmspiegelungen. 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. Sind weitere Untersuchungen oder Abklärungen erforderlich, helfen wir Ihnen gerne, diese zu organisieren.

## 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 eines umfassenden Checkups.

**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.

**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 spontane Ergänzung zu einem Junior- oder Business-Checkup empfehlen.



# DETAILLIERTE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

## UNTERSUCHUNGEN UND MESSUNGEN

	Junior-Checkup	Business-Checkup	Business-Checkup LIFE	Golden Age-Checkup	Medical- Checkup	Executive- Checkup	Executive- Checkup ENDO	Executive- Checkup CARDIO	Executive Checkup CARDIO HRV
Ausführliches Gespräch mit Mediziner bezüglich des persönlichen Gesundheitszustands	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Umfassende ärztliche Untersuchung	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Impfkontrolle	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ausführliche altersangepasste Laboruntersuchungen (Blut, Urin)	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ruhe-EKG	•	•	•	•		•		•	•
Belastungs-EKG	•	•	•	•		•		•	•
Messung der Körperzusammensetzung	•	•	•	•		•	•	•	•
Lungenfunktionstest	•	•	•	•		•		•	•
Kraft- und Bewegungsmessungen		•	•	•		•	•	•	•
Überprüfung des Sehvermögens	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Augendruckmessung		•	•	•	•	•	•	•	•
Hörtest				•					
Screening nach Blutungsquelle im Magen-Darm-Trakt (Hämoccult-Test)		•	•	•	•	•		•	•
Messung der Herzratenvariabilität			•						•
Evaluation Stressoren anhand von Fragebogen			•						
MRI Abdomen						•	•		
Gastroskopie und Koloskopie							•		
Echokardiografie								•	•
Intima-Media-Dicke-Messung								•	•

## GESUNDHEITSBERATUNG

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

## DIENSTLEISTUNGEN

Gesamter Checkup inkl. Zusatzuntersuchungen an einem Tag						•	•	•	•
Mittagessen						•	•	•	•

## ZUSATZUNTERSUCHUNGEN UND VERSICHERUNGSLEISTUNGEN

### Der medizinische Checkup und die Kosten

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

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

### Weiterführende Untersuchungen

Entdecken wir anlässlich eines Checkups gesundheitliche Störungen, die einer weiteren Abklärung bedürfen, weisen wir Sie an Ihren Hausarzt. Auch über unser Hirslanden-Netzwerk können spezialärztliche Zusatzuntersuchungen organisiert und speditiv abgewickelt werden. 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
- Herz-Ultraschall
- Untersuchungen der Herzkranzgefässe
- Knochendichte-Messung
- Kopfschmerz-Abklärung und -Therapie
- Magen- und/oder Darmspiegelung







## 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

CH-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.

