



CATALOGUE DES ACTIONS DE PRÉVENTION ET SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT DU **COMPTE PERSONNEL DE PRÉVOYANCE**

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

Avec le programme « **Transportez-vous bien** », réalisez des actions de prévention et cumulez des points de solidarité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur carcept-prev.fr


carcept prev
GROUPE KLESIA

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN C'EST QUOI ?

DES ACTIONS
AU SERVICE DE MA SANTÉ,
DÈS **AUJOURD'HUI**,
QUI ME GARANTISSENT
DES SERVICES SUPPLÉMENTAIRES
DEMAIN.

En tant que salarié non cadre du transport, vous bénéficiez du programme Transportez-vous bien.

Pour en bénéficier, activez votre espace personnel de prévoyance, **suivez des actions de prévention dédiées** (questionnaires sommeil, coaching cardio, formations prévention santé, consultation de prévention chez le médecin, etc.) et **obtenez des points de solidarité**.

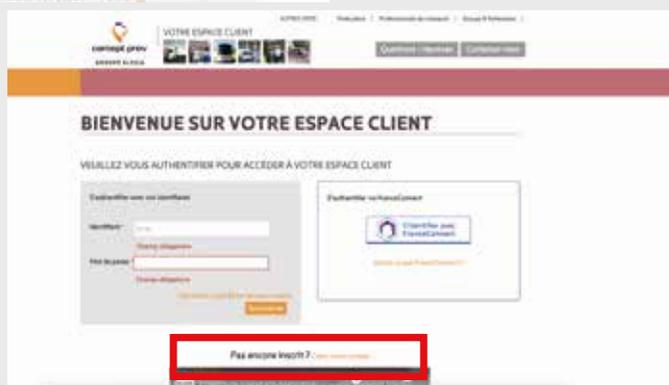
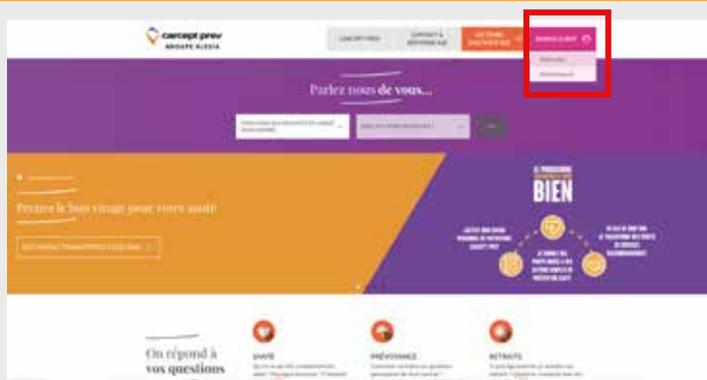
En cas de coup dur (inaptitude, invalidité, etc.),
transformez ces points de solidarité en services d'accompagnement

(programme de remise en forme, aide au retour à l'emploi, présence d'un proche à domicile, etc.).



POUR BÉNÉFICIER DU PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN :

- 1 Rendez-vous sur www.carcept-prev.fr
- 2 Cliquez sur « Espace Client »
- 3 Sélectionnez « Particulier »
- 4 Activez votre compte en suivant les instructions
- 5 Cliquez sur l'onglet « Mes points de solidarité »
- 6 Réalisez et déclarez les actions de prévention du catalogue



**GAGNEZ DE 5 À 40 POINTS
POUR CHAQUE ACTION DE PRÉVENTION RÉALISÉE
AU SEIN DE CE CATALOGUE.**

C'EST PARTI !

POUR DÉCLARER UNE ACTION :

- ❶ **Connectez-vous** à votre espace personnel sur le site www.carcept-prev.fr
- ❷ Cliquez sur l'onglet « Mes points de solidarité » pour accéder à **votre espace de solidarité**
- ❸ **Sélectionnez** une action de prévention
- ❹ Cliquez sur « Déclarer une action »
- ❺ **Suivez le processus de déclaration indiqué** en fournissant les pièces justificatives demandées

Besoin d'aide pour déclarer une action, contactez le : 09 70 824 825

MES RENDEZ-VOUS SANTÉ



VISITE MÉDICALE ANNUELLE

RDV chez un généraliste (1 fois par an)



EXAMEN PÉRIODIQUE DE SANTÉ

Bilan complet proposé par l'Assurance Maladie (tous les 5 ans)



DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Tous les 2 ans à partir de 50 ans



DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Tous les 3 ans



DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Tous les 2 ans à partir de 50 ans



CONSULTATION DE PRÉVENTION

Consultation chez un médecin agréé. Action menée en partenariat avec la CSMF (Confédération des Syndicats Médicaux de France) et prise en charge financièrement par le fonds dédié au Haut Degré de Solidarité

La consultation de prévention est réalisée par un médecin formé aux spécificités de votre métier et dure 45 minutes.

Elle vous permet de faire le point sur votre santé et de bénéficier de conseils personnalisés et adaptés aux risques de santé spécifiques de votre profession.

Cette consultation de prévention se déroule en 3 parties :

1. Vous complétez avec l'aide du médecin un questionnaire médical
2. Le médecin procède à un examen clinique
3. Le médecin vous remet votre bilan comprenant des conseils de prévention personnalisés

Contactez le 09 70 824 825 pour connaître les médecins formés près de chez vous.

Du lundi au vendredi, de 9h à 18h. Numéro non surtaxé.

M'AUTOÉVALUER



AUTOÉVALUATION SOMMEIL

Évaluer la qualité de mon sommeil



AUTOÉVALUATION CARDIO

Évaluer mes risques cardiovasculaires/diabète



AUTOÉVALUATION DÉPENDANCE TABAC

Évaluer mon niveau de dépendance

AGIR POUR MA SANTÉ



MON COACHING SOMMEIL

Coaching santé par téléphone avec un(e) infirmier(e) diplômé(e)



MON COACHING CARDIO

Coaching santé par téléphone avec un(e) infirmier(e) diplômé(e)



MON COACHING DOULEUR CHRONIQUE

Coaching santé par téléphone avec un(e) infirmier(e) diplômé(e)



MON COACHING ACTIVITÉ PHYSIQUE

Coaching santé par téléphone avec un(e) infirmier(e) diplômé(e)



MON COACHING NUTRITION

Coaching santé par téléphone ou en visio avec un(e) diététicien(ne)-nutritionniste



PROFESSIONNELS DU TRANSPORT, PASSEZ À L'ACTION POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL

COMMENT FAIRE DU SOMMEIL MON ALLIÉ SANTÉ ?



Un manque de sommeil ou un sommeil altéré peut avoir de nombreuses conséquences. D'une part sur le fonctionnement en journée : inattention, baisse de la vigilance et des performances, risques liés à la somnolence (accident du travail et sur la route), augmentation de la sensibilité à la douleur, irritabilité, difficultés relationnelles, etc. Et d'autre part, à plus long terme, sur la santé : prise de poids, diabète, hypertension, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, dépression...

Pour vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil, la Fondation Carcept Prev, en partenariat avec la Fondation PileJe vous propose un programme complet.

En complément de l'autoévaluation et du coaching sommeil proposé dans le programme Transportez-vous bien, bénéficiez de nombreux outils, de vidéos d'information portées par des experts de la santé et de l'application I-Sommeil.

Accédez au questionnaire
et à tous les outils pour vous aider :
www.programme-sommeil.carcept-prev.fr



AMÉLIORER MES COMPORTEMENTS AU QUOTIDIEN



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Action menée par votre entreprise avec l'Assurance Maladie Risques Professionnels

ARRÊTER DE FUMER, VOUS COMPTEZ RELEVER LE DÉFI ? CARCEPT PREV VOUS AIDE !

La branche du Transport a décidé de vous accompagner dans votre démarche d'arrêt du tabac en vous offrant des points de solidarité.



AUTOÉVALUATION DÉPENDANCE TABAC

Évaluer mon niveau de dépendance



SEVRAGE TABAGIQUE

Accompagnement téléphonique et coaching via une application



CONSULTATION TABACOLOGIE

Accompagnement personnalisé, de 3 à 6 mois, par un médecin tabacologue

MALADIES CHRONIQUES : ÊTRE BIEN ACCOMPAGNÉ



PATIENTS DIABÉTIQUES

Le service Sophia Diabète de l'Assurance Maladie pour un accompagnement personnalisé en complément du suivi médical (infirmière, nutritionniste...)



PATIENTS SOUS TRAITEMENT ANTICOAGULANT

Entretien pharmaceutique pris en charge par l'Assurance Maladie

RENFORCER MES CONNAISSANCES



FIMO

Formation Initiale Minimum Obligatoire*



FCO

Formation Continue Obligatoire*



FORMATION PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES

Formation Prévention et Secours Civiques de Niveau 1*



FORMATION ADR

Formation matières dangereuses*



FORMATION SST

Formation Secouriste Sauveteur du Travail*



FORMATION TPMR

Formation Transport des Personnes à Mobilité Réduite*



FORMATION APS

Formation Acteur Prévention Secours*



FORMATION RISQUES ET HYGIÈNE (DÉMÉNAGEMENT)

Formation Prévention des risques et hygiène de vie
Secteur Déménagement*



FORMATION APTR

Formation animateur Prévention Transport Routier*

*Cette formation doit être réalisée par un organisme de formation professionnelle agréé.

RENFORCER MES CONNAISSANCES

Des formations exclusives créées pour les salariés du transport, en partenariat avec Carcept Prev.

- **Préserver son capital santé.**
- **Adopter une hygiène de vie compatible** avec l'exercice de son métier.
- **Prévenir les risques liés aux activités physiques** dans le cadre professionnel par la mise en oeuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort.
- **Identifier et comprendre les risques** des différentes addictions pour mieux les prévenir.



ACTEUR DE MA SANTÉ

Prévenir les risques liés aux activités physiques et hygiène de vie (2 demi-journées)



HYGIÈNE DE VIE ET PRÉVENTION DES ADDICTIONS

(1 demi-journée)



FORMATION HYGIÈNE DE VIE DU CONDUCTEUR (E-LEARNING)

Formation d'1h30 à réaliser depuis le poste informatique de son choix



FORMATION GESTION DU STRESS (E-LEARNING)

Formation de 2h à réaliser depuis le poste informatique de son choix



SANTÉ, HYGIÈNE DE VIE, ACTIVITÉ PHYSIQUE

Formation : Conduite et livraisons, conduite longue distance (1 demi-journée)



PRÉVENTION DES RISQUES D'ADDICTION

Distracteurs technologiques et psychotropes (1 demi-journée)

Ces formations sont financées par le fonds dédié au Haut Degré de Solidarité.

Pour vous inscrire, retrouvez ces actions dans votre espace personnel sur : www.carcept-prev.fr, rubrique « Mes points de solidarité ».

EN CAS DE COUP DUR*, TRANSFORMEZ VOS POINTS EN SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT !

POUR DEMANDER UN SERVICE :

- 1 **Connectez-vous** à votre espace personnel sur le site www.carcept-prev.fr
- 2 Cliquez sur l'onglet « Mes points de solidarité » pour accéder à **votre espace de solidarité**
- 3 **Sélectionnez** le service de votre choix dans la rubrique « Consulter et demander des services »
- 4 **Cliquez sur** « Demander ce service » et suivre les instructions

Une question sur les services d'accompagnement, contactez-nous : [09 70 824 825](tel:0970824825)

*(invalidité, inaptitude à la conduite, arrêt de travail supérieur à 6 mois, affection longue durée, décès de l'assuré ou de son conjoint, aidant d'un descendant...)

SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT



AUXILIAIRE DE VIE

Soutien et accompagnement au domicile



PETIT JARDINAGE

Travaux de petit jardinage par un prestataire

Faites-vous accompagner dans l'entretien du jardin par un prestataire (travaux de petit jardinage tels que tonte de la pelouse, désherbage, taille des haies et arbustes, entretien des massifs et balcons, ramassage des feuilles, etc).

Cette prestation correspond à 2 interventions d'une durée de 2 heures, entre 8h et 20h, hors week-ends et jours fériés.



ACCOMPAGNEMENT ENFANTS

Prise en charge de mes enfants au domicile pour les accompagner dans leurs déplacements



TRANSPORTS MÉDICAUX

Transport non-médicalisé depuis le domicile aller/retour à l'hôpital ou à un cabinet médical



AIDE À DOMICILE

Faites-vous accompagner par un aide à domicile dans les tâches quotidiennes telles que le ménage, la préparation des repas, la vaisselle, le repassage et les courses de proximité.

Cette prestation pourra atteindre 2 heures par semaine, entre 8h et 20h, hors week-ends et jours fériés, pendant 1 mois.



RENFORT KLE MALADIES GRAVES

L'optimisation de votre parcours de soin et l'accompagnement d'experts de santé en cas de maladies graves ou chroniques

SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT

50
POINTS

PRÉSENCE D'UN PROCHE À DOMICILE

Prise en charge de l'organisation du déplacement d'un proche à mon domicile

Votre situation nécessite la présence d'un proche à vos côtés ? Nous prenons en charge l'organisation du déplacement* de votre proche à votre domicile afin qu'il puisse rester en votre compagnie.

*1 transfert dans la limite de 200 €

60
POINTS

TÉLÉASSISTANCE (EN MOBILITÉ)

Prise en charge de l'installation* d'un dispositif d'alarme permettant, en cas de déclenchement, d'alerter les proches ou un médecin

60
POINTS

ACCOMPAGNEMENT TRAVAUX

Accompagnement pour réalisation de travaux d'aménagement spécifiques

60
POINTS

ACCOMPAGNEMENT SUITE AU DÉCÈS

Assistance aux proches dans les étapes du deuil : identification des démarches à accomplir, planification et priorisation des actions à mettre en œuvre

90
POINTS

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Suite à un évènement difficile, accompagnement par un psychologue clinicien

Vous avez besoin d'être soutenu(e) suite à un évènement difficile : maladie grave, accident ou décès etc. Nous vous proposons l'accompagnement par un psychologue clinicien :

- jusqu'à 5 entretiens téléphoniques ;
- et si nécessaire, jusqu'à 3 entretiens en face à face.

60
POINTS

BILAN PERSONNALISÉ

Accompagnement réalisé par un travailleur social

* Prise en charge de la maintenance et des 3 premiers mois d'abonnement.

SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT



ACCOMPAGNEMENT BUDGÉTAIRE

Conseils pour réorganiser mon budget et pour m'orienter vers des organismes spécialisés



FORMATION "GESTES ET POSTURES"

Intervention d'un ergothérapeute à mon domicile permettant de faciliter le quotidien de l'aidant

Intervention d'un ergothérapeute au domicile (2 interventions de 2 heures) permettant de faciliter le quotidien de l'aidant, pour :

- L'étude de l'organisation du quotidien
- L'aide à l'acquisition des gestes et postures du binôme aidant/aidé dans la vie quotidienne et la manutention de personnes (lever, toilette, habillage...)
- L'apprentissage de l'utilisation de matériels spécifiques (appareillages, etc.)
- L'acquisition des savoir-être et savoir-faire nécessaires pour accompagner et vivre avec des personnes présentant des troubles cognitifs de type démence, cérébro-lésion (aider à gérer la fatigabilité, éviter l'apparition des « troubles du comportement », communiquer plus efficacement, etc.).



NETTOYAGE DU LOGEMENT QUITTÉ

En cas de déménagement, intervention pour nettoyer le logement quitté



LIVRAISON DE MÉDICAMENTS

Aide pour le portage des médicaments ou pour se rendre à la pharmacie la plus proche

Aide pour se rendre à la pharmacie la plus proche (trajet A/R), ou portage des médicaments par un prestataire agréé (10 livraisons).

(les frais de médicaments restent à la charge du bénéficiaire)

SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT

150
POINTS

BILAN SITUATIONNEL

Conseil d'aménagement du domicile réalisé par un ergothérapeute

200
POINTS

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Accompagnement téléphonique avec un conseiller en économie, sociale et familiale

200
POINTS

REMISE EN FORME

Coaching pour améliorer votre condition physique

Ce programme vous apporte les bases d'exercices nécessaires en cas de troubles musculo-squelettiques pour prévenir les risques d'accidents ou permettre le retour à l'emploi, par exemple.

Un coach pour améliorer votre condition physique : capacités cardiovasculaires, potentiel musculaire et souplesse musculaire.

- 10 séances à votre domicile ou dans un lieu proche de votre résidence.
- Un suivi pendant 6 mois par votre coach.

600
POINTS

AIDE AU RETOUR À L'EMPLOI ET RECONVERSION

Accompagnement personnalisé pour les personnes souhaitant reprendre une activité professionnelle

Pour activer votre compte
et cumuler des points de solidarité,
rendez-vous sur www.carcept-prev.fr
et cliquez sur « *Espace personnel* »

Besoin d'aide pour activer votre compte :

09 69 362 222

Une question sur les actions de prévention
et les services d'accompagnement :

09 70 824 825

Carcept Prévoyance, Institution de Prévoyance régie par le titre III du livre IX du code de la sécurité sociale, dont le siège social est situé 4, rue Georges Picquart à Paris (17ème), enregistrée sous le numéro SIREN 348 855 388. Carcept Prévoyance, agissant sous la marque carcept prev, en qualité de gestionnaire du fonds dédié au haut degré de solidarité institué par l'article 14 de l'Accord-cadre pour un nouveau modèle de protection sociale des salariés relevant des professions des transports et des activités du déchet du 20 avril 2016.

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN


carcept prev
GROUPE KLESIA