



WELLBEING

OFERTA 2023

MODUŁ 1

DOBROSTAN FIZYCZNY

**GRUPA
LUXMED** 



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).



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. Cukrzyca 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



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:

- stężenia glukozy – ok. 10 sekund,
- stężenia cholesterolu całkowitego – ok. 30 sekund,
- stężenia 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.

Badania USG

Grupa LUX MED, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pracodawców i potrzebom Pacjentów, oferuje mobilne badania USG przeprowadzane za pomocą nowoczesnego aparatu pozwalającego na wykonanie szeregu badań ultrasonograficznych w siedzibie firmy. W czasie akcji wykonujemy USG:

- jamy brzusznej,
- piersi,
- tarczycy,
- prostaty przez powłoki brzuszne



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Podczas trwania akcji organizowany jest 8-godzinny dyżur specjalisty, podczas którego Pracownik otrzymuje wynik badania (wraz z opisem) oraz zalecenia dotyczące dalszego postępowania.



Czas trwania na jednego Pracownika:

1 badanie USG – 15 minut



Jakie wymogi musi spełnić Twoja firma?

- W firmie powinno znajdować się zamknięte pomieszczenie o powierzchni liczącej co najmniej 8 m² z dostępem do bieżącej wody. Może też ono znajdować się blisko umywalki, w miejscu o ułatwionej dostępności do źródła wody.
- Pokój badań powinien gwarantować intymność (być wewnątrz nieprzeszklonym i zamkniętym). Jeżeli w pomieszczeniu znajdują się duże okna, zalecane jest zastosowanie rolet lub innych form zaciemnienia.
- We wnętrzu powinny znajdować się gniazda elektryczne, przedłużacz oraz stół i dwa krzesła.
- Pokój powinien być wyposażony w leżankę. Jeżeli nie ma takiej możliwości, istnieje opcja jej wypożyczenia.



Główna grupa docelowa:

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

Mammografia

Jest to podstawowe badanie radiologiczne, którego przeprowadzanie pozwala na wczesne rozpoznawanie i wykrywanie guzków oraz zmian w obrębie piersi. Mammografia jest badaniem polegającym na prześwietleniu piersi promieniami Roentgena. Wykonywane są 4 projekcje (po dwie na każdą pierś). Lekarz opisujący porównuje wyniki badania z poprzednimi wynikami (jeśli kobieta miała wcześniej wykonywane badania piersi) – dlatego ważne jest, aby na badanie przynieść poprzednio uzyskane zdjęcia lub opisy badania USG. Badanie mammograficzne jest metodą pierwszą z wyboru dla piersi o budowie gruczołowo-tłuszczowej lub tłuszczowej. USG dedykowane jest do piersi o budowie gruczołowej. Piersi zmieniają swoją strukturę z gruczołowej na gruczołowo-tłuszczową od około 35. roku życia – dlatego odpowiednia metoda badania dobierana jest zależnie od wieku Pacjentki.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje wizytę mammobusu w siedzibie Klienta, co umożliwi wykonanie na miejscu badania mammograficznego. Wynik jest przesyłany do Klienta pocztą, w czasie do 10 dni roboczych od momentu realizacji badania. **W ciągu dnia postoj**u może zostać **przebadanych około 100 Pacjente**k. W celu wykonania badania konieczne jest posiadanie przez Pacjentkę skierowania od lekarza – dyżur lekarza może zostać zorganizowany przez LUX MED.



Jakie wymogi musi spełnić Twoja firma?

- Podłączenie do prądu na 380V (wtyczka 32A, pięciobolcowa okrągła – bolce okrągłe).*
- Zabezpieczenie minimum 25 amperów.
- Utwardzone miejsce na postój mammobusu (pojazdu o wielkości tira). Mammobus posiada na stanie przewód o długości 50 metrów.

**Jeśli nie będzie możliwości podłączenia do zewnętrznego źródła prądu, zapewniamy dostęp do mammobusu wyposażonego w agregat prądotwórczy (z ograniczeniem dostępności terminu badań).*



Główna grupa docelowa:

- Wszystkie kobiety powyżej 50. roku życia, jeśli w ciągu ostatnich 2 lat nie wykonano u nich mammografii i nie ma przeciwwskazań od lekarza (dotyczących ciąży lub piersi o budowie gruczołowej).
- Kobiety poniżej 50. roku życia, na wyraźne wskazanie lekarza.



KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

Konsultacje dermatologiczne

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).



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 8h 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.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 8h konsultacji dietetyka.



Czas trwania na jednego Pracownika:

15 minut



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy



Konsultacje kardiologiczne

Specjalista **przeprowadza badanie ankietowe** dotyczące ogólnego stanu zdrowia, diety, nałogów, występowania chorób układu sercowo-naczyniowego oraz czynników ryzyka u badanego i w jego rodzinie, jak również stosowania i zakresu **profilaktyki pierwotnej** tych chorób.



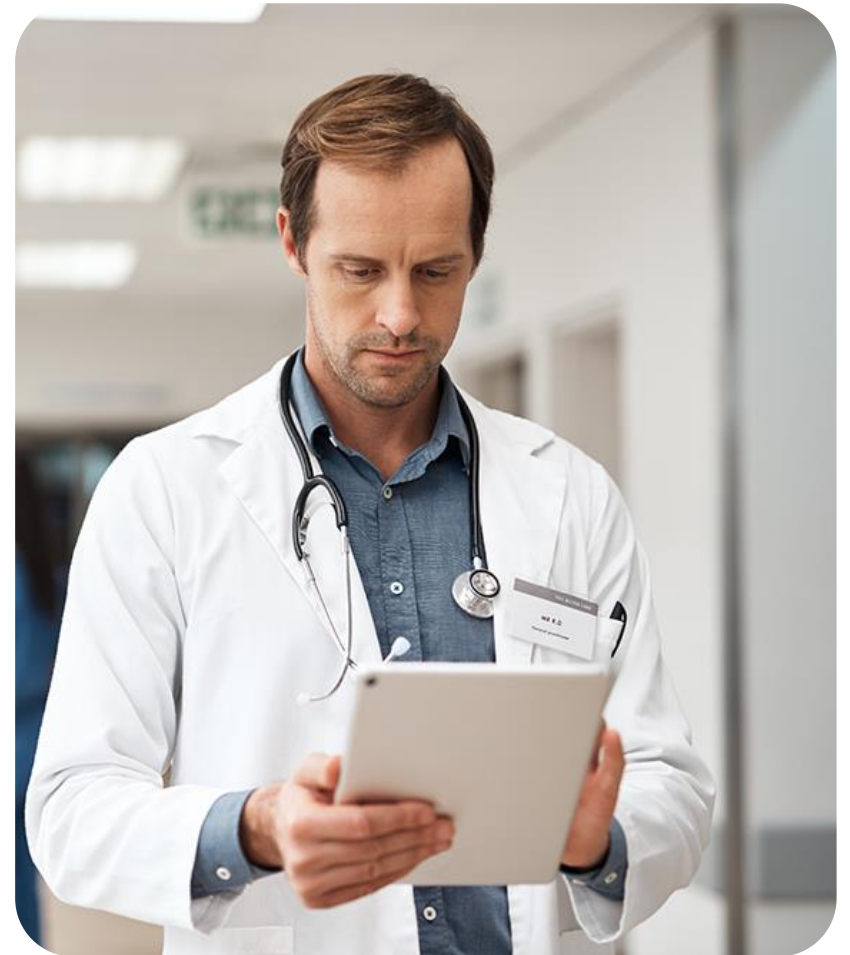
Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Akcja obejmuje 8h konsultacji kardiologa.



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:

- badanie podologiczne wraz z konsultacją specjalisty – ortopedy/podologa (w formie stacjonarnej u Klienta)
- wykonanie wkładek ortopedycznych (indywidualnie dopasowanych do stóp Pracowników)

Akcja realizowana jest przy użyciu specjalistycznego sprzętu: PODOSCAN, który przeprowadza badanie postawy (nóg, miednicy, kręgosłupa) oraz stóp: statyczne, dynamiczne, analizę chodu. 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. Pod wykonane wkładki dopasowane jest odpowiednie obuwie (wkładki powinny być możliwe do zamontowania w każdym bucie roboczym).



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 8h 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.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 8h konsultacji fizjoterapeuty.



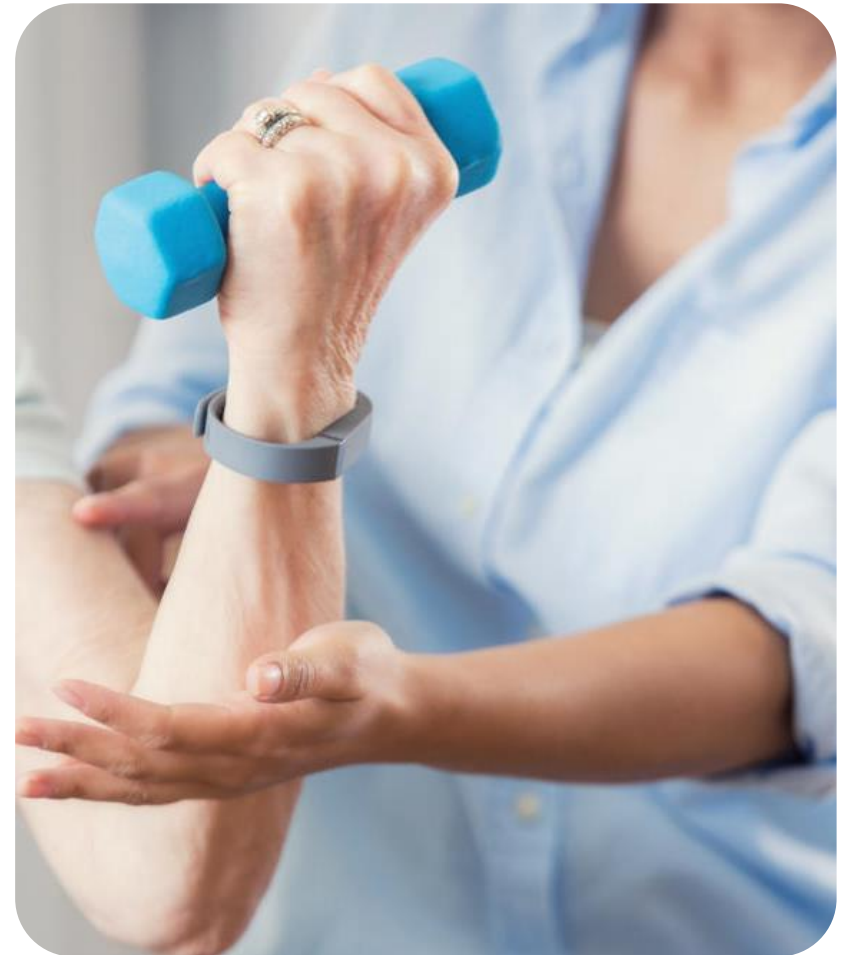
Czas trwania na jednego Pracownika:

20 minut



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy



Trening FMS

W ramach akcji profilaktycznych Grupa LUX MED wykonuje również usługę FMS – Functional Movement System – test badający funkcjonalność Pacjenta. Przeprowadzając FMS, poprzez zastosowanie odpowiednich wzorców ruchowych, można łatwo identyfikować ograniczenia funkcjonalne i asymetrię ruchu. Korzystając z takiego narzędzia, w łatwy sposób możemy wprowadzić do treningu ćwiczenia, które będą odbudowywały zaburzone funkcje.

FMS składa się z 7 testów:

1. Pełny przysiad.
2. Przeniesienie nogi nad poprzeczką.
3. Przysiad w wykroku.
4. Ocena ruchomości obręczy barkowej.
5. Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi.
6. Wyprost kończyn górnych z leżenia przodem (tzw. pompka).
7. Test stabilności rotacyjnej tułowia.

Wszystkie zadania ruchowe podlegają ocenie w skali od 0 do 3, gdzie:

- 3 oznacza prawidłowe wykonanie wzorca ruchowego,
- 2 dotyczy wykonania wzorca ruchowego z elementem kompensacji,
- 1 świadczy o niezdolności do wykonania wzorca ruchowego,
- 0 dotyczy odczuwania bólu podczas wykonywania ruchu.

Test przeprowadzany jest przez trenera aktywności fizycznej przy użyciu specjalistycznego sprzętu przypominającego deskę z narysowaną miarą.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Akcja obejmuje 8h konsultacji fizjoterapeuty.



Czas trwania na jednego Pracownika:
20 minut



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy



SEMINARIA / WEBINARIA

„Jak pokonać grypę 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.



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 zostaje 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.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy planujący podróże



„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 (nietrzymania moczu) czy łysienia. **Przedstawiane są możliwe rozwiązania problemów zdrowotnych oraz informacje, gdzie należy szukać wsparcia.**



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.



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 i omawia tematykę przyczyn, profilaktyki i leczenia chorób narządu wzroku.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy





SZCZEPIENIA

Szczepienia

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

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.



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy