

Check-up Gesundheit  
Spitalstrasse 26a, 840 Einsiedeln  
Telefon 055 418 07 03  
check-up-gesundheit@medicoplus.ch  
www.check-up-gesundheit.ch



# CHECK-UP GESUNDHEIT

by MedicoPlus Einsiedeln

## MODUL STRESS / SCHLAF

### LEISTUNGEN

Beim Modul Stress / Schlaf steht Ihre Herzfrequenzvariabilität (HRV) im Mittelpunkt. Die HRV-Messung gibt Auskunft über die Anpassungsfähigkeit Ihres vegetativen Nervensystems. Diese Anpassungsfähigkeit hilft bei körperlicher oder psychischer Belastung, die nötige Energie zu erhalten. Die HRV-Messung zeigt Ihre körperliche Belastung durch Stress.

#### **Fragebogen und HRV-Messung**

Nach Ihrer Anmeldung schicken wir Ihnen einen kurzen Fragebogen (Energie-Barometer), den Sie bitte ausfüllen.

Zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenzvariabilität (HRV) senden wir Ihnen zudem einen Sensor, den sie mittels zwei Klebeelektroden während 72 Stunden tragen.

Sie notieren die wichtigsten Tätigkeiten während des Tages – gerne auch per Smartphone-App. Nach diesen 72 Stunden senden Sie uns alle Unterlagen zurück und wir bereiten die Daten in einem verständlichen Bericht auf.



IHRE GESUNDHEIT IST ES WERT

## BESPRECHUNG

Dauer ca. 1 Stunde

### **Besprechung, Beratung und Coaching**

In der Beratung besprechen wir Ihre Daten. Sie erfahren, wie sich Ihr Energielevel über den Tagesverlauf verhält, ebenso wie Ihre Schlafqualität ist.

Im Coaching erfahren Sie weiter:

- Welche Tätigkeiten Ihnen Stress bereiten
- Welche Faktoren Ihre Ressourcen beanspruchen
- Wie sie ihre Regulations- und Leistungsfähigkeit steigern
- Was ihre Energiequellen sind
- Wie Sie sich besser erholen und wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können

## DOKUMENTATION

Als Endprodukt der Abklärung erhalten Sie eine umfassende schriftliche und bildgestützte Dokumentation Ihrer Untersuchungsergebnisse, Ihres persönlichen Massnahmenplans und unserer Empfehlungen.

## DIE MODULE UND ADD-ONS VON CHECK-UP GESUNDHEIT

### **Basismodul**

Grundlage für Ihren Check-up Gesundheit

### **Add-ons**

Ergänzen Sie das Basismodul gemäss Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen

### **Modul Stress/Schlaf**

Ohne Basismodul durchführbar

### **Ihr Check-up Gesundheit**

Gerne stellen wir für Sie ein individuelles Programm zusammen

