



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatne badania, profilaktyka i edukacja zdrowotna dla mieszkańców Krakowa

2024-12-31

Konsultacje dietetyczne dla kobiet w ciąży i osób z cukrzycą, edukacja w zakresie profilaktyki czerniaka i ocena znamion skórnych, profilaktyka nowotworów piersi - to programy dla mieszkańców Krakowa, które prowadzi grupa LUX MED we współpracy z Urzędem Miasta Krakowa.

Dla krakowian przygotowano aż pięć programów edukacyjnych dotyczących różnych obszarów zdrowia. Mieszkańcy Krakowa mogą skorzystać zarówno z porad ekspertów, bezpłatnych badań oraz materiałów edukacyjnych, które pomogą w samodzielnym zarządzaniu swoim zdrowiem.

Aby z nich skorzystać, wystarczy zapisać się na konsultacje stacjonarne lub telefoniczne. Dla wszystkich poniższych programów dostępna jest jedna infolinia: **12 252 80 41**, czynna od poniedziałku do piątku – od godz. 6.00 do 22.00, a także w weekendy – od godz. 7.00 do 21.00.

Profilaktyka dla pacjentów z cukrzycą oraz ich rodzin i opiekunów

Każdy pacjent z cukrzycą powinien priorytetowo traktować swoją dietę i komponować ją w taki sposób, by poziom glikemii był jak najbardziej stabilny. Aby to robić prawidłowo, warto zapytać dietetyka podczas konsultacji telefonicznych. Eksperci doradzą, jak komponować dietę i jak zmienić nawyki żywieniowe, aby ograniczyć ryzyko rozwoju powikłań cukrzycy. Z porad mogą skorzystać nie tylko pacjenci, ale także ich rodziny i opiekunowie.

Profilaktyka i przeciwdziałanie chorobom nowotworowym skóry, w tym czerniakowi

Jesień to najlepszy czas na badanie znamion. Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na te, które w ostatnim czasie zmieniły wygląd lub wielkość, a także na wszystkie nowe, dotychczas niebadane przez dermatologa. Na bezpłatną konsultację dermatologiczną można umówić się do placówki grupy LUX MED przy ul. Opolskiej 110. Pacjenci po wizycie otrzymają nie tylko poradę, ale również materiały edukacyjne.

Profilaktyka w zakresie edukacji żywieniowej kobiet w ciąży oraz po porodzie

Wiele mitów narosło wokół właściwego odżywiania się w ciąży i po porodzie. Młode mamy często zastanawiają się, jak to co jedzą, wpływa na rozwój maluszka – zarówno jeszcze w trakcie ciąży, jak i po porodzie, szczególnie, gdy mama karmi piersią. Wszelkie wątpliwości rozwieje dietetyk podczas bezpłatnej konsultacji telefonicznej. Właściwie skomponowana dieta pozwala bowiem uniknąć niedoborów żywieniowych, wspiera prawidłowy rozwój dziecka, a po porodzie wspomaga szybszą regenerację oraz pozytywnie wpływa na laktację.



**Magiczny
Kraków**

Edukacja żywieniowa w zakresie prawidłowego bilansowania posiłków dla osób stosujących dietę wegetariańską i wegańską

Rosnąca popularność diet roślinnych w Polsce jest zauważalna od kilku lat. Obecnie około 10 proc. dorosłych Polaków (między 18. a 65. rokiem życia) deklaruje się jako wegetarianie, a 6 proc. jako weganie. Oznacza to, że już około milion osób nie spożywa mięsa, a dwa miliony rozważają przejście na dietę bezmięsną w najbliższej przyszłości. Szczególnie młodsze pokolenia napędzają ten trend — w grupie wiekowej 18-29 lat wegetarianami jest około 7 proc. osób. Jak jednak bilansować posiłki i dostarczać wszystkich niezbędnych mikroskładników na diecie roślinnej? O czym pamiętać, rezygnując z mięsa? Na te wszystkie pytania odpowie dietetyk podczas konsultacji telefonicznej.

Edukacja onkologiczna kobiet pod kątem profilaktyki nowotworu piersi

Każdego dnia aż 50 Polek słyszy diagnozę: nowotwór piersi. Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet, stanowiąc około 23-25 proc. wszystkich przypadków nowotworów u kobiet w naszym kraju. Zmienić to może profilaktyka i wczesne wykrywanie zmian. Mieszkanki Krakowa mogą zapisać się na bezpłatną konsultację do centrum medycznego grupy LUX MED przy ul. Opolskiej 110, gdzie będą mogły dowiedzieć się więcej o samobadaniu, a także innych działaniach profilaktycznych w tym obszarze.

Programy profilaktyczne trwają do końca 2024 roku.