„Profilaktyka dla pracownika” nr FELD.08.04-IZ.00-0084/25
projekt realizowany przez „Centrum Medyczne – Szpital Świętej Rodziny” Sp. z o.o.
w ramach programu regionalnego
Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021–2027
współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus

Przygotowanie do badań – informacja dla uczestniczek i uczestników

Wsparcie w projekcie przebiega w trzech etapach. Wszystkie świadczenia są bezpłatne i odbywają się w siedzibie spółki ”Centrum Medyczne – Szpital Świętej Rodziny” sp. z o.o. przy ul. inż. pilota Wigury 19 w Łodzi.

O zakresie i rodzaju badań decyduje lekarz lub fizjoterapeuta.

Zanim przyjdziesz – poinformuj nas, jeśli:

- masz rozrusznik serca, kardiowerter-defibrylator lub inny wszczepiony implant elektroniczny albo jesteś w ciąży (dotyczy analizy składu ciała BIA i niektórych zabiegów fizjoterapeutycznych),
- masz zakrzepicę żył kończyn dolnych, rany lub owrzodzenia na nogach, przetokę dializacyjną albo przebytą mastektomię lub usunięcie węzłów chłonnych pachowych (dotyczy badania ABI),
- chorujesz na cukrzycę leczoną insuliną lub lekami obniżającymi poziom glukozy (dotyczy pozostania na czczo przed badaniami – wymaga wcześniejszej konsultacji).

Etap 1. Kwalifikacja i konsultacja fizjoterapeutyczna

Wypełnisz ankietę zdrowotną (także w aplikacji Doctor Robert), a lekarz przeprowadzi wywiad i badanie oraz przydzieli Cię do ścieżki A lub B. Fizjoterapeuta oceni ruchomość kręgosłupa szyjnego i lędźwiowo-krzyżowego, postawę ciała i chód.

- **Ubierz się** w wygodny strój sportowy – ocena postawy może wymagać odsłonięcia badanej okolicy lub pozostania w bieliźnie.
- **Zabierz:** dokument tożsamości, zaświadczenie od pracodawcy, wcześniejsze wyniki badań (np. RTG lub rezonans kręgosłupa, lipidogram, glukoza) oraz listę przyjmowanych leków.

Etap 2. Badania i zajęcia z fizjoterapeutą

Każde badanie wymaga innego przygotowania – sprawdź w tabeli badania ze swojej ścieżki (A lub B). Stałe leki (zwłaszcza na nadciśnienie) przyjmij jak zwykle, chyba że lekarz zalecił inaczej. Zabierz coś do jedzenia i picia jeśli będziesz potrzebować po badaniach.

Badanie / zajęcia	Ścieżka	Jak się przygotować	Co warto wiedzieć i jak się ubrać
Analiza składu ciała (BIA)	A i B	Nie jedz 3–4 godz. (można pić niewielkie ilości wody), nie ćwicz intensywnie 12 godz., nie pij alkoholu 24 godz.; tuż przed badaniem opróżnij pęcherz.	Określa m.in. tkankę tłuszczową, masę mięśniową, wodę i tłuszcz trzewny. **Pomiar boso, po zdjęciu metalowych przedmiotów** – załóż obuwie i skarpetki, które łatwo zdjąć. Miesiączka może zaburzyć wynik – możesz poprosić o inny termin.
USG Doppler tętnic szyjnych	A i B	Nie wymaga przygotowania.	Bezbolesne; ocenia przepływ krwi, ściany tętnic, blaszki miażdżycowe i zwężenia. **Załóż ubranie odsłaniające szyję** (bez golfu) **i zdejmij naszyjniki oraz ozdoby z tej okolicy.**
FibroScan – ocena wątroby	tylko A	Nie jedz 3–4 godz. (można pić niewielkie ilości wody).	Bezbolesne, przypomina USG; ocenia stłuszczenie i włóknienie wątroby. **Załóż luźne ubranie umożliwiające odsłonięcie części brzucha.**
ABI – wskaźnik kostka –ramię	tylko B	Przez 2 godz. nie pal, nie pij kawy, mocnej herbaty ani napojów energetycznych i unikaj intensywnego wysiłku.	Porównanie ciśnienia na rękach i nogach; przed pomiarem kilka minut odpoczynku na leżąco. **Załóż luźne ubranie odsłaniające ramiona, podudzia i kostki.**
Ćwiczenia, zabieg fizjoterapeutyczny i edukacja	A i B	Odbywają się po badaniach (wysiłek zaburzyłby wyniki).	Ćwiczenia do wykonywania w pracy i w domu. **Zabierz strój sportowy i stabilne obuwie;** zakres odsłonięcia ciała zależy od zabiegu.

Etap 3. Konsultacja końcowa z edukacją

Lekarz omówi wyniki, oceni ryzyko zdrowotne i przekaże spersonalizowane zalecenia (m.in. ergonomia pracy, aktywność fizyczna, żywienie) oraz materiały edukacyjne; plan profilaktyki znajdziesz w aplikacji Doctor Robert. **Wizyta nie wymaga przygotowania.**

Zmiana terminu, infekcja lub złe samopoczucie?

Zadzwoń: 42 254 96 42 lub napisz: projektpracownik@swietarodzina.com.pl – przełożymy wizytę.