

# ÖKK PRÉVENTION

## Prestations pour les mesures de prévention

Valable à partir du 1.4.2025

### Examens préventifs et vaccinations

Examen gynécologique préventif	90% d'un examen par année civile, dans la mesure où aucune prestation de l'assurance de base n'est allouée au cours de cette année civile	
Check-up	Check-up	90%, jusqu'à CHF 300 par année civile
Vaccinations	90%, jusqu'à CHF 200 par année civile	

### Compte «santé»

Les mesures préventives favorisent la condition physique et le bien-être. Le compte «santé» vous soutient dans votre prévention sur le plan de la santé, jusqu'à concurrence de 500 francs par année.

Domaine	Mesure préventive	Contribution
Famille	Cours de massage pour bébés et enfants (assurés dès 16 ans)	50%, jusqu'à CHF 300
	Natation bébés et petits enfants (assurés en âge préscolaire)	
	Natation parents-enfant (assurés en âge préscolaire)	
	Gymnastique bébés et petits enfants (assurés en âge préscolaire)	
	Gymnastique mère-enfant et père-enfant (assurés en âge préscolaire)	
	Cours de premier secours pour les urgences chez les petits enfants (assurés dès 16 ans, cours des sections de samaritains, CRS)	
Alimentation	Coaching et conseils en nutrition (aussi en ligne)	50%, jusqu'à CHF 300
	Cours en matière d'alimentation (sans les produits alimentaires)	
Activité physique	Diagnostic de la performance	50%, jusqu'à CHF 300 (chèque sport incl.)
	Séances d'entraînement dans un centre fitness	
	Spinning/Indoor cycling	
	Natation dans une piscine couverte (aussi en abonnement combiné avec sauna)	
	Aquafitness (p. ex. aquapower, aquajogging)	
	Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Pilates	
	Classes de Yoga et de fitness en streaming en direct	
	Chèque sport: cotisation de membre, frais de participation aux activités sportives et physiques dans un club de sport (affiliation active) / cours de sport	100%, jusqu'à CHF 100
Autre Prévention	Gymnastique des yeux	50%, jusqu'à CHF 300
	Gymnastique Bechterew	
	Programme de tonification des muscles de la vessie et du périnée	
	Dynasom	
	Gymnastique corrective et gymnastique du dos	
	Pédagogie du mouvement (ideokinesis)	
	Gymnastique pour coronariens	
	Thérapie de renforcement musculaire (MTT)	
	Cours de gymnastique contre l'ostéoporose (Ligue suisse contre le rhumatisme, BGB Schweiz)	
	Cours de désintoxication tabagique	
	Natation pour rhumatisants, Aquacura, Aquawell (Ligue suisse contre le rhumatisme)	
	Groupes d'entraide pour asthmatiques, patients atteints de SEP, de cancer	
	Dynamique de la spirale	
	Cours d'accoutumance à l'eau et de natation de la Ligue pulmonaire (pour les enfants présentant des problèmes respiratoires)	
	BikeBonus (casque, protections, sac à dos avec protecteur intégré, éclairage, analyse de la position assise, bike fitting, cours de technique de conduite avec une Swiss Cycling Guide certifiée ou par un partenaire de Swiss Cycling, service vélo, cours de réparation)*	
	NordicBonus (forfait de ski de fond «Schweizer Langlaufpass», abonnements saisonniers locaux, cours de ski de fond organisés par des écoles membres de l'Association suisse des écoles de ski nordique AESN)*	

L'assureur reconnaît les offres organisées en Suisse et dispensées individuellement par une personne qualifiée et qui ne peuvent être transférées à une autre personne. L'assureur reconnaît les abonnements de centres fitness et de piscines couvertes, dont la durée minimale est d'une demi-année. L'assureur reconnaît les cours dans le domaine de l'exercice physique, qui se composent de 10 leçons au moins. Les offres et les conditions liées au compte «santé» sont déterminées par l'assureur. Elles peuvent être modifiées par l'assureur unilatéralement et à tout moment, sans que cela donne un droit de résiliation à la personne assurée.

\*Les prestations doivent être facturées en francs suisses. Le prénom et le nom de la personne assurée doivent figurer sur les quittances remises, ainsi que le montant de l'achat. L'envoi du forfait ski de fond ne suffit pas, il faut également présenter le justificatif/la quittance (relevé de compte bancaire ou facture).

# Check-up et diagnostic de performance: bon à savoir

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 adopter un mode de vie sain.

## Définition du check-up

Un check-up est un examen préventif qui permet de détecter des facteurs de risque et, le cas échéant, une maladie existante à un stade précoce. La personne assurée est soumise à un examen médical complet et bénéficie de conseils adaptés à ses objectifs personnels auprès d'un fournisseur de prestations reconnu par l'assurance de base. Dans l'idéal, il est conseillé d'effectuer un check-up dès 35 ans.

ÖKK recommande de se soumettre à cet examen

- afin de déterminer l'état de santé général,
- avant de commencer ou de reprendre 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
- 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 préventif 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 recommandations pour l'entraînement et lui indique la fréquence cardiaque à observer pour un entraînement individuel optimal.

ÖKK recommande de se soumettre à cet examen

- pour déterminer l'état de santé général et la forme physique,
- avant de commencer ou de reprendre 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 vélo, tapis roulant ou bicyclette ergométrique, avec conseils pour l'entraînement
- test d'effort cardio-vasculaire (détermination de la VO<sub>2</sub>max)
- test de détente verticale
- évaluation isokinétique du genou
- mesure de la fonction pulmonaire

### Remarque:

Les fournisseurs de prestations reconnus par l'assurance de base incluent notamment des médecins, des hôpitaux et des cliniques de réadaptation.

ÖKK prend en charge les coûts des check-up complets qui comprennent un examen physique exhaustif. Les examens qui se limitent à certaines parties du corps, tels que les examens cutanés, ou ceux qui ne comprennent que des analyses de laboratoire individuelles, telles que les bilans vitaminiques ou ferriques, ne sont pas considérés comme des check-up.