

Ein starkes Team für Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz.



**Dr. med. Dr. Sportwiss.
Michael Suchodoll**
Facharzt für Arbeitsmedizin,
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Sportmedizin, Betriebsmedizin
Chirotherapie,
Fachkraft für Arbeitssicherheit



Jannis Kessels
Koordinator für Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Julia Kayser
Koordinatorin für Betriebliches
Gesundheitsmanagement,
Master of Public Health
B.Sc. Physiotherapy

Wir freuen uns auf Sie.



Praxis

Pascalstraße 1, 52076 Aachen
Fon + 49 - 2408 - 713 416 - 0
Fax + 49 - 2408 - 713 416 - 11

info@arbeitsmedizin-aachen.de
www.arbeitsmedizin-aachen.de

Sprechzeiten

Termine nur nach Vereinbarung

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr
10.00 Uhr				
17.00 Uhr	17.00 Uhr		17.00 Uhr	17.00 Uhr
		20.00 Uhr		

Praxis Dr. Suchodoll
Arbeits- und Gesundheitsschutz



Praxis Dr. Suchodoll
Arbeits- und Gesundheitsschutz



Gesundheit am
Arbeitsplatz.
Bei uns in
guten Händen.



Gesundheit am Arbeitsplatz. Bei uns in guten Händen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein langfristig angelegter, strategischer Prozess. Ziel ist, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Motivation Ihrer Mitarbeiter proaktiv zu fördern. Dies geschieht einerseits durch die Stärkung persönlicher Ressourcen, andererseits durch das Erkennen und Korrigieren von betrieblichen Belastungsschwerpunkten. Damit verbessern Sie nicht nur nachhaltig die Gesundheit am Arbeitsplatz, sondern erhöhen Produktivität, Qualität und Innovationsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Unsere Leistungen im Überblick.

■ Beratung und Koordination

Unsere BGM-Beauftragten unterstützen Sie bei der Entwicklung und Umsetzung Ihrer nachhaltigen Strategien zur Betrieblichen Gesundheitsförderung – sowohl konzeptionell als auch in der praktischen Umsetzung: Sie beraten Führungskräfte und Personalverantwortliche, setzen neue Impulse zu gesundheitsbezogenen Themen, moderieren Gesundheitszirkel, sind vernetzt mit regionalen Gesundheitsakteuren, organisieren Gesundheitstage ...

■ Gesundheitstage

Mit unserem erfahrenen Team, bestehend aus Ärzten verschiedener Fachrichtungen und Psychologinnen, beraten wir Mitarbeiter zu gesundheitsrelevanten

Themen: Wir messen Blutdruck, Zucker und Cholesterin, machen Seh- und Hörtests, prüfen Lunge und Augeninnendruck, checken Wirbelsäule und Durchblutung. Ergänzend bieten wir Ihnen Vorträge und Seminare zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen an:

Kommunikation, Stressabbau, Burnout, Umgang mit psychisch oder Suchtmittel belasteten Mitarbeitern, gesundes Führungsverhalten, etc. Alles an einem Tag, alles bei Ihnen vor Ort. Mit Unterstützung unseres kompetenten Netzwerkes aus Sportwissenschaft, Ernährungsberatung, Physiotherapie und Suchthilfe ergänzen wir unsere Angebote z.B. mit

- Rückentraining
- Functional Training
- Entspannungstechniken
- Tai Chi, Qigong, Pilates, Yoga
- Ernährungsberatung
- Rauchentwöhnung

■ Gesundheits-Checks

Oft haben Mitarbeiter und Führungskräfte im stressigen Alltag nicht die Zeit, sich bei verschiedenen Fachärzten für aufwendige Untersuchungen vorzustellen. Deshalb bieten wir Ihnen komplette Gesundheits-Untersuchungen in kompakter Form an.

Beim neuen Gesundheits-Check Basis untersuchen wir Sie umfassend auf Herz und Nieren, testen Lungenfunktion und bestimmen einen nochmal erweiterten großen Blutcheck.

Beim Gesundheits-Check plus erfolgt zusätzlich zum Basispaket eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik mittels Laktat-Test. Ein solcher Laktat-Test ist für sportlich aktive Athleten zur Standortbestimmung auch als separate Leistung möglich.

Alle Ergebnisse werden in einem ausführlichen Abschlussgespräch von einem Arzt erläutert, bewertet und es

werden ggfs. weitere erforderliche Maßnahmen besprochen. Alle Originalbefunde sowie die Auswertung des Laktat-Tests erhalten Sie in einem schriftlichen Bericht.

■ Gesundheitskurse gemäß § 20 SGB V

Wir sind zertifizierter Anbieter für präventive Gesundheitsleistungen (§ 20 SGB V). Daher beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen an den Kosten für viele unserer Kurse:

- Präventive Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Entspannungstraining
- Functional Training

In diesen Kursen, die wir gerne auch Inhouse in Ihrem Unternehmen anbieten, vermitteln wir konkretes, gesundheitliches Basiswissen und führen eine gezielte Bewegungs-, Entspannungs- oder Verhaltensschulung durch. Die Kurse bestehen i.d.R. aus acht Unterrichtseinheiten à 60 - 90 Minuten.

■ Psychologische Beratung

Egal ob private oder arbeitsbezogene Sorgen: Wir bieten belasteten Mitarbeitern kompetente, zeitnahe psychologische Beratung und Krisenintervention an. Bei Bedarf vermitteln wir zu weiteren Experten. Eventuelle Wartezeiten können durch regelmäßige Gespräche mit unseren Psychologinnen überbrückt werden.

Gerne stellen wir Ihnen – passgenau zu Ihren Bedürfnissen und der Unternehmensstrategie – ein Maßnahmenpaket zusammen. Selbstverständlich können Sie aber auch einzelne Bausteine aus unserer breiten Palette von Bewegungs- und Gesundheitsangeboten in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch und wir erläutern Ihnen gerne unsere Möglichkeiten.