



Mon agenda santé à compléter

Plutôt prévenir que guérir



La Macif,
c'est vous.

Prendre soin de soi est important à tout moment de sa vie, mais encore plus avec l'âge. Retrouvez les 10 rendez-vous médicaux à ne pas manquer, des fiches à coller sur votre bureau ou sur votre frigo pour éviter d'oublier un bilan santé !

Mes rendez-vous incontournables

Tous les ans

Je consulte mon généraliste (suivi des vaccins, bilan sanguin, auscultation, prise de tension...)

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



Tous les ans

Je fais examiner ma peau (grains de beauté, dépistage des cancers de la peau)

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



Tous les ans

Je prends soin de mes dents (contrôle de la dentition, des gencives, des caries, détartrage annuel)

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



Tous les deux ans

Je contrôle ma vue (dépistage du glaucome et de la DMLA)

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



Mes examens importants dès 50 ans

En fonction de vos besoins

**Je vérifie mon audition
(contrôle d'une éventuelle
perte d'audition)**

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



En fonction de vos besoins

**Je réalise un bilan
glycémique (dépistage
du diabète de type 2)**

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



En fonction de vos besoins

**Je prends mon cœur
à cœur (une fois par an si
facteurs de risques - tabac,
hypertension artérielle,
antécédents familiaux...)**

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



Tous les deux ans

**Je fais un test
de dépistage
du cancer colorectal**

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



Mes examens importants dès 50 ans

Si vous êtes une femme

Je consulte mon gynécologue (mammographie et dépistage du cancer du sein, frottis...)

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



Si vous êtes un homme

Je fais un test de dépistage du cancer de la prostate

■ Date de mon rendez-vous :

.....

■ Notes :

.....

.....



Mes rappels bien-être

- Je marche entre 6000 et 8000 pas par jour.
- Je favorise un rythme de sommeil régulier.
- Je varie mon alimentation autant que possible.
- Je bois 2 litres d'eau par jour.
- Je stimule mon cerveau en apprenant de nouvelles compétences.
- Je m'investis dans la vie associative pour rencontrer de nouvelles personnes.
- Je participe à des activités culturelles pour cultiver ma curiosité.



Pour concrétiser vos projets, n'oubliez pas que les conseillers Macif vous accompagnent.