

## **Der Mini-Checkup – ein sinnvoller Beitrag im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements**

Im September dieses Jahres hat sich die Generalversammlung der Vereinten Nationen (UNO) mit dem Thema „nicht übertragbare Krankheiten“ befasst. Dies ist erst das zweite Mal in der Geschichte, dass dieses Gremium über ein Gesundheitsthema beraten hat. Das deutet auf die Bedeutung und Aktualität des Themas hin. Zu den „nicht übertragbaren Krankheiten“ gehören die Herz-Kreislaufkrankungen. Diese stehen nach wie vor weltweit und auch bei uns an erster Stelle der Todesursachenstatistik. Sie sind nicht nur verantwortlich für vorzeitigen Herztod, sondern auch für reduzierte Leistungsfähigkeit und Erwerbsfähigkeit. Zudem verursachen sie hohe Kosten im Gesundheitswesen.

Man kann davon ausgehen, dass in der Schweiz ca. ein Viertel der Erwachsenen Anzeichen für ein metabolisches Syndrom aufweist. Hierunter versteht man eine Kombination von Risikofaktoren, die mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen einhergeht. Diese Risikofaktoren sind eng mit dem Lebensstil korreliert und lassen sich durch Verhaltensänderungen gezielt beeinflussen.

### **Um welche beeinflussbaren Risikofaktoren handelt es sich?**

Die wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren sind eine ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und überhöhter Alkoholkonsum. Diese Lebensstilfaktoren haben Einfluss auf Blutdruck, Übergewicht, Cholesterin und Blutzucker und sind verantwortlich für ca. 80% der Herz-Kreislaufkrankungen.

### **Welche Kontrollen braucht es?**

Hierzu gehört das Messen des Blutdrucks, des BMI als Mass für Übergewicht, der Bauchumfang als Mass für die Körperfettverteilung sowie Cholesterin und Nüchternblutzucker.

### **Was kann das betriebliche Gesundheitsmanagement mit dem Ziel der Erhaltung und Förderung der Arbeits- und Leistungsfähigkeit hierzu beitragen?**

Mittels einfacher Kontrollen der Risikofaktoren können Personen mit einem erhöhten Risikoprofil frühzeitig erkannt werden. Diese Kontrollen können im Betrieb als „Mini-Checkups“ mit wenig Aufwand durchgeführt werden. Die Praxisassistentinnen von AEH messen Blutdruck, BMI, Bauchumfang und Cholesterin. Die Ergebnisse werden in einem Leporello eingetragen. Dabei dient ein Ampelsystem der Bewertung der erhobenen Parameter, und es findet direkt im Anschluss eine kurze, individuelle Beratung statt. Auf Wunsch des Kunden ist ein Arbeitsarzt mit anwesend.

### **Wer profitiert davon?**

Unser heutiger Lebensstil führt dazu, dass bei einem grossen Teil der Bevölkerung beeinflussbare Risikofaktoren gehäuft vorkommen. So gesehen ist ein Screening dieser Parameter für alle nützlich – unabhängig von Beruf und Branche. Personen mit einem niedrigen Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen werden dabei unterstützt, ihr Verhalten beizubehalten. Diejenigen mit einem erhöhten Risikoprofil können durch gezielte Beratung zur Verhaltensänderung motiviert wer-

den, und zwar im Sinne einer ausgewogenen Ernährung, eines gesunden Körpergewichts und ausreichender körperlicher Bewegung. Am meisten profitieren die Personen mit einem Hochrisikoprofil, d.h. Menschen mit mehreren Risikofaktoren gleichzeitig. Dieser Personenkreis kann bei Bedarf einer engeren hausärztlichen Überwachung und Beratung zugeführt werden.

Mit dem Angebot von Mini-Checkups leistet der Betrieb einen Beitrag zur Prävention und Früherkennung von Herz-Kreislaufkrankungen, aber auch zur Verhütung von weiteren Krankheiten wie z.B. Krebs oder Erkrankungen des Bewegungsapparates. Gleichzeitig erzielt er einen positiven Effekt auf die Gesundheit im Allgemeinen, aber auch auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden, was sich wiederum positiv auf die Produktivität und die Häufigkeit von krankheitsbedingten Absenzen auswirkt. Da es sich um ein niederschwelliges Angebot für die Mitarbeitenden handelt und der Zeitbedarf für die Durchführung im Betrieb gering ist, besteht erfahrungsgemäss eine hohe Teilnahmebereitschaft. Somit werden auch Personen angesprochen, die sonst den Weg zum Arzt nicht auf sich nehmen würden. Zudem ist zu erwähnen, dass es sich um eine kostengünstige Form von Gesundheitskontrollen handelt und deshalb das Kosten-Nutzen-Verhältnis als sehr gut zu beurteilen ist.