



**WIZYTY U LEKARZA
MEDYCYNY
STYLU ŻYCIA
DOSTĘPNE W MEDICOVER**



**ZMIEN STARE NAWYKI NA NOWE
I ŻYJ ZDROWO**

Zdrowszy styl życia ze wsparciem Medicover – start nowej usługi w centrach medycznych

2022-11-28

Od 1 grudnia pacjenci Medicover a także ci, którzy nie posiadają opieki medycznej w Medicover skorzystają z nowej usługi – konsultacji z lekarzem Medycyny Stylu Życia. Taka wizyta pozwoli im utrzymać dobrą kondycję i wdrożyć profilaktykę wielu chorób cywilizacyjnych. Certyfikowany lekarz Medycyny Stylu Życia pomoże zastąpić stare nawyki nowymi, zdrowymi – dzięki czemu pacjenci będą mieli większy wpływ na swoje zdrowie i wellbeing.

Od 1 grudnia w wybranych centrach medycznych pacjenci będą mogli odbyć 30-minutową indywidualną wizytę u certyfikowanego lekarza Medycyny Stylu Życia (MSŻ). Jest to dziedzina medycyny konwencjonalnej, która ma na celu profilaktykę chorób cywilizacyjnych oraz ich skuteczne leczenie niefarmakologiczne. Prowadzi do zmiany codziennych nawyków w sześciu głównych obszarach, mających wpływ na zdrowie i wellbeing. Zaliczamy do nich: właściwe odżywianie, regularną aktywność fizyczną, zdrowy sen, zarządzanie emocjami, dbałość o relacje społeczne oraz unikanie używek.

Wiele problemów zdrowotnych, takich jak nadwaga i otyłość, nadciśnienie, uzależnienie od tytoniu, czy cukrzyca, ma ścisły związek z codziennymi, wieloletnimi nawykami. Celem konsultacji u lekarza MSŻ jest wpłynięcie na te obszary życia pacjenta, które determinują jego stan zdrowia. Kształtowanie prozdrowotnych nawyków pod okiem wykwalifikowanego lekarza może pomóc nie tylko w zapobieganiu chorobom, lecz także w zatrzymaniu, a nawet odwróceniu procesu chorobowego

– mówi lek. Patryk Poniewierza, Dyrektor ds. Medycznych w Medicover w Polsce, odpowiedzialny za rozwój obszaru Medycyny Stylu Życia w Medicover w Polsce.

Jak wygląda wizyta u lekarza medycyny stylu życia?

W trakcie konsultacji certyfikowany lekarz Medycyny Stylu Życia przeprowadza pełen wywiad medyczny i dokonuje kompleksowej analizy aspektów zdrowia i życia pacjenta, w tym wykonuje pomiar ciśnienia tętniczego krwi, wzrostu, masy ciała i obwodu pasa. Następnie bada m.in. nawyki związane ze sposobem odżywiania, aktywnością fizyczną, higieną snu, radzeniem sobie ze stresem, stosowanymi używkami, relacjami społecznymi.

Po ocenie ryzyka wystąpienia chorób zależnych od stylu życia lekarz proponuje pacjentowi wprowadzenie zmian w określonych obszarach – ustala z pacjentem najważniejsze terapeutyczne cele, określa indywidualny plan postępowania, przekazuje zalecenia i wyposaża pacjenta w materiały edukacyjne, pomocne w realizacji nowych postanowień. Może też skierować na bezpłatną sesję z trenerem personalnym, podczas której trener przeprowadzi wywiad dotyczący aktywności treningowej, dokona pomiaru na profesjonalnym analizatorze masy i składu ciała oraz przeprowadzi sesję treningową z niezbędnymi wskazówkami i zaleceniami do samodzielnego bezpiecznego treningu.

Kto może skorzystać z wizyty u lekarza medycyny stylu życia?

Konsultacja z lekarzem medycyny stylu życia polecana jest osobom, które chcą wspomóc proces leczenia chorób przewlekłych i nauczyć się, jak radzić sobie ze stresem. Mogą z niej skorzystać także osoby, które nie widzą efektów stosowanych diet, czy ciągle wracają do nałogów bądź wielokrotnie słyszały, że powinny zmienić swój styl życia, ale nie wiedzą, jak to zrobić. Chcemy pomóc pacjentowi zrozumieć, w jaki sposób styl życia wpływa na jego zdrowie i podpowiedzieć mu, co może zrobić, by uzyskać trwałą poprawę zdrowia i dobre samopoczucie. Trzeba również pamiętać, że trwała zmiana stylu życia wymaga stałej współpracy z lekarzem



– dodaje lek. Patryk Poniewierza.

Wdrożenie nowej usługi w Medicover poprzedziły certyfikujące szkolenia dla lekarzy, prowadzone przez Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia. Do tej pory nowe kwalifikacje pozyskało ponad 40 lekarzy Medicover reprezentujących różne specjalizacje, m.in. medycynę rodzinną, choroby wewnętrzne, endokrynologię, diabetologię pediatrię czy ortopedię. Zainteresowanie kadry medycznej obszarem medycyny stylu życia jest duże, stąd firma kontynuuje szkolenia, jak również organizuje wydarzenia specjalne związane z tą tematyką. We wrześniu br. Medicover zorganizował ogólnodostępną konferencję online „Medycyna Stylu życia. Jak dbać o zdrowie w obliczu zagrożeń i kryzysów ?”.

Nasza otwarta konferencja dla medyków była świetną okazją, by w gronie specjalistów wymienić się wiedzą i doświadczeniem, wysłuchać inspirujących prelekcji uznanych ekspertów, a przy tym poznać i zgłębić wspólnie obszar medycyny stylu życia. Myślę, że oprócz formuły spotkania i renomy firmy-organizatora, na wysoką frekwencję wpłynął tu właśnie „gorący” temat przewodni, co daje nadzieję na konsekwentną zmianę postrzegania kwestii zdrowia – zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy

– podsumowuje Dyrektor ds. Medycznych w Medicover w Polsce.

Konsultacja lekarza medycyny stylu życia stanowi przedmiot oferty świadczonej w modelu FFS (fee-for-service; pojedyncza usługa płatna), w wybranych centrach medycznych w Warszawie, Łodzi, Wrocławiu, Kielcach, Gdańsku, Gdyni, Poznaniu, Szczecinie, Krakowie, Katowicach, Gliwicach i Bielsku Białej.

 PDF	Medicover - Backgrounder PL&ENG 2022.pdf	Download
 MEDYCINA STYLU	Medycyna Stylu Życia - Medicover.png	Download