Check-up e diagnostica delle prestazioni Informazioni utili

Parli del suo profilo di rischio con il suo medico di famiglia.
Sottoporsi a un check-up non è una garanzia di «salute», tuttavia può esserle d'aiuto se conduce una vita sana.

Definizione di check-up

Il check-up è una visita preventiva che permette di scoprire fattori di rischio e malattie eventualmente già in corso in uno stadio precoce. La persona assicurata viene sottoposta a esami medici completi e consigliata in base ai suoi obiettivi personali. L'ideale è sottoporsi a un check-up a partire dal 35° anno di età.

ÖKK raccomanda questo tipo di indagine
- per determinare lo stato di salute basilare;
- all'inizio o alla ripresa di un'attività sportiva;
- prima di iniziare un programma per perdere peso e/o
- per superare lo stress.

In un check-up si eseguono abitualmente i seguenti esami:
- anamnesi approfondita da parte del medico (anamnesi personale, familiare e sociale)
- redazione del profilo di rischio
- controllo delle vaccinazioni
- misurazione del peso e della percentuale di grasso e acqua nel corpo
- analisi del sangue adeguate all'età e test di laboratorio per ematogramma, lipidemia, tasso glicemico, funzione renale o valori epatici
- controllo della funzione cardiovascolare e dei fattori di rischio come pressione troppo alta o troppo bassa e polso
- ECG a riposo e da sforzo
- controlli della cute
- test della funzione polmonare se necessario
- breve controllo dell'apparato motorio

Definizione di diagnostica delle prestazioni

La diagnostica delle prestazioni è una visita preventiva per acclarare il grado di resistenza allo stress del corpo e il relativo livello di prestazione. Fornisce alla persona assicurata consigli e suggerimenti per l'allenamento e raccomanda il range ottimale di valori della frequenza cardiaca entro cui rimanere durante il training individuale.

ÖKK raccomanda questo tipo di indagine
- per fare il punto della situazione riguardo a salute generale e forma fisica;
- all'inizio o alla ripresa di un'attività sportiva;
- all'inizio di un allenamento mirato;
- per aumentare il rendimento di sportivi ambiziosi;
- per il mantenimento della forma fisica di chi pratica sport per hobby;
- per iniziare un programma di allenamento finalizzato alla perdita di peso.

In una diagnostica delle prestazioni si eseguono abitualmente i seguenti esami:
- test (globale) del torso
- esami ortopedici di medicina sportiva
- test di soglia del lattato/test di Conconi su bicicletta, tapis roulant o vogatore ergometro incl. consulenza per l'allenamento
- ergospirometria (test VO2 max)
- misurazione dello slancio per saltare
- test isocinetico di ginocchio
- misurazione della funzione polmonare

ÖKK3006i/08.18

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

L'assicurazione grigionese autentica.