

# Pourquoi participer ?

## ✦ Etre écouté

Vous n'avez pas toujours le temps d'aller chez le médecin, mais vous avez des questions sur votre santé, votre alimentation, votre bien-être ?

Ce programme vous apporte des réponses et vous permet de faire un bilan, pour mieux prévenir les risques et prendre soin de votre santé.

## ✦ Etre conseillé

Profitez de cette occasion pour évoquer avec les professionnels de santé (médecin, infirmier, diététicien) les sujets que vous avez envie d'aborder. Vous recevez des conseils personnalisés et adaptés à votre situation.

## ✦ Etre suivi

Le médecin vous examine, vous explique vos résultats d'examens et vous oriente vers les actions adaptées à vos besoins (le parcours nutritionnel, les ateliers collectifs, les dépistages...) et les soins complémentaires nécessaires.

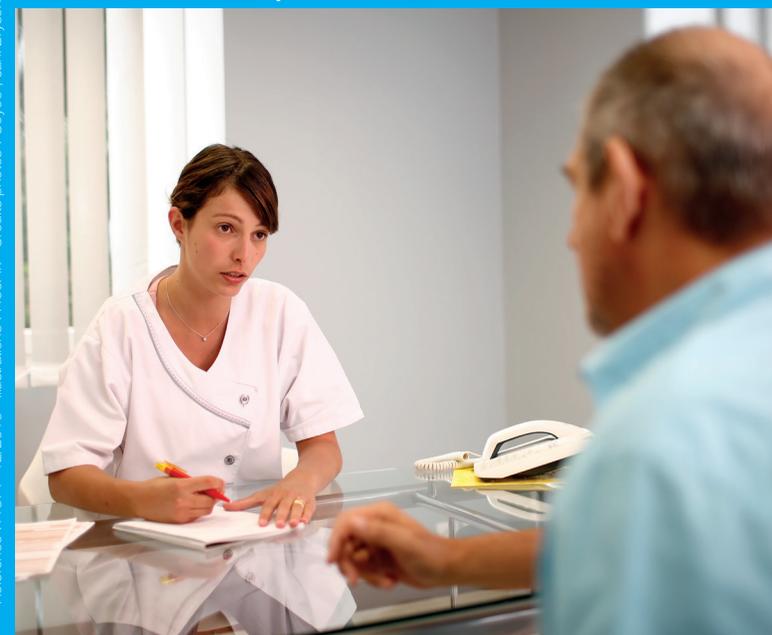


vous accompagner

## Les Instants santé MSA

**La MSA mène de nombreuses actions de prévention pour donner les moyens à chacun de devenir acteur de sa santé.**

### ■ Faites le point sur votre santé



Référence :11871 - 12/2016 - Illustrations - FreePik - Crédits photos : Oyoou ; Jani Bryson ; iStock/COMSA Image.

Les Instants santé MSA, c'est un bilan de santé personnalisé et gratuit, réalisé par des professionnels de santé. Il se compose d'un **premier rendez-vous santé** de moins d'une heure organisé près de chez vous, suivi d'une **consultation avec le médecin généraliste** de votre choix.

## 1<sup>re</sup> étape : le premier rendez-vous santé



### L'entretien infirmier personnalisé

- ▶ A partir des réponses au questionnaire, l'infirmière vous donne des conseils selon vos facteurs de risque. Elle aborde également les questions liées au sommeil, à l'alimentation, à la consommation d'alcool ou de tabac. Elle vous informe sur les actions de prévention et vous propose aussi de prendre rendez-vous pour vous pour la consultation chez le médecin.



### Les examens biologiques

- ▶ Prélèvements sanguins,
- ▶ Analyse des urines.



### Les prises de mesures

- ▶ Mesures du poids, de la taille, du périmètre abdominal et de la tension artérielle.



### L'entretien à l'arrêt du tabac

- ▶ Si vous êtes concerné, vous avez la possibilité d'échanger avec une infirmière spécialement formée pour vous aider à trouver la motivation nécessaire pour arrêter définitivement de fumer.



### Les conseils nutrition

- ▶ Autour d'une collation qui vous est offerte, une diététicienne vous informe sur les bons comportements alimentaires à adopter.



## 2<sup>e</sup> étape : la consultation chez le médecin

Le médecin que vous avez choisi, fait un point complet sur votre santé.

Il se sert des recommandations de l'infirmière et des résultats des examens biologiques, si vous avez réalisé le premier rendez-vous santé.

Il vous prescrit, si nécessaire, des examens complémentaires et vous oriente vers des actions de prévention, de soins ou vers un autre professionnel de santé.



### La consultation chez le médecin

**Vous pouvez, si vous le souhaitez, bénéficier directement de la consultation avec le médecin sans vous rendre au premier rendez-vous santé.**