

Prihodnost zdravstva je Epik.

Nova generacija managerskih pregledov.



Življenju podarite čas.

Obiščite Epik – **prvo slovensko kliniko za dolgoživost**,
kjer vam zdravniki specialisti prediktivne in preventivne
medicine nudijo elitno zdravstveno obravnavo
podaljševanja življenja, ki temelji na sodobnih
znanstvenih pristopih.





V Epiku, prvi slovenski kliniki za dolgoživost, verjamemo, da se skozi napredno prediktivno in preventivno medicino razvoj bolezni lahko prepreči ali celo ustavi. Cilj našega delovanja je tako z dolgoročnimi ocenami, utrjevanjem pozitivnih navad in odpravljanjem zdravstvenih tveganj izboljšati življenjski slog posameznika ter mu omogočiti večjo zmogljivost in zdravo dolgoživost. **V naši kliniki tako pomembno nadgrajujemo celostne zdravstvene preglede, ki so danes poznani pod imenom »managerski pregledi« in jim dodajamo ključno komponento – znanstveno vodeno preventivo.**

Marija Lucija ANTOLIČ, dr. med.,
soustanoviteljica podjetja LAM Care in klinike EPIK

Zakaj izbrati Epik?

Ponujamo vam celovito in individualizirano obravnavo, ki vam omogoča:

- celostno oceno tveganja, ki temelji na zbiranju ključnih zdravstvenih podatkov,
- vam prilagojene strategije, ki ohranjajo optimalno zmogljivost in kakovost življenja,
- preventivne ukrepe sodobne medicine, ki lahko preprečijo ali ustavijo kronične bolezni,
- daljše življenje brez bolezni in omejitev.

Dosledno upoštevanje zdravega življenjskega sloga na podlagi individualnih priporočil lahko **podaljša življenjsko dobo tudi za več kot 20 let.**

“Uporabljamo najsodobnejše diagnostične metode, kot so DEXA skener za analizo telesne sestave, ultrazvok vratnih žil in trebušnih organov, obremenitveno testiranje na kolesu z določitvijo VO2 max ter kontinuirano merjenje glukoze (CGM).”

Dinko Zavrl Džananović
dr. med., spec. kardiologije in
vaskularne medicine



Ključni stebri obravnave



KRONIČNA VNETHA

Z našimi specifičnimi krvnimi testi odkrivamo in obvladujemo kronična vnetja, ki povzročajo utrujenost in bolečine.



PREKOMERNI STRES

Skozi naš program se boste naučili obvladati stres, kar bo bistveno izboljšalo vašo odpornost na bolezni.



POMANJKANJE SPANJA

Zagotovimo vam strokovno vodenje do kakovostnega spanca in povečanje produktivnosti.



HORMONSKO NERAVNOVESJE

S pravočasnim odkrivanjem in zdravljenjem hormonskih motenj vam povrnemo ravnovesje in izboljšamo kakovost vašega življenja.



PRESNOVNI SINDROM

Z zgodnjim odkrivanjem presnovnih težav (sladkor v krvi, holesterol, visceralna maščoba, krvni tlak,...) vam preprečimo resne zdravstvene zaplete v prihodnosti.



NEZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Vaš življenjski slog obravnavamo, kot ključni dejavnik učinkovite preventive. Na podlagi obsežne medicinske diagnostike vam ustvarimo individualni plan po katerem vas vodimo na poti zdrave dolgoživosti.



Pretežni del življenja se aktivno ukvarjam s športom. Povezano s tem pa tudi s prehrano in regeneracijo, ki je z leti vedno daljša. Pregled EPIK pa mi je dal še veliko globlji pogled v to katerim tveganjem sem bolj izpostavljen, kako paziti, kaj spremeniti pri navadah in kako dopolniti prehrano. Vsekakor zelo koristno in pomembno, da ohranim tudi v nadaljevanju aktivno življenje, ki sem ga vaje.

Rok Vodnik

Epik pristop

**Celostno, personalizirano
in učinkovito.**

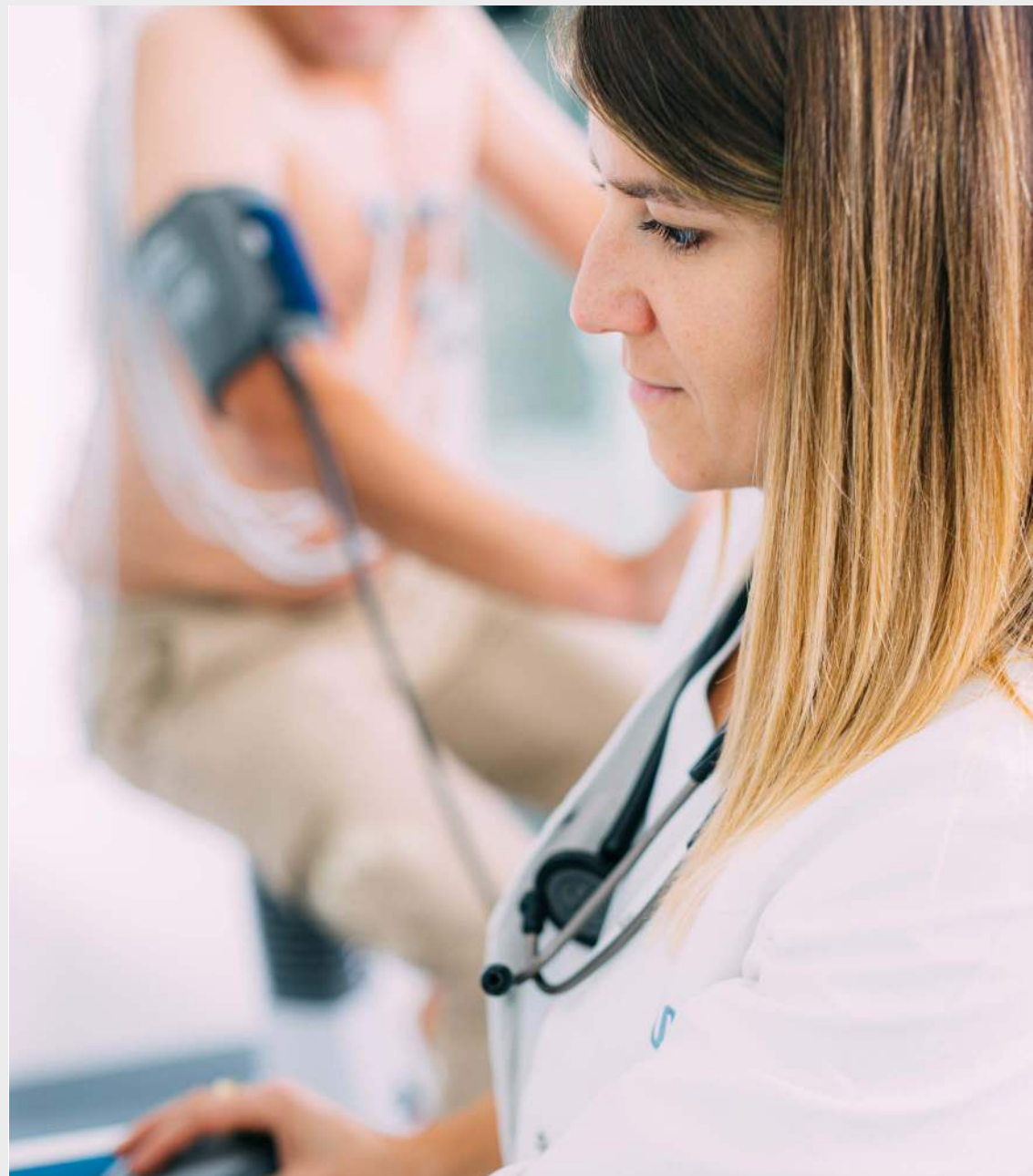


EPIK PRISTOP

360° diagnostika

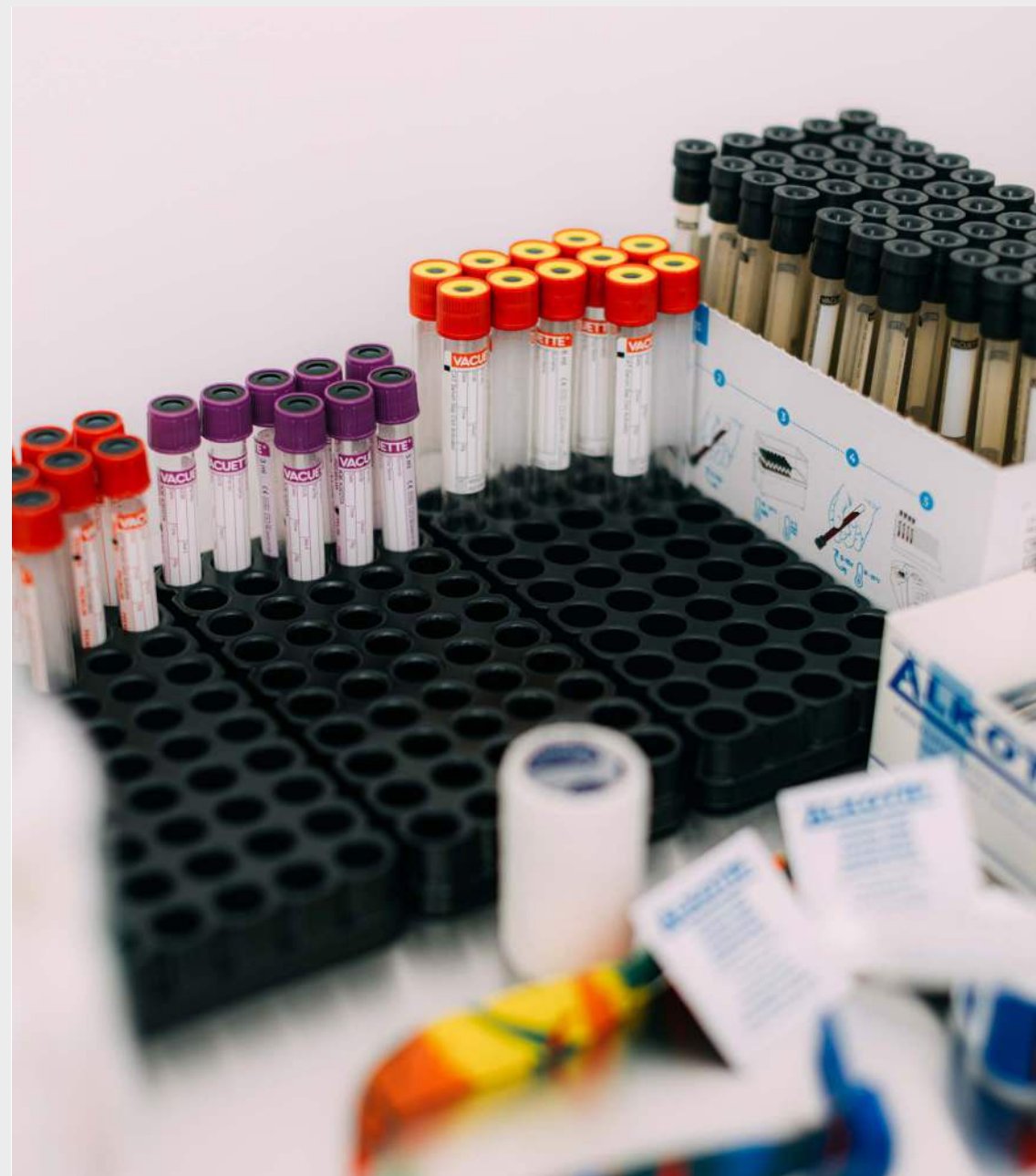
Prevezemite nadzor nad svojim zdravjem z najbolj celovito sliko vašega zdravstvenega stanja, ki daleč presega okvire običajnih pregledov.

Zdravniki bodo na podlagi razgovora in razpoložljivih informacij nosljivih tehnologij najprej ustvarili osnovno sliko vašega življenjskega sloga v relaciji na zdravje. Kasneje pa boste podvrženi najsodobnejšim diagnostičnim metodam, kot so DEXA skener za analizo telesne sestave, ultrazvoku vratnih žil in trebušnih organov, obremenitvenemu VO2 max testiranju ter kontinuiranem merjenju glukoze (CGM).



V okviru pregledov uporabljamo tudi več kot 60 laboratorijskih preiskav, ki zajemajo hormone, vitamine, metabolno zdravje, vnetja in srčno-žilno zdravje.

Šele s popolno sliko vašega stanja se lahko prične (po)polno in zdravo življenje.



EPIK PRISTOP

Zasnova intervencij in priporočil

Ekipo zdravnikov specialistov in zdravstvenih strokovnjakov bo natančno pregledala rezultate obsežnih analiz vašega zdravstvenega stanja.

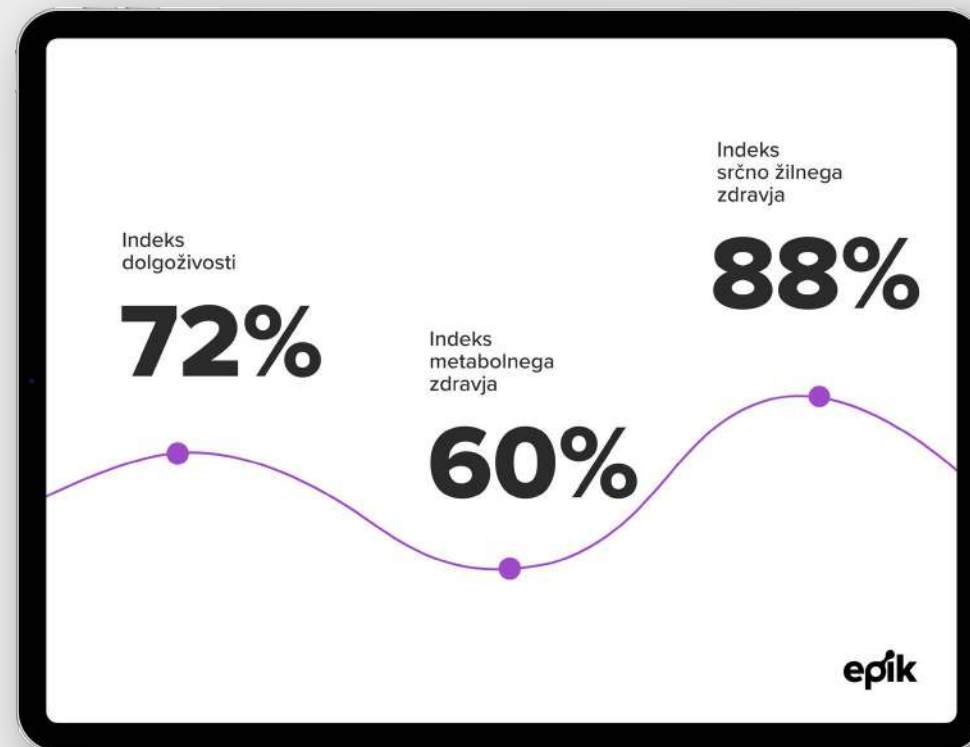
Na podlagi najnovejših znanstvenih ugotovitev posameznega medicinskega področja bo za vas ustvarjen podroben akcijski načrt ukrepanja, predvsem pa obsežna priporočila preventivnega delovanja.



EPIK PRISTOP

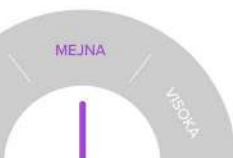
Izdelava plana dolgoživosti

Plan dolgoživosti je unikaten dokument, ki predstavlja oris vašega zdravstvenega stanja. Vsebuje razumljive interpretacije diagnostičnih podatkov, indeks dolgoživosti in konkretna priporočila zdravstvenih intervencij.



Ugotavljamo mejno tenco

omeni, da vaše telo ne reagira optimalno na inzulin, m obroku, ki vsebuje ogljikove hidrate ali proteine. povečane količine telesnega maščevja najprej na arjen transport glukoze v celico.



mišicah lahko zaobidemo in popravimo z stjo

Management lipidnega profila



Ugotavljamo povišano število ApoB delcev in povišano koncentracijo Lp (a). Poleg teh meritev ugotavljamo tudi zmerno tveganje po SCORE2, ki opredeljuje 10 letno tveganje za srčno žilne zaplete.



Intervencije na področju življenjskega sloga

01

Zmanjšanje vnosa trans maščob

02

Redna telesna aktivnost

03

Povečajte vnos vlaknin in fitosterolov

04

Kontrolni laboratorijski testi holesterola in Apo B po 6 mesecih

05

2g Omega-3 na dan



3x4

aerobnega tren
v coni 2 / teden



S treningom v Coni 2 treniramo mitohondrije, je eden izmed celičnih kazalnikov staranja. slabše delujejo procesi v vašem telesu, bolj območje treninga, ko se lahko še pogovarja med pogovorom očitno, da ste fizično aktivni trajal vsaj 45 minut in ne manj.

Največja pozornost je v planu namenjena nizanju vam prilagojenih preventivnih ukrepov z jasnimi koraki za izboljšanje zdravja in časovnico priporočenih ponovnih pregledov.



V naši kliniki vam uredimo neprekinjeno spremljanje ravni glukoze v krvi 24 ur na dan, kar omogoča natančen vpogled v vašo odzivnost na uživanje sladkorja in pomaga razumeti kako različna živila, vadba in drugi dejavniki vplivajo na raven sladkorja v krvi.

Neža Kovač

epik

ANALIZA PREMIUM.

Indeks
dolgoživosti
75%

- Telesna sestava
- Hormoni
- Vitamini in minerali
- Telesna aktivnost
- Obvladovanje stresa
- Spanje
- Prehrana
- Zgodnje presejanje za raka

o ne izrazin.
r območju. To
je torej ključno

telesna
vešje je
stveno
žo,
ne
e

ana mmol.

Indeks
metaboličnega
zdravja
92%

- Skopnja inzulinske rezistence
- Vnetni krvni markerji
- Kontinuirano merjenje glukoze
- Visceralno maščevje
- Indeks mišične mase
- Aerobna kapaciteta



sk 28.4 mU/L

Indeks
srčno žilnega
zdravja
62%

- Lipidni profil
- Vitamin B
- Ateroskleroza
- VO2 max
- Parasimpatična aktivnost
- Krvni pritisk
- Omega-3

www.epik.care

EPIK PRISTOP

Periodično spremljanje in coaching

Program spremljanja je zasnovan na način, kot bi si ga naša zdravniška ekipa želela doživeti sama. Oseben pristop s posveti še več mesecev po zaključeni obravnavi. Načrt sproti prilagajamo in vas periodično spremljamo skozi aktivno svetovanje. Na podlagi individualne ocene po potrebi ponovimo posamezne diagnostične preiskave, da ugotovimo trend napredka.

V tem času so vam glede na izbrani program lahko na voljo posveti zdravnika, nutricionista in športnega trenerja.





Za Epik sem se odločil zaradi poplave informacij, ki na temo dolgoživosti obstajajo na spletu, kjer je skoraj nemogoče ločiti strokovnjake od prevarantov. Tukaj mi je ekipa zdravnikov ponudila obsežen vpogled v zdravstveno stanje in še bolj obsežna navodila kako ga izboljšati.

Matjaž Jarkovič

Kreativni direktor

Pogosta vprašanja o preiskavah

Zakaj izvajamo “Oralni glukozno tolerančni test” - OGTT test?

Oralni glukozni tolerančni test (OGTT) nam pomaga ugotoviti, kako vaše telo ravna z glukozo (sladkorjem). Ta test je zelo pomemben pri ugotavljanju vašega metabolnega zdravja in ima zelo visoko napovedno vrednost za razvoj številnih kroničnih bolezni, kot so ateroskleroza, demenca, rak itd.

Zakaj merimo trigliceride?

Trigliceridi so vrsta maščobe v vaši krvi. Če imate povišane trigliceride, to lahko pomeni, da jeste preveč kalorij, se premalo gibate ali imate druge zdravstvene težave. Visoki trigliceridi so povezani z večjim tveganjem za srčno-žilne bolezni.

Kakšen pomen ima UZ trebušnih organov?

Ultrazvočni pregled trebušnih organov je pomemben za odkrivanje težav, kot so tumorji, ciste, kamni in vnetja v jetrih, žolčniku, trebušni slinavki, ledvicah in drugih organih. S tem pregledom lahko zgodaj odkrijemo težave in jih pravočasno zdravimo.

Zakaj merimo ravni vitamina D?

Vitamin D je pomemben za zdravje kosti in imunski sistem, preprečevanje vnetja in preprečevanje kroničnih bolezni. Nizke ravni vitamina D lahko vodijo do težav, kot so Nizke ravni vitamina D lahko vodijo do težav, kot so osteoporoza, osteomalacija, avtoimunske bolezni, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, okužbe, rak ter depresija in anksioznost.

Zakaj merimo Apo B in ne celokupnega holesterola?

Merimo Apo B, ker bolj natančno pokaže število nevarnih maščobnih delcev v krvi, ki lahko povzročijo zamašitev arterij, medtem ko meritev holesterola tega ne razlikuje. Apo B bolje napoveduje tveganje za srčne bolezni, saj vsak delec z Apo B lahko vstopi v stene arterij in povzroči vnetje ter nabiranje oblog. Z merjenjem Apo B lahko bolje ocenimo in zmanjšamo tveganje za srčne težave, kar je pomembno za dolgoročno zdravje.

Zakaj izvajamo DEXA skeniranje?

DEXA skeniranje je zlati standard merjenja telesne sestave. Določamo mišično maso, telesno maščobo, visceralno maščevje in kostno gostoto. Optimalna telesna sestava je pomembna za dolgoživost in zdravje in je dokazano povezana z daljšim preživetjem.

Kakšna je pomembnost testiranja homocisteina?

Testiranje homocisteina je pomembno, ker visoke ravni te aminokisline v krvi lahko povečajo tveganje za srčno-žilne bolezni, kot so srčni infarkt in možganska kap. Povišan homocistein lahko poškoduje krvne žile in spodbuja nastajanje krvnih strdkov, kar je nevarno za zdravje srca.

Zakaj je VO2 max pomemben?

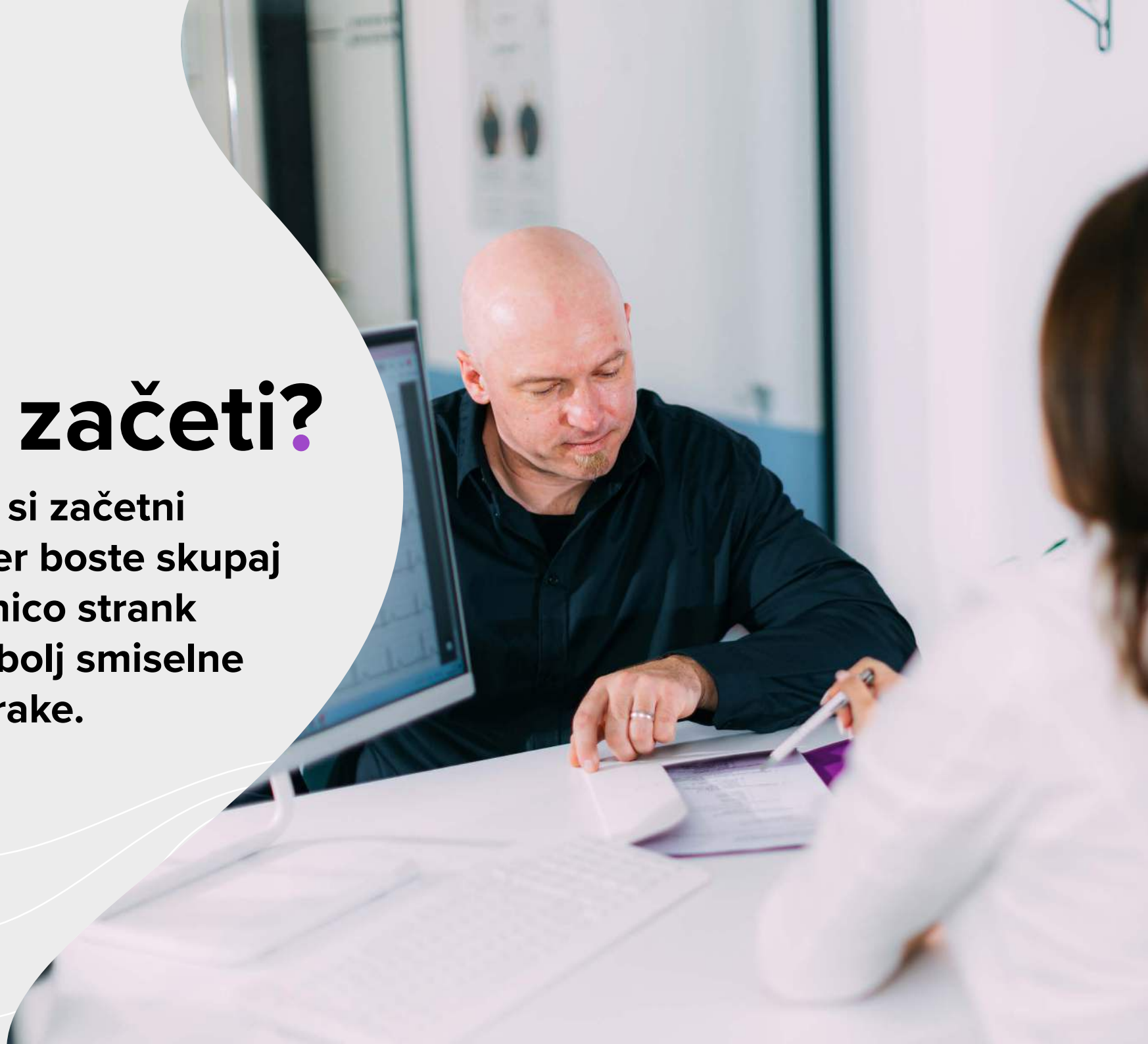
VO2 max meri, koliko kisika lahko vaše telo porabi med intenzivno vadbo. Visoka raven VO2 max kaže na dobro delovanje srca in pljuč ter boljšo telesno pripravljenost, kar prispeva k daljšemu in bolj zdravemu življenju.

Zakaj želimo, da naši klienti 1 mesec uporabljajo CGM?

CGM (kontinuirano merjenje glukoze) omogoča neprekinjeno spremljanje ravni glukoze v krvi 24 ur na dan. Ta sistem nam omogoča natančen vpogled v vašo glikemično odzivnost (kako odreagirate na uživanje sladkorja) in pomaga razumeti, kako različna živila, vadba in drugi dejavniki vplivajo na raven sladkorja v krvi. S CGM lahko identificirate vzorce nihanja glukoze, kar omogoča boljše prilagajanje prehrane in življenjskega sloga za optimizacijo metabolnega zdravja.

Kako začeti?

Rezervirajte si začetni razgovor, kjer boste skupaj z našo skrbnico strank raziskali najbolj smiselne nadaljne korake.

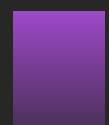


Ponujamo tri programe:

PROGRAM

Medium
€ 1.200,00

Poglobljena in napredna diagnostika presnovnih funkcij, ki so ključne za ohranjanje zdravja in preprečevanje kroničnih bolezni.



55%

ANALIZA



25%

NAČRT

12,5%

VODENJE

PROGRAM

Premium
€ 1.900,00

Najobsežnejši preventivni pregled z laboratorijskimi in naprednimi slikovnimi preiskavami za popolno oceno vašega zdravja in potencialnih tveganj.



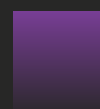
77%

ANALIZA



35%

NAČRT



50%

VODENJE

PROGRAM

Full
€ 4.000,00

Enoletni program, ki se prične z obsežno analizo vašega zdravstvenega stanja in nadaljuje z dolgotrajno in celovito podporo pri ohranjanju optimalnega zdravja. Zagotovljen je nenehen stik z našimi strokovnjaki.



100%

ANALIZA



100%

NAČRT



100%

VODENJE

Vsi predstavljeni programi so skrbno oblikovani za posamezniku prilagojeno zdravstveno obravnavo. Ključni cilj slednjih je učinkovito preprečevanje kroničnih bolezni in s tem zagotavljanje vaše zdrave dolgoživosti.



Preko službe sem vaje raznih managerskih pregledov, ki odkrivajo zdravstvena stanja in potem kurativno ukrepajo. Pristop Epika je ravno obraten saj na podlagi preteklih in aktualnih podatkov podaja predloge za preventivno ukrepanje.

Samo Kumar

Generalni direktor Bankart d.o.o.



✓ Program **Medium**

✓ Program **Premium**

✓ Program **Full**

ANALIZA

OCENA METABOLNEGA ZDRAVJA

✓	✓	✓	Laboratorijske preiskave
✓	✓	✓	Preverjanje odziva glukoze in inzulina na obremenitev s sladkorjem (OGTT)
✓	✓	✓	Kontinuirano merjenje krvnega sladkorja - CGM
✓	✓	✓	Določanje količine visceralnega maščevja - DEXA
✓	✓	✓	% celotne maščobe in umestitev glede na razred (tissue % fat in fat mass index) - DEXA
✓			Markerji vnetja - osnovni
	✓	✓	Markerji vnetja - poglobljeno
✓	✓	✓	Ščitnična funkcija
✓	✓	✓	Ultrazvočna preiskava trebušnih organov

OCENA SRČNO ŽILNEGA ZDRAVJA

✓	✓	✓	Lipidogram
✓	✓	✓	Homocistein
	✓	✓	Test reaktivnosti brahialne arterije
✓	✓	✓	Krvni pritisk v mirovanju
✓	✓	✓	Krvni pritisk med obremenitvijo
	✓	✓	30-dnevno kontinuirano merjenje krvnega pritiska
✓	✓	✓	Obremenitveno testiranje z določanjem VO2 max
✓	✓	✓	Test delovanja simpatičnega in parasimpatičnega živčevja
	✓	✓	Omega-3 indeks
	✓	✓	Ultrazvočna preiskava vratnih arterij

DODATNI KAZALNIKI DOLGOŽIVOSTI

	✓	✓	Groba mišična moč
✓	✓	✓	Indeksi mišične mase - DEXA
✓	✓	✓	Kostna gostota
	✓	✓	Vitamini in minerali
✓			Vitamin D
	✓	✓	Hormoni
✓	✓	✓	Ledvična funkcija

ZGODNJE PREPOZNAVANJE OSEBNIH TVEGANJ

✓	Genetsko testiranje
---	---------------------

ZGODNJE PRESEJANJE ZA RAKA

✓	✓	Test na okultno krvavitev iz prebavil
	✓	Okužba s H.Pylori
✓	✓	Ultrazvočna preiskava trebušnih organov
✓	✓	Test za preverjanje zdravja prostate (moški)

ZGODNJE ZAZNAVANJE KOGNITIVNIH SPREMENB

	✓	EEG testiranje
✓	✓	Preiskava sluha

NAČRT

PROGRAM ZA SPREMLJANJE IN PODPORO PRI DOSEGANJU CILJEV*

✓	✓	✓	Načrt za doseganje določenih ciljev
	✓		Prilagajanje načrta glede na napredek

VODENJE

ZDRAVSTVENI PREGLEDI IN KONZULTACIJE

✓	✓	✓	Uvodni posvet z zdravnikom
	✓	✓	Posvet z zdravnikom o izvidih in načrtovanje ciljev
	✓		Dodatna posveta z zdravnikom za spremljanje napredka

PREHRANSKO SVETOVANJE

✓	✓	Posvet o prehranski strategiji
	✓	Dodatni posvet za spremljanje napredka

OCENA MENTALNE ODPORNOSTI

✓	✓	Posvet o stanju mentalne odpornosti
	✓	Dodatni posvet za spremljanje napredka

SPREMLJANJE IN PODPORA PRI DOSEGANJU CILJEV

✓	Ponovitev izbranih preiskav
✓	Celoletna podpora in usmerjanje s strani Epik ekipe

CENE

€ 350,00	ZGODNJE PREPOZNAVANJE OSEBNIH TVEGANJ - Genetsko testiranje
€ 150,00	ZGODNJE ZAZNAVANJE KOGNITIVNIH SPREMENB - EEG testiranje
€ 1.380,00	ZGODNJE PRESEJANJE ZA VEČ KOT 70 VRST RAKA
€ 336,00	PROFIL KORTIZOLA IN OCENA KRONIČNEGA STRESA

RAZŠIRJENE STORITVE ZA NADGRADNJO

Za vsa morebitna dodatna vprašanja v povezavi s programi se prosim obrnite na našo strokovno sodelavko ga. Umo Han (kontakt na koncu tega dokumenta).

✓ Opcijski dodatek Rak

VRSTE RAKOV, KI JIH TEST LAHKO ZAZNA

- ✓ Kožni raki (vključno s kožnim melanomom)
- ✓ Raki glave in vratu (ustna sluznica, trdo nebo, grlo, ustnice, ustna votlina, obnosni sinusi, žrelo, sinus piriformis, področje za kočniki, mehko nebo, jezik, tonzile, požiralnik)
- ✓ Raki žlez slinavk
- ✓ Rak ščitnice
- ✓ Rak pljuč (adenokarcinom, ploščatocelični karcinom, adenoskvamozni karcinom, nevroendokrini tumorji, majhnocelični rak pljuč)
- ✓ Rak dojke (adenokarcinom)
- ✓ Rak jeter (hepatocelularni karcinom)
- ✓ Raki žolčevodov: žolčnik, žolčni vodi
- ✓ Raki prebavil: požiralnik, želodec, dvanajstnik, jejunum, ileum, debelo črevo, danko, trebušna slinavka
- ✓ Sarkomi mehkih tkiv in kosti: osteosarkom, hondrosarkom, leiomiosarkom, liposarkom
- ✓ Mezoteliom: plevralni in peritonealni
- ✓ Rak ledvic (renalni karcinom)
- ✓ Rak mehurja
- ✓ Ginekološki raki: jajčniki, maternica, maternični vrat, zunanje spolovilo (vulva), nožnica
- ✓ Moški raki: prostata, penis
- ✓ Raki osrednjega živčevja: gliom
- ✓ Rak timusa
- ✓ Rak nadledvične žleze





**Življenju
podarite čas.**

www.epik.care



Uma Han

skrbnica Epik strank

T +386 (0)1 888 88 88

WhatsApp +386 (0)41 689 061

E uma@epik.care