Check-up et diagnostic de performance Informations utiles

Déterminez votre profil de risque personnel avec votre médecin de famille. Un check-up n'offre aucune garantie en termes de «santé», mais vous aide toutefois à mener une vie saine.

Définition du check-up

Un check-up est un examen de prévention qui permet de détecter des facteurs de risque et, éventuellement une maladie existante en stade précoce. La personne assurée est soumise à un examen médical complet et bénéficie de conseils correspondant à ses objectifs personnels. Dans l'idéal, il est conseillé d'effectuer un check-up dès 35 ans.

ÖKK recommande de passer un tel examen
- afin de déterminer l'état de santé général,
- avant de commencer ou de recommencer une activité sportive,
- avant d'entamer un régime et/ou
- en vue de combattre le stress.

Les examens suivants sont d'ordinaire effectués dans le cadre d'un check-up:
- anamnèse approfondie par le médecin (anamnèse personnelle, familiale et sociale)
- établissement du profil de risque
- contrôle des vaccins
- mesures du poids ainsi que de la masse graisseuse et hydrique du corps
- analyses de sang adaptées à l'âge et tests en laboratoire concernant la formule sanguine, le cholestérol, la glycémie, la fonction rénale ou le taux hépatique
- contrôle de la fonction cardio-vasculaire et des facteurs de risque ainsi que d'une éventuelle hypertension ou hypotension et d'un pouls faible ou fort
- ECG au repos et test d'effort
- examens dermatologiques
- test de la fonction pulmonaire si besoin est
- bref examen de la motricité

Définition du diagnostic de performance

Le diagnostic de performance est un examen de prévention qui vise à clarifier le degré de sollicitation que peut supporter le corps et quelle est sa performance. Il fournit à la personne assurée des conseils d'entraînement et lui recommande la fréquence cardiaque à observer pour un entraînement individuel optimal.

ÖKK recommande de passer un tel examen
- pour déterminer l'état de santé général et la forme physique,
- avant de commencer ou de recommencer une activité sportive,
- avant de commencer un entraînement ciblé,
- aux sportifs ambitieux en vue d'améliorer leur performance,
- aux sportifs amateurs afin de garder la forme et
- avant de commencer un programme d'entraînement dans le but de perdre du poids.

Les examens suivants sont d'ordinaire effectués dans le cadre d'un diagnostic de performance:
- test de la force du tronc
- examen orthopédique par un médecin du sport
- mesure du taux de lactate/test Conconi sur le vélo, le tapis roulant ou la bicyclette ergométrique, conseil d'entraînement inclus
- spirométrie (détermination de la VO2max)
- test de détente
- isocinétisme du genou
- mesure de la fonction pulmonaire

ÖKK3006f/08.18

ÖKK Kranken- und Unfallversicherungen AG
Bahnhofstrasse 13, Case postale, 7302 Landquart
info@oekk.ch, 0800 838 000

L'assurance à l'esprit grison. ÖKK