



# **Betriebliche Gesundheits-Checks für gesunde MitarbeiterInnen**



”

Univ.-Prof. Prim. Dir. Dr.  
Friedrich **Hoppichler**  
Vorstand von SIPCAN

*„Weg von der kostspieligen  
Reparaturmedizin –  
hin zur Präventivmedizin!“*



# **Zeit für leistungsfähige und leistungsbereite MitarbeiterInnen**

Ein Unternehmen, das im Wettbewerb erfolgreich bestehen will, braucht leistungsfähige und leistungsbereite MitarbeiterInnen. Betriebliche Gesundheitsprogramme leisten hierfür einen wichtigen Beitrag - sie führen nicht nur zu mehr Gesundheit im Unternehmen, sondern helfen auch die Wirtschaftlichkeit zu verbessern. Es nützt Ihrem Unternehmen und Ihren MitarbeiterInnen.

Da die Bedürfnisse jedes Unternehmens unterschiedlich sind, bietet SIPCAN ein maßgeschneidertes Programm: „Die betriebliche Herz-Kreislauf-Gesundheit“.





”

Univ.-Prof. Prim. Dr.  
Monika **Lechleitner**  
Vorstand von SIPCAN

*„Ziel der Gesundheits-  
förderung ist es,  
den Menschen mehr  
Selbstbestimmung  
zu erteilen um so ihre  
Gesundheit zu stärken.“*



# Gemeinsam mit SIPCAN

Special Institute for **P**reventive **C**ardiology **A**nd **N**utrition

Als wissenschaftliches, gemeinnütziges Vorsorgeinstitut bestehend aus ErnährungswissenschaftlerInnen, DiätologInnen, ÄrztInnen und GesundheitspsychologInnen, das durch ein wissenschaftliches ExpertInnengremium unterstützt wird,

## **bieten wir ...**

- praxiserprobte und wissenschaftlich getestete Gesundheits-Checks
- informative Vorträge mit Impulsen für ein gesundes Leben
- eine individuelle Gestaltung des Programms an Ihrem Standort
- sehr gute Integration in den Arbeitsalltag
- sofortiges persönliches Feedback mit konkreten Handlungsempfehlungen
- anonymisierte, wissenschaftliche Auswertung der Daten mit Darstellung des zeitlichen Verlaufs





## **Erfolgreich seit vielen Jahren**

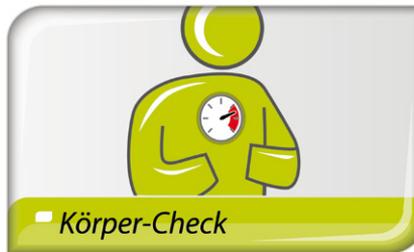
SIPCAN wurde im Jahr 2005 als Initiative für ein gesundes Leben gegründet und hat sich in Österreich als Vorsorgeinstitut mit den Schwerpunkten Gesundheitsförderung in Schule und Betrieb etabliert. Wir setzen dabei auf engen Kontakt mit Universitäten und Forschungsstellen.

**Seit 2006 nahmen über 4000 MitarbeiterInnen, zum Beispiel aus folgenden Unternehmen, am Gesundheits-Check teil:**

- Palfinger AG
- Magna International Europe GmbH
- Porsche Holding GmbH
- Bausparkasse Wüstenrot AG
- BMW Vertriebs GmbH
- MED-EL Elektromedizinische Geräte GmbH

# Wir richten uns nach Ihren Bedürfnissen!

Setzen Sie unsere Angebote individuell nach Ihren Wünschen zusammen.



# Gesundheit zu fördern zahlt sich für alle aus

Die Umsetzung von Gesundheitsprogrammen im Betrieb zahlt sich auf mehreren Ebenen aus.

- 1. Image:** Die Angebote von SIPCAN werden von den MitarbeiterInnen mit „sehr gut“ bewertet. Über 90 % der MitarbeiterInnen empfehlen die Teilnahme weiter.
- 2. Identifikation:** Alle TeilnehmerInnen betrachten die Programme von SIPCAN als großen Mehrwert. Diesen verbinden sie unmittelbar positiv mit ihrem Arbeitgeber.
- 3. Wirtschaftlichkeit:** Durchschnittlich befinden sich ÖsterreicherInnen 12,3 Tage im Jahr im Krankenstand (= 3,4 % der Jahresarbeitstage). Deshalb erspart jeder investierte Euro in Gesundheitsprogramme langfristig Mehrkosten: 1 € für Maßnahmen der Gesundheitsförderung bringt einen Return of Investment von 2,5 – 10,1 €.

*(Quelle: WKO-Fehlzeitenreport 2015; WKO 2011)*



▪ Herz-Kreislauf-Check



▪ Körper-Check



▪ Fitness-Check



▪ Ernährungs-Check



▪ Verpflegung



▪ Vorträge

# Herz-Kreislauf-Check

## Initiative für gesunde MitarbeiterInnen

*Bestimmung wichtiger Blutparameter und aktuelles Herz-Kreislauf-Risiko*

Mit Hilfe mehrerer einzigartiger Messmethoden, die von uns speziell kombiniert werden, erfahren Ihre MitarbeiterInnen in kürzester Zeit wie es aktuell um ihre wichtigsten Gesundheitswerte steht. Ergänzend dazu ermitteln unsere ÄrztInnen das Herz-Kreislauf-Risiko. So ist es rechtzeitig möglich notwendige Maßnahmen einzuleiten und folglich auch chronische Erkrankungen zu verhindern.

- ÄrztInnen vor Ort
- Sofortige Bestimmung wichtiger Blutparameter
- Erhebung von medizinischen Risikofaktoren zur Herzgesundheit
- Ermittlung des Herz-Kreislauf-Risikos
- Vertrauliches Feedback und Handlungsempfehlungen





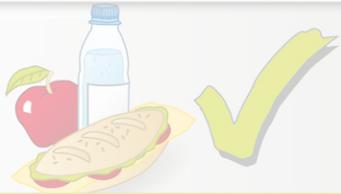
▪ Herz-Kreislauf-Check



▪ Körper-Check



▪ Fitness-Check



▪ Ernährungs-Check



▪ Verpflegung



▪ Vorträge

# Körper-Check

## Initiative für vitale MitarbeiterInnen

### *Ermittlung der Körperzusammensetzung*

Spezielle wissenschaftliche Messmethoden ermöglichen es direkt vor Ort detaillierte und für Ihre MitarbeiterInnen neue Informationen über die Zusammensetzung des Körpers zu geben. Darauf aufbauend können unsere ExpertInnen z.B. bei Abnehmwünschen oder auch bei sportlichem Training mit gezielten Hilfestellungen beraten.

- DiätologIn/ ErnährungswissenschaftlerIn vor Ort
- Ermittlung der Körperzusammensetzung (u.a. Muskel- und Fettmasse)
- Ermittlung des täglichen Energiebedarfs
- Vertrauliches Feedbackgespräch
- Individueller Optimierungsplan



▪ Herz-Kreislauf-Check



▪ Körper-Check



▪ Fitness-Check



▪ Ernährungs-Check



▪ Verpflegung



▪ Vorträge

# **Fitness-Check**

## **Initiative für fitte MitarbeiterInnen**

*Bestimmung der Kraft, Ausdauer sowie Koordinationsfähigkeit*

Durch wissenschaftliche Messmethoden erhalten Ihre MitarbeiterInnen detaillierte Informationen über ihr Bewegungsverhalten, ihre körperliche Kraft und Ausdauer sowie ihre Koordinationsfähigkeit. Gerne beraten unsere ExpertInnen Ihre MitarbeiterInnen z.B. zu sportlichen Zielen oder zur Fitness.

- WissenschaftlerIn vor Ort
- Erhebung des aktuellen Bewegungsverhaltens
- Ermittlung der Körperkraft, Ausdauer sowie Koordinationsfähigkeit
- Vertrauliches Feedbackgespräch
- Individuelle Bewegungsempfehlungen



▪ Herz-Kreislauf-Check



▪ Körper-Check



▪ Fitness-Check



▪ Ernährungs-Check



▪ Verpflegung



▪ Vorträge

# Ernährungs-Check

## Initiative für leistungsstarke MitarbeiterInnen

*Einzelberatungen mit konkreten Optimierungsvorschlägen*

Eine gesundheitsförderliche Ernährung kann den Arbeitsalltag positiv beeinflussen und erleichtern. Die ExpertInnen analysieren das Ess- und Trinkverhalten in einzigartiger Weise, liefern überraschende Erkenntnisse und unterstützen die richtige individuelle Ernährungsstrategie zu finden.

- DiätologIn vor Ort
- Einzelberatung (auf Wunsch auch mit Familienmitgliedern)
- Erhebung der allgemeinen und spezifischen Ernährungsgewohnheiten
- Individuelle Ernährungsempfehlungen
- Info zu z.B. Sporternährung, Unverträglichkeiten



▪ Herz-Kreislauf-Check



▪ Körper-Check



▪ Fitness-Check



▪ Ernährungs-Check



▪ Verpflegung



▪ Vorträge

# Verpflegungs-Check

## Initiative für ein gesundheitsförderndes Umfeld

*Optimierung und Auszeichnung von Menüplänen und Getränkeautomaten*

Sie sind mit dem Menüplan Ihres Mittagstisches und/oder dem Angebot Ihrer Getränkeautomaten unzufrieden und wollen diese optimieren? Oder möchten Sie eine Bestätigung, dass das Verpflegungsangebot in Ihrem Betrieb bereits gesundheitsförderlich ausgerichtet ist?

- Analyse der Menüpläne bzw. der Getränkeautomaten
- Konkretes Feedback und Handlungsempfehlungen
- Unterstützung bei der Optimierung
- Auszeichnung für ein gesundheitsförderliches Angebot
- Unterstützung bei der Kommunikation Ihres Engagements



▪ Herz-Kreislauf-Check



▪ Körper-Check



▪ Fitness-Check



▪ Ernährungs-Check



▪ Verpflegung



▪ Vorträge

# Vorträge

## Wissen kompakt

*Praxisnahe Informationen und Motivation zur Achtsamkeit*

Vorträge von SIPCAN vermitteln grundlegendes Wissen rund um das Thema Gesundheit und regen zum Nachdenken an. Ohne erhobenen Zeigefinger wird das Interesse an Ernährung, Bewegung und Gesundheit geweckt und zu Achtsamkeit für den eigenen Körper motiviert.

### **Auszug aus dem Programm:**

- Gesunde Ernährung – leicht gemacht!
- Vorbeugen von Lebensstilerkrankungen – Aufzeigen und Vermeiden von Risikofaktoren
- Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten
- Lebensstiländerung – jetzt neu durchstarten!



# So arbeiten wir



## Kontakt

SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben  
*Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition*  
Rabenfleckweg 8  
5061 Elsbethen/Salzburg, Österreich

Spendenbegünstigte Einrichtung gem. FW 1914/19.3.2005  
ZVR: 962539911

Web: [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)  
Mail: [office@sipcan.at](mailto:office@sipcan.at)  
Tel.: 0664/23 65 507

