

Das BGM-Forum gliedert den Check-Up in verschiedene Teilbereiche. Er ist so aufgebaut, dass alle Teilnehmer an drei aufeinander folgenden Terminen mehrere Stationen durchlaufen.

1. Termin

Blutentnahme

Der Check-Up startet für jeden Teilnehmer mit einer Blutentnahme. Dabei werden etwa dreißig Werte ermittelt, die vielfach Auskunft über den gesundheitlichen Zustand der Person geben.

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| + Leberwerte | + Erythrozytenindices |
| + Lipidwerte | + Tumormarker |
| + Nierenwerte | + Hormone |
| + Hämatologie Blutbild | + u.v.m |



2. Termin

Im zweiten Schritt wird jeder Teilnehmer auf Herz und Nieren geprüft. Anhand von fünf unterschiedlichen Testungen und einem umfassenden Fragebogen wird ein individueller Ergebnisbericht erstellt, der die Themenfelder Bewegung, Ernährung, Stress und Sucht umfasst. Die einzelnen Bausteine werden nachfolgend erläutert:

Stressmessung

Bei der Herzfrequenzvariabilitätsanalyse, dem sogenannten CardioScan[®] misst ein Extremitäten-EKG im Liegen über fünf Minuten die Fähigkeit des Herzens, seine Schlagabstände laufend zu verändern. Stressbelastung und Stressbewältigungsmöglichkeiten des Teilnehmers werden so geprüft. Wiederholte Messungen können die Erfolge stressreduzierender Maßnahmen kontrollieren.

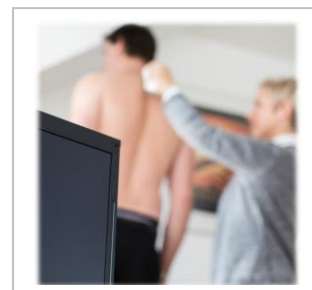
Körperanalyse

Die Bioimpedanz-Analyse (BIA) misst per Elektrodiagnostik die Körperzusammensetzung (Wasser, Fett, stoffwechselaktive und nicht wesentlich stoffwechselaktive Masse, qualitativer Ernährungsstatus der Zellen), woraus sich Ernährungsempfehlungen empfehlen. Mittelfristige Wiederholungen können eine Gewichtsreduktion begleiten und Erfolge optimierter Fettverbrennung nachweisen.



Wirbelsäulenvermessung

Mit der MediMouse[®] wird die Wirbelsäule in Form und Beweglichkeit dargestellt. Der Messkopf passt sich den Konturen des Rückens an und übermittelt klinisch relevante Daten wie zum Beispiel die Rückenlänge, die Inklination relativ zum Lot, die Kypho- und Lordosierung einzelner Wirbelsäulenabschnitte, die segmentalen Winkel und die Beckenstellung drahtlos an einen Laptop. Anhand der Messdaten können individuelle Übungen für ein effektives Rückentraining erstellt werden.



Fragebogen

Der Fragebogen wurde vom BGM-Forum eigens entwickelt. Er beinhaltet Fragen aus verschiedenen Themenfeldern wie Teamzufriedenheit, Arbeitsbewältigung und Weiterbildungsmöglichkeiten. Anhand einer anonymen Auswertung können am Ende Ressourcen und Stressoren eines Unternehmens erkannt werden.

Arbeitsbewältigungskonstellation (Work Ability Index)

Der Fragebogen wird durch den in Skandinavien entwickelten WAI- Fragebogen ergänzt. Er erhebt die psychosozialen Daten des Teilnehmers in Bezug auf seine Arbeitsumgebung. Danach können entsprechende Beratungs- und Coaching-Maßnahmen durchgeführt werden. Wiederholungstests lassen Verbesserungs- und Veränderungstendenzen erkennen.

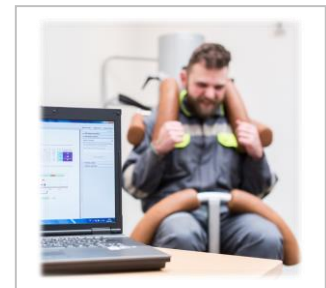
Ausdauerstest

Um die Ausdauerleistung zu messen, wird der IPN-Test[®] verwendet. Der Test wird auf dem Fahrrad und anhand individueller Angaben wie Alter, Geschlecht, Gewicht, Trainingshäufigkeit und Ruheherzfrequenz durchgeführt. Gemessen wird die hierbei aerob erreichte Leistung in Watt pro Kilogramm Körpergewicht, ohne dass dabei eine Ausbelastung erforderlich wird. Durch die gemessene aerobe Leistungsfähigkeit ist es möglich unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht des Teilnehmers eine Bewertung der Ausdauerleistung zu machen. Wissenschaftliche Studien und eine ausgiebige Erprobung belegen die hohe Praxistauglichkeit und Zuverlässigkeit dieser Trainingsempfehlungen.



Krafttest Rumpfmuskulatur

Die Rumpfkraft wird anhand von zwei Verfahren ermittelt - entweder dem Back-Check[®] oder dem MTS-Test. Beide bestimmen die Maximalkraft der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der seitlichen und rumpfdrehenden Muskeln. Die gleichzeitige Ermittlung muskulärer Dysbalancen, die sehr häufig Rückenschmerzen verursachen, ermöglicht eine genaue Trainingsplanung.



Herzinfarkt-Risiko-Score

Der Arriba-Rechner wurde von den Abteilungen für Allgemeinmedizin der Universitäten Marburg, Düsseldorf und Rostock entwickelt. Er erstellt eine individuelle Risikoprognose für Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Wahrscheinlichkeit für einen Teilnehmer einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden wird optisch demonstriert und die Effekte von Verhaltensänderungen oder medikamentöser Therapien werden anschaulich dargestellt.

Diabetes-Risiko-Score

Der FINDRISK-Fragebogen wird verwendet, um die Wahrscheinlichkeit, in den kommenden zehn Jahren einen Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln, errechnen zu lassen. So kann man schon weit vor dem ersten Auftreten von krankhaften Symptomen riskanten Verhaltensweisen gegensteuern.

3. Termin

Ärztliche Untersuchung

Im Rahmen der medizinischen Vorsorgeuntersuchung werden die vorab erhobenen Laborwerte besprochen. Eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung zeigt den Gesamtzustand des Gefäßsystems. Hier werden insbesondere die hirnzuführenden Arterien und die Schilddrüse geprüft. In einem persönlichen Gespräch werden mögliche Gesundheitsrisiken erläutert und individuelle Empfehlungen für die Zukunft ausgesprochen.

Mappenübergabe

Der vorab angefertigte Ergebnisbericht wird in Form einer persönlichen Ergebnismappe überreicht. Im Beratungsgespräch werden die Testergebnisse individuell und im Detail besprochen. Daraus leiten sich auch die gezielten Maßnahmen für jeden Teilnehmer ab. Gemeinsam werden Ziele erarbeitet und definiert.

