

# Medical Check Premium

Le Medical Check Premium comprend un examen médical complet ainsi qu'un bilan diagnostique établi sur la base de critères scientifiques portant sur l'activité physique, la mobilité, l'alimentation ainsi que la gestion du stress et du sommeil. Nos médecins et conseillères et conseillers en prévention pourront ainsi vous apporter des conseils individualisés.

## À qui s'adresse le Medical Check Premium?

À toutes les personnes qui souhaitent avoir une vue globale de leur santé et veulent bénéficier d'un conseil détaillé pour les motiver dans leur démarche. En cas de troubles du sommeil ou de situations de stress élevé dans la sphère professionnelle et/ou privée, la mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque est utile pour individualiser des mesures de prévention du stress qui soient efficaces.

### Avant le check-up

Après votre inscription, nous vous envoyons un questionnaire de santé détaillé, un test de dépistage du cancer colorectal (à partir de 50 ans), un capteur de mouvements destiné à évaluer votre activité au quotidien, ainsi qu'un capteur pour mesurer la variabilité de la fréquence cardiaque sur trois jours. Une petite collation vous est offerte après la prise de sang le jour du check-up.

### Analyses de laboratoire

Analyse d'urine, numération formule sanguine complète, protéines, valeurs hépatiques et rénales, lipides et glycémie, valeur de la glycémie à long terme, marqueur du fer, urée, acide urique, phosphatase alcaline, bilirubine, paramètres de la fonction pancréatique et thyroïdienne, électrolytes, vitamine D, vitamine B12, recherche de paramètres inflammatoires, PSA (dans le cadre d'une prise de décision partagée) chez les hommes à partir de 45 ans, prévention du cancer colorectal à partir de 50 ans ou en fonction du profil de risque. Test VIH sur demande.

### Examen médical

Anamnèse, examen physique, prise de la tension artérielle et du pouls, test visuel, test auditif, statut vaccinal.

### Bilan diagnostique médical

Mesures anthropométriques (poids, taille, IMC, périmètre abdominal, masse grasse), détermination du métabolisme de base, test de la fonction pulmonaire, ECG de repos, épreuve d'effort avec mesure de la tension artérielle, échographie abdominale.

### Bilan diagnostique: alimentation, condition physique, stress et sommeil

Analyse de l'activité quotidienne, test des facteurs de condition physique (souplesse/mobilité/flexibilité, force et équilibre), relevé de lactatémie permettant de définir les zones de pouls d'entraînement optimales (si besoin), Baromètre Énergie, mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) sur 72 heures, bon pour un massage, analyse de l'alimentation.

### **Discussion et conseil avec la ou le médecin**

L'ensemble des constatations médicales et des résultats sont discutés avec la ou le médecin. Vous avez tout le temps de poser vos questions.

### **Conseils de prévention et coaching**

Conseil et coaching individuels et détaillés dans les domaines étudiés: activité physique, alimentation, motivation/comportement/bien-être, détente et prévention/gestion du stress.

### **Aide à une mise en œuvre durable**

Programme individuel d'exercices de force, souplesse et mobilité via l'application Medbase physio.coach, bon pour un massage médical (30 minutes).

### **Rapport final**

Rapport détaillé, avec tous les résultats d'examen et les recommandations.

### **Durée**

Environ 2,5 heures le matin et environ 1,5 heure l'après-midi.

### **Déroulement**

Les examens et le bilan diagnostique se déroulent le matin, l'entretien médical et les conseils de prévention l'après-midi. Le bon pour un massage peut être utilisé dans tous les centres Medbase proposant une offre de massages (vous les trouverez sur le site Internet de Medbase).

### **Informations**

La mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque consiste à enregistrer au moyen de deux petites électrodes des données qui reflètent la capacité d'adaptation du système nerveux autonome. L'analyse montre le rapport qui s'établit entre les contraintes (p.ex. le stress négatif) et la récupération (p.ex. le sommeil) en fonction des facteurs intrinsèques et extrinsèques auxquels est soumis l'organisme. Les examens ou analyses de laboratoire demandés en plus sont facturés séparément. Les vaccinations (courantes) manquantes peuvent être administrées sur demande directement sur place (rappels inclus). En cas de nécessité, nous pouvons vous orienter de manière appropriée pour des traitements complémentaires.

L'ensemble des données personnelles et résultats d'examen sont couverts par le secret médical et traités avec une discrétion absolue.

### **Prise de rendez-vous**

Veuillez nous contacter par e-mail ou par téléphone, ou bien utiliser la prise de rendez-vous en ligne sur notre site Internet.

### **Remarque importante**

Les check-up sont des prestations de prévention qui ne sont pas prises en charge par l'assurance de base. Les assurances complémentaires participent généralement aux frais. Veuillez vous renseigner au préalable auprès de votre assurance maladie.

**Prix: CHF 2750**  
(incl. TVA)