

# Helbredsundersøgelser

Hellere forebygge end helbrede



## BOOKING

Aleris Helbredssygeplejersker fremsender invitation til helbredsundersøgelse til medarbejdere, som er omfattet af virksomhedsaftalen, eller medarbejdere kontakter selv Aleris på [sundhed@aleris.dk](mailto:sundhed@aleris.dk) eller tlf. 3817 0444.



## UNDERSØGELSE

Inden du møder til undersøgelse får du tilsendt et elektronisk spørgeskema, som udfyldes før undersøgelsen. Helbredssamtalen tager udgangspunkt i dette skema. Undersøgelserne foretages af en helbredssygeplejerske og en speciallæge i almen medicin.



## HELBREDSPLAN

Efter Helbredsundersøgelsen, modtager du en personlig helbredsplan med resultaterne af de undersøgelser, anbefalinger og konklusioner, som du har drøftet med din Helbredslæge.

## Aleris tilbyder to typer helbredsundersøgelser

Udvidet Helbredsundersøgelse: 2 timer og 15 min.

Basis Helbredsundersøgelse: 1 time og 45 min.

\* Indgår ikke i Basis Helbredsundersøgelse

- Vejning med BMI, fedtprocent, muskelmasse og Body-age
- Lungefunktionsundersøgelse
- Hvile hjertekardiogram (EKG)
- Grundig vurdering af hjertets funktion ved EKG-overvåget cykeltest\*
- Synstest\*
- Høretest\*
- Fysisk undersøgelse hos lægen (gennemgang af hele kroppen bl.a. hud, hjerte, lunger, mave, bryster, prostata)
- Blodprøver (udvidet blodprøvepakke som bl.a. indeholder røde/hvide blodlegemer, stofskifte, D-vitamin, lever og nyretal)
- Urinundersøgelse
- Samtale med læge ud fra livsstilsspørgeskema
- Samlet helbreds-vurdering og risikovurdering af hjerte-kar-sygdomme
- Anbefalinger til livsstilsændringer, optimering af livsstil (kost, motion, søvn)
- Opstart af medicin ved fund af sygdom
- Anbefaling til yderligere udredning ved behov



Hos Aleris Hospitaler,  
har vi over 30  
specialer tilknyttet.  
Skulle helbredsundersøgelsen  
give anledning til behov for  
yderligere undersøgelser, er det  
let at få hjælp hos os.



## Gevinsten ved en helbredsundersøgelse

- En individuel tilpasset vurdering, der tager udgangspunkt i dig, din livsstil, dine behov og eventuelle symptomer
- En detaljeret viden om din nuværende helbredstilstand
- Afsløring af eventuelle livsstilssygdomme
- Konkrete anvendelige råd til forbedring af livsstilen
- En vurdering af om behandlingen af en eksisterende sygdom er optimal
- Optimering af livstilmæssige forhold som fx kostsammensætning, motion, søvn og work-life-balance.