

KOMPETENZ IN DER ARBEITSMEDIZIN

Das arbeitsmedizinische Zentrum „ARGE Arbeitsmedizin“ gewährleistet die berufliche Gesundheitsvorsorge im Interesse von Unternehmen und MitarbeiterInnen:

- Arbeitsmedizinische Betreuung in der Tradition des österreichischen Werksärzteswesens.
- Vorsorge und Früherkennung von Berufskrankheiten und arbeits(mit)bedingten Erkrankungen.
- Medizinische Eignungsabklärungen für Berufsgruppen mit erhöhter Verantwortung und bei Gefahr geneigten Tätigkeiten.



**Arbeitsmedizinisches Zentrum
der BIB Beratungsinstitut GmbH**
Riemerplatz (Schreinergerasse 2), 3100 St. Pölten
Telefon: 02742-28548

Operngasse 36/35, 1040 Wien
Telefon: 01-585 369 5

office@arge-arbeitsmedizin.at
www.arge-arbeitsmedizin.at

Der Quick Check wird in Zusammenarbeit mit dem physikalischen Ambulatorium CARDEA Krems (Prim. Dr. Reinhard Resch) durchgeführt.



Fotos: ©Picture-Factory/fotolia, ©Karin&Uwe Annas/fotolia,
ARGE Arbeitsmedizin (1)

QUICK CHECK als Anregung zur Gesundheitsvorsorge



für Gesundheitstage und Gesundheitsförderungs-
aktionen in Unternehmen

Stand: 06/2016

Unsere Vorsorge - Ihre Sicherheit

GESUNDHEIT IM UNTERNEHMEN

Gesundheit ist nicht teilbar. Sie wird sowohl von den Arbeitsbedingungen als auch vom persönlichen Lebensstil beeinflusst.

Auf Wunsch von Unternehmen und MitarbeiterInnen bieten wir zur Sensibilisierung und Motivation in der Gesundheitsvorsorge einen QUICK CHECK, der über berufliche und persönliche Beanspruchungen Aufschluss gibt.



Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress finden sich im Berufs- und Alltagsleben.

Wir haben unser QUICK CHECK-Programm auf **die drei Säulen der Gesundheit - Ernährung, Bewegung und Entspannung** - abgestimmt.

Unser QUICK CHECK **setzt sich aus Modulen zusammen**, die je nach Erfordernis und Wunsch kombinierbar sind. Die optimale Form (Kombination) des QUICK CHECKs erfolgt nach Beratung und in Abstimmung mit dem Unternehmen.

Das Programm ist daher sowohl für kleinere Gruppen als auch für Gesundheitsförderungsaktionen, an denen eine größere Anzahl von MitarbeiterInnen teilnimmt, geeignet.

Der QUICK CHECK liefert sofortige Ergebnisse, die fachlich interpretiert werden.

QUICK CHECK GRUNDPRINZIPIEN

3 SÄULEN DER GESUNDHEIT		
 Ernährung	 Bewegung	 Psycho Soziale
Säule	Screening	Beratung
ERNÄHRUNG	Stoffwechselscreening CRS	Hinweis zum Ernährungsverhalten
BEWEGUNG	Muskelfunktions-test	Ausgleichs-Gymnastik, Körperhaltung, richtiges Sitzen, Heben u. Tragen
PSYCHO SOZIALE	Stress-Bewältigung HRV	Entspannungs-Managem., Kommunikation

- ein Test mit Beratung pro Gesundheits-Säule
- Anzahl der Säulen ist wählbar
- Effizienter Ablauf in Stationen (keine Wartezeiten), 20 min pro Station
- Anzahl der Stationen muss nicht ident mit der Anzahl der Säulen sein
- Resultate liegen gleich vor
- Persönliche Dokumentation für jede/n TeilnehmerIn und Abschlussgespräch

UNSER QUICK-CHECK ANGEBOT



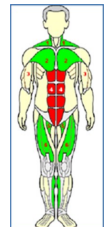
Säule **ERNÄHRUNG** CRS® - Cell Regulation Screening (Stoffwechsel Screening)

Die Messung erfolgt in wenigen Sekunden am Handballen, ohne Blutentnahme und völlig schmerzfrei. Die Fluoreszenz bestimmter Stoffwechselsubstanzen liefert Erkenntnisse über den Stoffwechsel- und Ernährungstyp.



Säule **BEWEGUNG** Muskelfunktionstest nach Vladimir Janda

Die Methode gibt Auskunft über Kraft und Dehnbarkeit einzelner Muskeln oder Muskelgruppen. Der Test bildet die Grundlage für ein individuelles Trainingsprogramm bzw. eine Beratung zum ergonomischen Heben und Tragen.



Säule **PSYCHO-SOZIALE** Herzratenvariabilität (HRV)

Die wissenschaftlich fundierte Herzintelligenzmethode® zeigt mit Hilfe einer 5-Minuten Herzratenvariabilitäts-Messung über den Puls den derzeitigen Stresslevel auf. In Echtzeit liefert die Methode Auskunft über die Stressregulation.

