



## CHECK UP SANTÉ

RENDEZ-VOUS LE:

À JEUN

### Informations supplémentaires

Tel.: 49 776-6360

Fax.: 49 776-5974

Email: [pia.michels@zitha.lu](mailto:pia.michels@zitha.lu)

[www.zitha.lu](http://www.zitha.lu)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





## Les examens de santé

Les différents examens de santé que vous allez rencontrer dans votre bilan de santé ont été choisis en fonction de votre âge et de votre sexe.

Ils ne sont ni dangereux ni invasifs mais nous permettent de déterminer si vous avez :

- des maladies asymptomatiques (dont les symptômes n'existent pas encore ou dont vous ne pouvez percevoir leurs présences) ou bien
- des facteurs de risques (des prédispositions) pour certaines maladies.

## Un travail de détective

Avec un questionnaire, un interrogatoire, un examen clinique ou des examens à l'aide de différents appareils, nous analysons votre situation de la façon la plus exacte possible dans l'état des sciences médicales de pointes.

Les examens approfondis et sérieux permettent de reconnaître un nombre de maladies et facteurs de risque de santé existant dans notre population.



## Déroulement pratique !

Nous vous remercions de bien vouloir apporter:

- votre carnet de vaccinations,
- une paires de sandalettes, de chaussures de sport ainsi qu'un short de sport (pour le test d'effort)
- votre liste de médicaments
- une liste de maladies ou opérations chirurgicales,
- des copies des examens radiologiques p.ex.: mammographies, les clichés originaux sont nécessaires pour bien interpréter les nouvelles images.
- une lecture ou passe-temps

Votre RdV est à 7:15 heures, ne mangez plus après 20h la veille, ne buvez et ne fumez pas. Ne prenez pas vos médicaments mais apportez les pour pouvoir les prendre avec le petit déjeuner que nous allons vous servir!

De même ne mettez pas vos lentilles de contacts jusqu'après l'examen ophtalmologique s'il figure sur votre programme.

Si vous avez des inquiétudes sur les examens à passer on vous informera sur le déroulement ou on adaptera le bilan prévu en fonction de votre situation individuelle



## Et après le bilan, ...

### ...nous vous proposons de vous aider

Votre bilan se termine avec la collecte et la synthèse de tous vos résultats. Un rapport vous sera envoyé ainsi qu'à votre médecin de famille/traitant.

Si vous le désirez l'interniste qui a coordonné votre bilan peut vous revoir dans les semaines à suivre pour vous expliquer les résultats et vous proposer des aides pour préserver votre santé.

Si un traitement ou des compléments d'examen sont nécessaires, votre médecin de famille/traitant les coordonnera.

Si vous devez faire des changements dans votre style de vie ou habitudes alimentaires nous vous proposons un certain nombre de „coachings“, c. à d. accompagnement en petit groupe qui vous expliquent progressivement le pourquoi et le comment des changements des habitudes de vie et vous permettent de garder votre capital santé pour l'avenir.