

Wellbeing Oferta 2026

Moduł 1: Dobrostan fizyczny

**GRUPA
LUXMED** 
Jesteśmy częścią Bupa



Badania profilaktyczne



Badania podstawowe

Na poziom świadomości dotyczącej stanu naszego zdrowia wpływa, oprócz odczuwania dolegliwości, wiedza na temat podstawowych parametrów pozwalających ocenić, czy nasz organizm funkcjonuje prawidłowo.

Wiemy, że lekarz, do którego zgłaszamy się z problemem zdrowotnym, przeprowadza szereg badań i ocenia ich wyniki. Są jednak wyniki badań – podstawowych parametrów określających zagrożenie głównymi chorobami cywilizacyjnymi naszych czasów – które powinniśmy znać i monitorować.

W trakcie akcji profilaktycznej mogą zostać wykonane badania, takie jak:



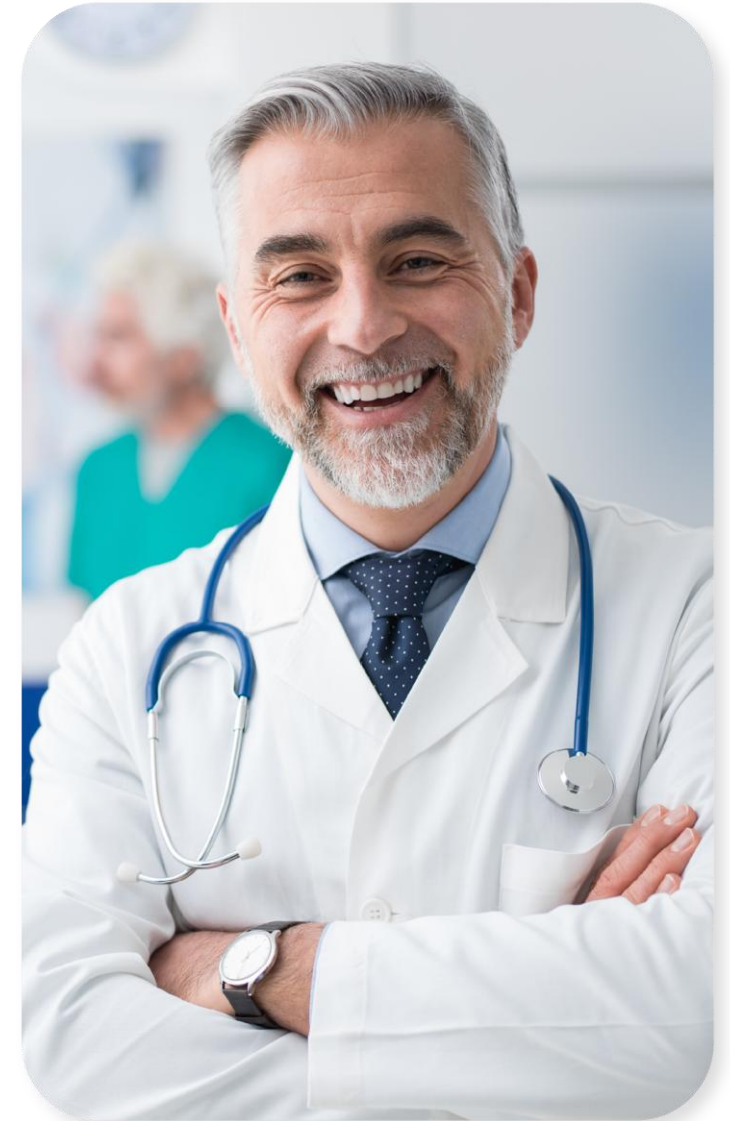
pomiar ciśnienia tętniczego i tętna;



pomiar obwodu w pasie i talii, z obliczeniem wskaźnika stosunku obwodu w talii do obwodu w pasie (WHR) oraz jego wstępną interpretacją;



ocena zagrożenia otyłością – analiza składu ciała (masy ciała, zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie, zawartości tkanki mięśniowej w organizmie, poziomu trzewnej tkanki tłuszczowej, metabolizmu spoczynkowego, wskaźnika masy ciała BMI, zawartości wody w organizmie, zawartości tkanki kostnej w organizmie).



Badania podstawowe



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Podczas trwania akcji organizowany jest dyżur pielęgniarski w siedzibie Klienta.

Każdy z uczestników akcji otrzymuje druk z zapisem wyników wszystkich pomiarów przeznaczony do ewentualnego przekazania lekarzowi podczas najbliższej wizyty lekarskiej oraz do własnej obserwacji zmian wartości wskaźników.



Czas trwania na jednego Pracownika:

- ciśnienie tętnicze i tętno, pomiar obwodu w pasie i talii – **ok. 3 minuty**;
- analiza składu ciała – **ok. 5 minut**.

Liczba pielęgniarek uzależniona jest od liczby Pracowników i czasu trwania akcji.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy, a szczególnie osoby po 35. roku życia.

Badania paskowe

Szybkie testy diagnostyczne są przesiewową metodą pomiarów z krwi.

Akcja profilaktyczna obejmuje badanie stężenia:



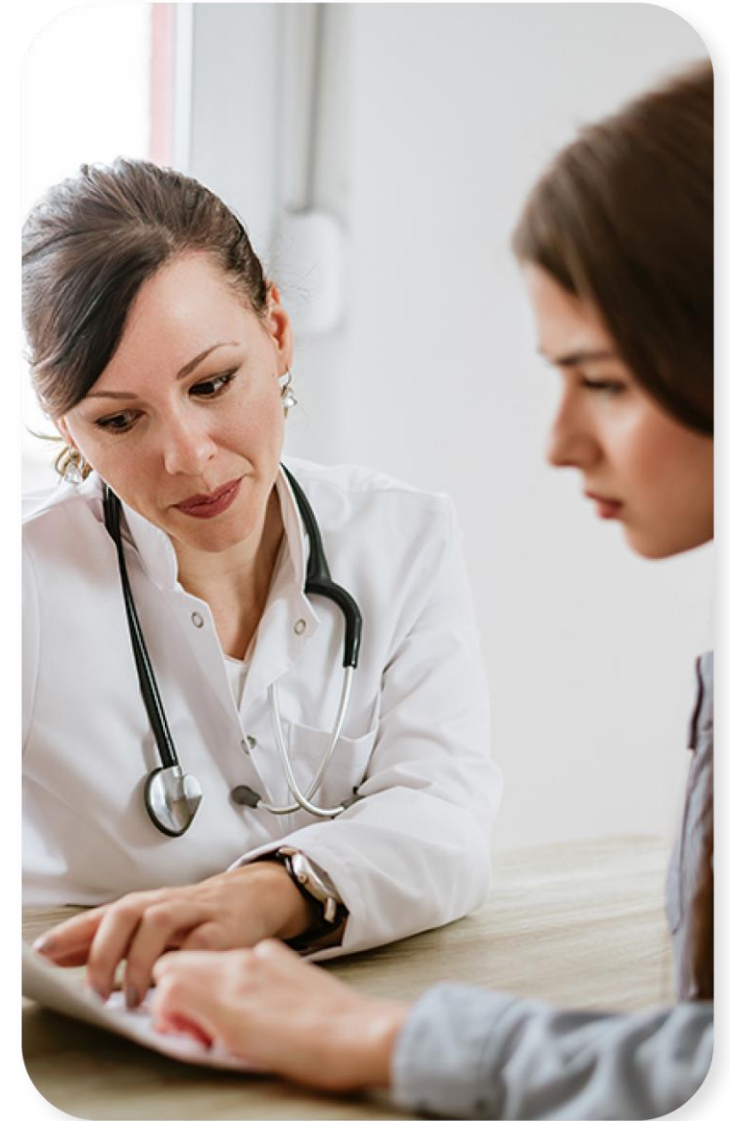
glukozy,



profil lipidowy – lipidogram
(HDL, LDL, Trójglicerydy)

Badanie stężenia glukozy pozwala na wczesne rozpoznanie jednej z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych, jaką jest cukrzyca. Cukrzycy często towarzyszą otyłość oraz nadciśnienie tętnicze.

Lipidogram (profil lipidowy) obejmuje badanie następujących wskaźników: trójglicerydów, cholesterolu całkowitego, lipoprotein o niskiej i wysokiej gęstości (frakcji cholesterolu zawierających odpowiednio LDL i HDL). Ich wartości dostarczają informacji o stanie gospodarki lipidowej i zaburzeniach metabolicznych, a co za tym idzie ryzyku rozwoju miażdżycy tętnic i powikłań sercowo-naczyniowych.



Badania paskowe



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Podczas trwania akcji organizowany jest dyżur pielęgniarski **w siedzibie Klienta**.

Każdy z uczestników akcji otrzymuje druk z zapisem wyników wszystkich pomiarów przeznaczony do ewentualnego przekazania lekarzowi podczas najbliższej wizyty lekarskiej oraz do własnej obserwacji zmian wartości wskaźników.



Czas trwania na jednego Pracownika:

- stężenie glukozy – **ok. 10 sekund**,
- stężenie cholesterolu całkowitego – **ok. 30 sekund**,
- stężenie trójglicerydów – **ok. 3 minuty**.

Liczba pielęgniarek uzależniona jest od liczby Pracowników i czasu trwania akcji.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy, a szczególnie osoby po 35. roku życia.

Konsultacje ze specjalistami



Konsultacje pielęgniarki dermatologicznej

Badanie znamion skórnych **przeprowadzane za pomocą dermatoskopu.**

Znamiona barwnikowe, które stanowią zdecydowaną większość znamion skórnych, występują u każdego człowieka.

Wiadomo, że **częste opalanie się, w tym wizyty na solarium, zwiększają liczbę nowych nieprawidłowości tego typu**, które mogą przechodzić z niegroźnego stanu łagodnego do niebezpiecznego złośliwego, łącznie z wystąpieniem najgroźniejszego czerniaka.



Dlatego badaniem przesiewowym, pozwalającym na **wczesne wykrycie podejrzanych zmian skórnych**, które należy usunąć i poddać badaniu histologicznemu, jest dermatoskopia (badanie znamienia przeprowadzane przy użyciu sprzętu umożliwiającego powiększenie zmian). Podczas konsultacji omówione są także zasady pielęgnacji skóry.



Konsultacje dermatologiczne



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 8 h konsultacji dermatologa i badania znamion skórnych za pomocą dermatoskopu.



Czas trwania na jednego Pracownika:

- 15 minut



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Konsultacje dietetyczne

W czasie konsultacji Pracownicy otrzymują indywidualne zalecenia żywieniowe oraz wskazówki dotyczące regularnego treningu i innych aktywności fizycznych.

Aby możliwe było dokonanie szerszej analizy i oceny zagrożenia otyłością, **proponujemy poprzedzić konsultacje żywieniowe odpowiednio do tego przystosowanym badaniem, czyli analizą składu ciała, przeprowadzaną przy użyciu specjalnej wagi oceniającej:**

- zawartość tkanki tłuszczowej,
- zawartość tkanki mięśniowej,
- BMI,
- metabolizm spoczynkowy,
- oraz inne parametry niezbędne do dokonania szczegółowej oceny przyrostu masy ciała.



Otrzymane wyniki będą podstawą do zaproponowania odpowiednich rozwiązań dietetycznych.



Konsultacje dietetyczne



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 8 h konsultacji dietetyka.



Czas trwania na jednego Pracownika:

- 15 minut.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Konsultacje kardiologiczne

SPECJALISTA PRZEPROWADZA BADANIE ANKIETOWE DOTYCZĄCE:



ogólnego stanu zdrowia,



występowania chorób układu sercowo-naczyniowego,



diety,



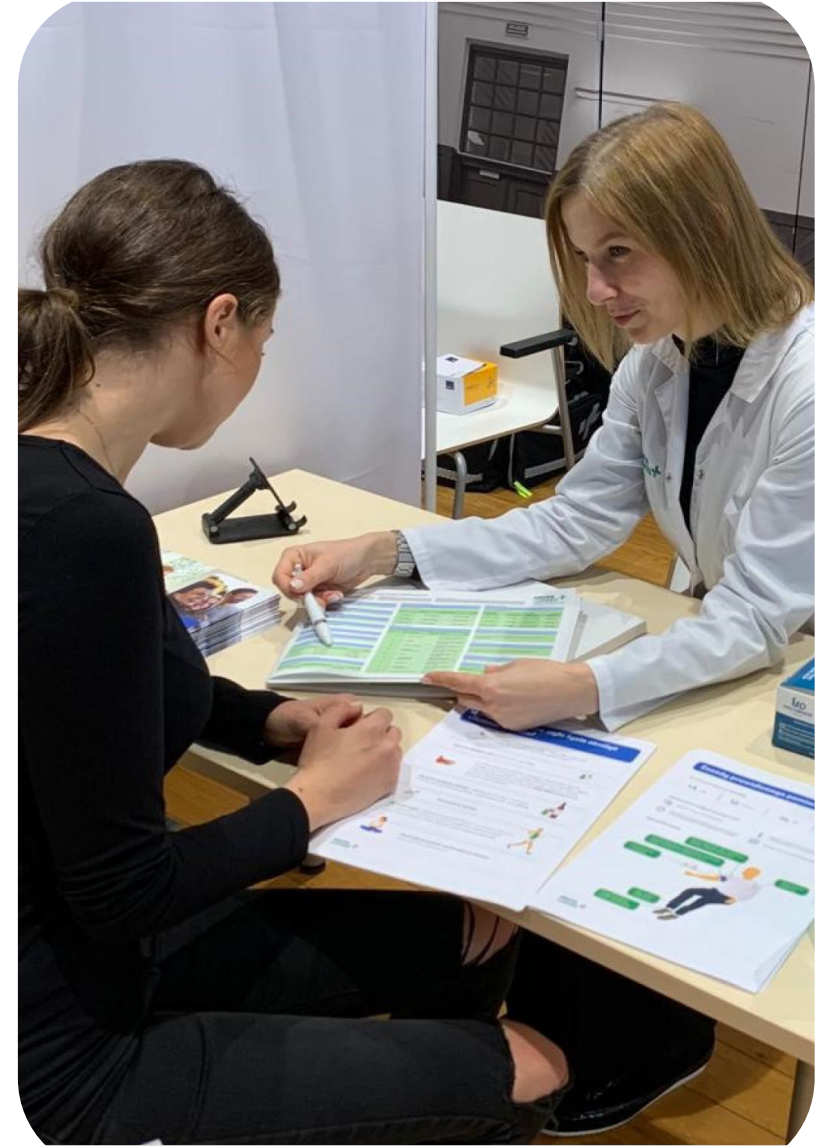
czynników ryzyka u badanego i w jego rodzinie,



nałogów,



stosowania i zakresu profilaktyki pierwotnej tych chorób.



Konsultacje kardiologiczne



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 8 h konsultacji kardiologa.



Czas trwania na jednego Pracownika:

- 15 minut.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy, szczególnie osoby po 40 r.ż. z uwagi na większe ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego

Konsultacje podologiczne z badaniem Podoscanem

+ wykonanie wkładek ortopedycznych:

1. Akcja realizowana jest przy użyciu specjalistycznego sprzętu: PODOSCAN, który **przeprowadza badanie postawy** (nóg, miednicy, kręgosłupa) **oraz stóp**: statyczne, dynamiczne, analizę chodu.
2. **Na podstawie tych badań dopasowane i przygotowane są wkładki ortopedyczne**, zmniejszające dolegliwości bólowe układu mięśniowo-szkieletowego. Wkładki optymalizują także ustawienie stóp, by maksymalnie je odciążać.
3. **Pod wykonane wkładki dopasowane jest odpowiednie obuwie** (wkładki powinny być możliwe do zamontowania w każdym bucie roboczym).



badanie podologiczne wraz z konsultacją specjalisty – ortopedy/podologa
(w formie stacjonarnej u Klienta)



wykonanie wkładek ortopedycznych
(indywidualnie dopasowanych do stóp Pracowników)



Konsultacje podologiczne



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 8 h konsultacji podologa.



Czas trwania na jednego Pracownika:

- Ok. 20 minut
- Czas oczekiwania na wkładki to 5-10 dni roboczych



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Konsultacje z fizjoterapeutą



Pracownikowi przekazywane są informacje o zasadach prawidłowego uprawiania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i korzystny dla organizmu.



Prezentowane są ćwiczenia fizyczne, które warto wykonywać w trakcie krótkich przerw w pracy oraz, w oparciu o wywiad, ćwiczenia korekcyjne na określone dolegliwości. Fizjoterapeuta wskazuje również ścieżki diagnostyczno-rehabilitacyjne.



Konsultacje z fizjoterapeutą



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 8 h konsultacji fizjoterapeuty.



Czas trwania na jednego Pracownika:

- 20 minut



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Seminaria /webinaria



„Jak pokonać grype i jesienne infekcje”



Wykład obejmuje **przedstawienie specyfiki infekcji dróg oddechowych oraz najczęstszych dróg zakażenia**, a także zasad higieny pozwalających na zmniejszenie ryzyka zachorowania.



Słuchacze poznają **metody odróżnienia typów najczęstszych infekcji oraz skuteczne i bezpieczne sposoby na samodzielne łagodzenie objawów chorobowych**.

Ważnym elementem spotkania jest **prezentacja objawów**, zarówno tych, które koniecznie należy skonsultować z lekarzem, jak i tych, które można bezpiecznie łagodzić metodami domowymi.

Omawiane są również szczepienia przeciw grypie, ich skuteczność oraz dostępność.



„Jak pokonać grype i jesienne infekcje”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.






Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„ABC w tropikach – jak przygotować się do podróży”

Spotkanie z lekarzem podczas którego zostanie omówiona tematyka kierunków turystycznych Polaków i zachorowań na choroby tropikalne.

-  Jakie są najczęstsze problemy zdrowotne w podróży?
-  Jak się chronić?
-  Jak przygotować się do bezpiecznego pobytu w tropikach?

Na te i inne ważne pytania odpowiada ekspert chorób zakaźnych i medycyny podróży.



„ABC w tropikach – jak przygotować się do podróży”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy planujący podróżę

„Zdrowa kobieta i zdrowy mężczyzna w XXI wieku”

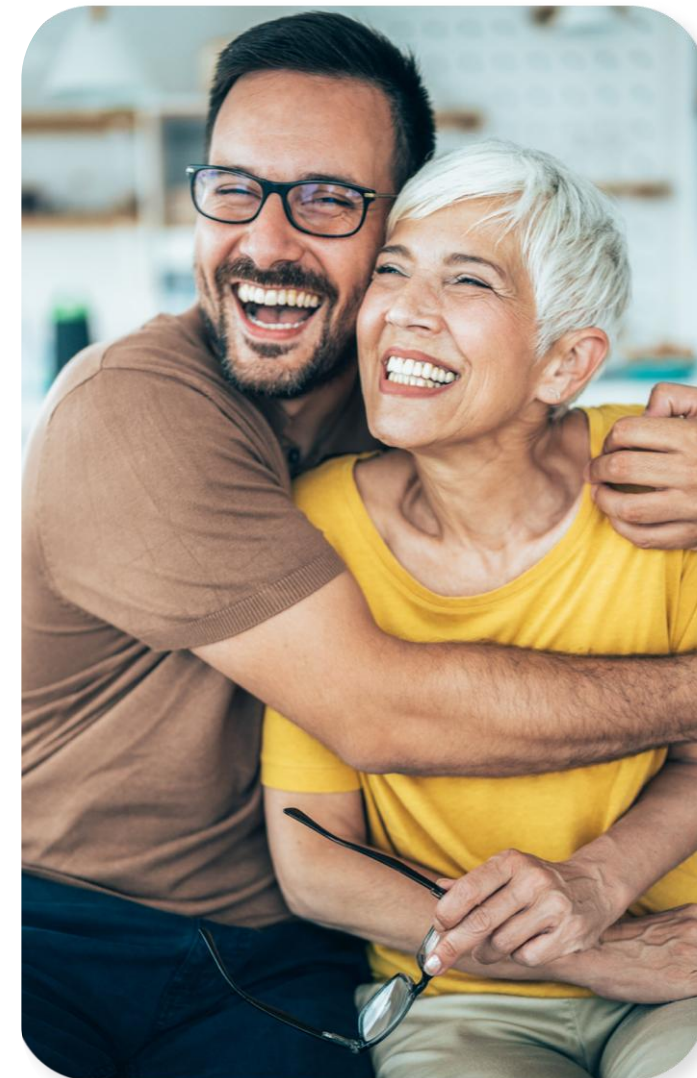


Podczas spotkania poruszana jest **tematyka profilaktyki dla kobiet i mężczyzn w różnym wieku, dostępnych badań profilaktycznych i ewentualnych ścieżek leczenia.**



Panie i Panowie, biorący udział w spotkaniu, mają okazję, by nauczyć się **techniki samobadania piersi oraz jąder na specjalnych fantomach.** Są informowani, jaki rekomendowany zakres badań dotyczy ich w ciągu roku.

W harmonogramie seminarium przewidziane jest omówienie problemów zdrowotnych charakterystycznych dla obu płci, dotyczących np. tarczycy, pęcherza (nieczyżymania moczu) czy łysienia. **Przedstawiane są możliwe rozwiązania problemów zdrowotnych oraz informacje, gdzie należy szukać wsparcia.**



„Zdrowa kobieta i zdrowy mężczyzna w XXI wieku”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Istnieje możliwość zrealizowania seminarium oddzielnie dla kobiet i mężczyzn.

„Jak dbać o swoją skórę zimą/latem? Profilaktyka czerniaka”



W trakcie spotkania specjalista porusza temat ekspozycji skóry na słońce oraz problemów związanych z suchością skóry zimą.

- Uczestnicy seminarium mają okazję, by zapoznać się z **tematyką preparatów do opalania** oraz sposobu ich działania.
- Omawiane są **poprawne stosowanie ww. kosmetyków** oraz odpowiedni ich dobór adekwatny do stanu zdrowia i wieku.
- Specjalista podpowiada, **jak radzić sobie z niepokojącymi objawami** i omawia tematykę profilaktyki czerniaka oraz ewentualnego leczenia.



„Jak dbać o swoją skórę zimą/latem? Profilaktyka czerniaka”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Profilaktyka chorób wzroku”

W trakcie spotkania specjalista porusza temat **profilaktyki chorób oczu i wad wzroku**.



Uczestnicy seminarium mają okazję, by **zapoznać się z metodami ochrony i ćwiczenia narządu wzroku**.

SPECJALISTA PODPOWIADA:

Jak radzić sobie z niepokojącymi objawami, omawia tematykę:

- przyczyn,
- profilaktyki
- leczenia chorób narządu wzroku.



„Profilaktyka chorób wzroku”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Szczepienia



Szczepienia

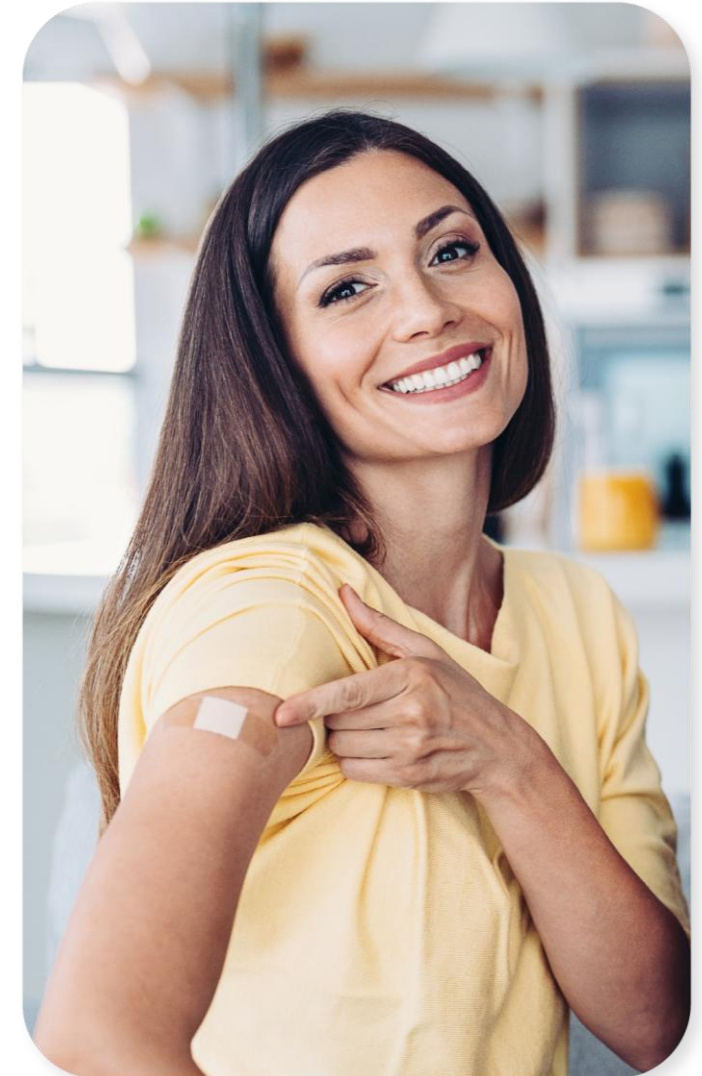
ZAKRES NAJCZĘŚCIEJ WYKONYWANYCH SZCZEPIEŃ:

- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (3 dawki),
- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (2 dawki),
- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B (3 dawki),
- szczepienie przeciw odkleszczowemu zapaleniu opon mózgowych i mózgu (3 dawki),
- szczepienie przeciw tężcowi (1–3 dawki, w zależności od daty wykonania ostatniego szczepienia obowiązkowego),
- szczepienie przeciw grypie (1 dawka; corocznie),
- szczepienie przeciw durowi brzuszemu (ilość dawek zależna od preparatu).



Poza tym Grupa LUX MED realizuje pełen zakres szczepień i konsultacji w ramach medycyny podróży.

* Wyjazdowe szczepienia ochronne dla Pracowników dotyczą wyłącznie szczepienia przeciw grypie.



Szczepienia



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Szczepienia mogą być przeprowadzone w placówkach medycznych Grupy LUX MED lub w formie akcji wyjazdowych wykonywanych w siedzibie Klienta.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy