



# CSS Check-up Premium

## Votre bilan personnel.

[css.ch/comptesante](https://css.ch/comptesante)

### Vos avantages

- Evaluation individuelle de l'état de santé et d'entraînement
- Conseils personnels orientés sur les besoins
- Définition d'objectifs réalistes
- Conseils et mesures pour améliorer votre bien-être à long terme

### Notre partenaire

Le check-up est effectué par nos partenaires compétents:

- Les centres médicaux associés au **réseau DELTA**
- Les centres médicaux **medbase**

Les activités de nos partenaires consistent à proposer des conseils ainsi qu'un suivi global dans le domaine médical et de la promotion de la santé.

### Pour votre santé et votre bien-être.

Check-up Premium contribue à maintenir un style de vie sain et à augmenter votre bien-être personnel. Un bilan complet dans le domaine de la médecine, de l'alimentation, du fitness et de l'équilibre de vie sera effectué lors de deux demi-journées que vous aurez choisies.

Inscription au 0844 277 772  
Votre portail client sur [my.css.ch](https://my.css.ch)

Votre santé.  
Votre partenaire. 

# CSS Check-up Premium. Contenu.

## Réseau DELTA

### 1<sup>er</sup> rendez-vous

- Analyses de laboratoire (venir à jeun)
- Collation
- Consultation médicale
- Test d'effort cardiaque

### 2<sup>e</sup> rendez-vous

- Examens médicaux, y.c. poids, mesure de la tension artérielle et de la masse grasse
- Electrocardiogramme (ECG)
- Evaluation des risques (cardiaques, diabète, cancers, etc.) au moyen du programme informatisé HCM Health Check Monitor
- Evaluation de l'activité physique et des performances (conseils)
- Consultation médicale
- Examen physique, alimentation, stress
- Résumé et conseils, définition d'objectifs et mesures individuels pour conserver et améliorer votre santé
- Rapport (pour le client / le médecin traitant)
- Massage de tout le corps
- Bains

### Durée

Deux demi-journées

## medbase

### Préparation

Questionnaire de santé

### 1<sup>er</sup> rendez-vous

- Examens médicaux: analyses de laboratoire, vérification de la fonction cardio-vasculaire (avec mesure de la tension artérielle et électrocardiogramme (ECG)), contrôle de la fonction pulmonaire, mesure de la masse musculaire et de la masse grasse, statut des vaccinations
- Contrôle de l'alimentation
- évaluation de la condition physique (diagnostique de la performance), détermination de la fréquence cardiaque optimale à l'entraînement
- Bilan de l'équilibre de vie (life domain balance)
- Massage de tout le corps

### 2<sup>e</sup> rendez-vous

- Entretien personnel concernant vos résultats
- Conseils, définition d'objectifs et mesures individuels pour conserver et améliorer votre santé
- Rapport (pour le client/le médecin traitant)
- Possibilité d'utiliser l'espace wellness

### Durée

Deux demi-journées

Ce tableau a pour but de vous donner un aperçu. Lors de l'inscription, le participant est orienté par le partenaire sur les détails du programme.

Partenaire



### Conditions de l'offre

Les assurés disposant d'une assurance hospitalière myFlex Premium combinée à une assurance ambulatoire myFlex peuvent bénéficier de ce bilan de santé «en tous points personnel» tous les trois ans. Ce Check-up CSS Premium, effectué par un des partenaires de la CSS, est pris en charge à 100 %. Le Check-up CSS Premium est exclusivement réservé aux adultes.

L'offre et les conditions concernant le Check-up CSS sont fixées par la CSS et peuvent être modifiées par elle unilatéralement à tout moment. La perte et la modification de l'offre ou de ses conditions ne constituent pas un motif de résiliation. Par ailleurs, la base de l'offre est constituée par les informations au sujet des prestations de services ou prestations complémentaires des conditions générales d'assurance (CGA) ou les conditions complémentaires (CC) des produits d'assurance exigés selon la loi sur le contrat d'assurance (LCA).

