



ÉVALUATION PRÉVENTIVE ET PLANIFICATION SANTÉ POUR LES CADRES

Depuis plus de 25 ans, l'équipe de médecins et de professionnels de **Planisan** offre aux cadres et aux gestionnaires des **évaluations préventives en santé** et un **accompagnement personnalisé** qui les invite à prendre soin de leur **santé, tant physique que mentale**. Planisan invite de plus les participants à entreprendre, en toute confidentialité, une démarche afin de viser un **meilleur équilibre professionnel et personnel**, dans une **approche globale** de la santé.

POURQUOI CHOISIR PLANISAN?



Des services personnalisés et humains



Des services de prélèvement à domicile ou au bureau dans la grande région de Montréal



Une approche basée sur une relation de collaboration entre le participant et l'équipe de professionnels de la santé



Des locaux au sein du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal, le plus grand centre de prévention cardiovasculaire du Canada

Notre santé et notre qualité de vie sont en bonne partie liées à nos comportements. De saines habitudes de vie, c'est la clé pour prévenir de nombreux problèmes de santé... et pour être productif, avoir de l'énergie et vivre mieux plus longtemps. Nous avons donc tous avantage à devenir acteurs de notre santé!

Dr Louis Gagnon, fondateur de Capsana et de Planisan

Planisan, située à Montréal, est un service de Capsana.

Fondée en 1988 sous le nom d'ACTI-MENU, Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. La mission de Capsana : aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus : www.capsana.ca.

4 ÉLÉMENTS CLÉS pour une gestion de la santé efficace et personnalisée



1 L'évaluation de santé globale

QUESTIONNAIRE DÉTAILLÉ

Nos chances de conserver une bonne santé dépendent de notre bagage héréditaire et familial, de nos antécédents médicaux, de notre environnement, tant physique que social, et de nos habitudes de vie. C'est pourquoi le questionnaire proposé par Planisan couvre l'ensemble de ces aspects.

ANALYSES EN LABORATOIRE

- Formule sanguine complète
- Bilan biochimique
- Profil lipidique
- Bilan thyroïdien (TSH)
- Analyse des urines
- Recherche de sang dans les selles à partir de 50 ans
- Si indiqué et après discussion avec le participant : dépistage du cancer de la prostate (APS) et dépistage du cancer du col de l'utérus

Les prélèvements sanguins sont effectués à la convenance du participant, à son bureau ou à son domicile, lui permettant de choisir le matin où il doit rester à jeun. Les prélèvements sont faits quelques jours ou semaines avant le rendez-vous, ce qui permet au médecin d'avoir tous les résultats en main à ce moment.

EXAMEN PHYSIQUE COMPLET PAR LE MÉDECIN

Évaluation de la condition physique

- Électrocardiogramme au repos et à l'effort
- Puissance aérobie
- Endurance et force musculaires
- Flexibilité
- Mesures anthropométriques

Autres tests (facultatifs)

- Test de l'audition et de la vision
- Test de la fonction pulmonaire





2 La planification santé

Avec les résultats de l'évaluation, une planification santé personnalisée est élaborée par le médecin, qui :

- **dresse un profil des habitudes de vie** (tabagisme, alimentation, alcool, activité physique, stress, sommeil, etc.) du participant et voit avec lui l'effet que celles-ci ont ou pourraient avoir sur sa santé et sa qualité de vie.
- **discute avec le participant de son risque** de développer certains problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, diabète, cancer, épuisement professionnel, etc.).
- **détermine les meilleures stratégies et des outils concrets** pour aider le participant à contrôler certains facteurs de risque de maladies ou le soutenir dans la gestion de problèmes de santé et dans l'atteinte d'un meilleur équilibre de vie.

3 Le rapport et autres consultations

Dans les semaines qui suivent la rencontre avec le médecin, le participant reçoit, sous pli confidentiel, un rapport écrit résumant les données essentielles de son évaluation et de sa planification santé.

Au besoin, le médecin recommande des examens complémentaires et des consultations avec des médecins spécialistes ou d'autres professionnels de la santé. Une infirmière de Planisan peut faciliter la prise de ces rendez-vous et guider le participant dans le réseau.

4 Le suivi annuel

Un suivi annuel est offert. Les résultats des tests et des analyses sont comparés à ceux des années antérieures dans le but de mettre à jour la planification santé du participant.

En cas de problème de santé entre les rendez-vous de suivi annuels, une infirmière de Planisan est facilement joignable pour que le participant soit rapidement conseillé ou, au besoin, vu par un médecin.



COORDONNÉES

Les services de Planisan sont offerts au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

5055, rue Saint-Zotique Est
Montréal (Québec) H1T 1N6
Stationnement réservé et gratuit

T : 514 844-7818
F : 514 844-7819
planisan@capsana.ca