

# Medical Check Premium

Le Medical Check Premium comprend un examen médical complet ainsi qu'un bilan diagnostique portant sur la condition physique, le dos, l'alimentation et la variabilité de la fréquence cardiaque. Pour vous apporter un conseil individualisé dans une démarche de prévention complète du stress.

## 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 tirant parti des dernières avancées de la recherche. En cas de stress élevé au travail et dans la vie de tous les jours, ou de troubles du sommeil, la mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque est utile pour individualiser les mesures de prévention du stress.

## Prestations

### Avant le check-up

Après votre inscription, vous recevrez: 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 niveau d'activité au quotidien, ainsi qu'un capteur pour mesurer la variabilité de la fréquence cardiaque sur trois jours. Un petit-déjeuner vous est offert après la prise de sang le jour du check-up.

### Analyses de laboratoire

Analyse d'urine, numération formule sanguine complète, protéines totales, 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 et B12, recherche de paramètre inflammatoires, taux de PSA chez les hommes de plus 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), métabolisme de base, test de la fonction pulmonaire, ECG de repos, épreuve d'effort avec mesure de la tension, échographie abdominale.

### Bilan diagnostique: condition physique, dos, Life Balance et alimentation

Capteur d'activité, contrôle du dos et test des facteurs de condition physique (force, mobilité, équilibre), test par paliers avec mesure du lactate permettant de définir les plages de fréquence cardiaque pour l'entraînement de l'endurance, mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) sur trois jours, bon pour un massage, analyse de l'alimentation.

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

L'ensemble des constatations médicales et des résultats sont discutés avec le médecin. Posez toutes vos questions.

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

Conseil et coaching individuels 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**

Plan d'entraînement en ligne running. COACH sur 6 mois, application pour smartphone Medbase physio.coach pour un programme ciblé d'exercices de force, souplesse et mobilité, bon pour un massage médical (30 minutes), programme nutritionnel MyCoach de 2 semaines ainsi que 2 entrées gratuites valables dans tous les centres fitness Migros.

### **Rapport final**

Rapport médical détaillé, avec toutes les mesures effectuées et les outils de conseil adaptés. Sur demande sur une clé USB.

### **Durée**

Environ 3 à 4 heures le matin et 1,5 à 2 heures l'après-midi.

### **Prix**

CHF 2500

### **Déroulement**

Les examens et le bilan diagnostique se déroulent le matin, l'entretien médical et les conseils de prévention l'après-midi.

### **Informations**

La mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque consiste à enregistrer durant trois jours, au moyen de deux petites électrodes, la fluctuation des pulsations au repos et en fonction de la respiration / du mouvement. L'analyse montre l'impact du stress sur le système neurovégétatif et sa capacité à s'adapter aux stimuli de l'environnement (détente, sommeil).

Les éventuels examens complémentaires effectués d'entente sont facturés séparément. Les vaccinations manquantes peuvent généralement être administrées directement sur place (rappels inclus). En cas de nécessité ou sur demande, nous pouvons vous orienter pour des traitements complémentaires.

L'ensemble des données personnelles sont couvertes par le secret médical et traitées 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 prestations de prévention n'étant pas obligatoirement remboursées par les caisses-maladie, les frais ne sont que partiellement pris en charge par les assurances complémentaires. Veuillez vous renseigner au préalable auprès de votre assurance maladie. Les tests, examens, analyses de laboratoire ou vaccinations éventuellement effectués en plus sont à payer séparément.