

ABC BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Raz w roku warto wykonać morfologię i badanie moczu, sprawdzić ciśnienie tętnicze, cholesterol i poziom cukru we krwi. U kobiet, które nie zaobserwowały u siebie niepokojących objawów, zaleca się wykonanie raz na 1-3 lata cytologii, a po 50. roku życia raz na 2 lata mammografii.

Co roku wizyta u ginekologa.

Osoby po 55. roku życia powinny zrobić kolonoskopię.

Profilaktyka zdrowotna, to inwestycja w dłuższe i zdrowsze życie.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

DIETY.NFZ.GOV.PL

**Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590**

pacjent.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka zdrowotna



Bądź odpowiedzialny za zdrowie!

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA - STATYSTYCZNIE

Kobiety w Polsce żyją o 8 lat dłużej niż mężczyźni. To dwa lata krócej niż średnia w UE. Powodem jest częstsze niż w innych krajach palenie papierosów, nieprawidłowa dieta, mała aktywność fizyczna, stres, a także późne zgłaszanie się na badania profilaktyczne. Szacuje się, że przy objęciu badaniami przesiewowymi 75% populacji można uzyskać 25% spadek umieralności.

Według danych w NFZ odsetek kobiet, którym pobrano cytologię w listopadzie 2020 roku wyniósł 14%, w porównaniu do 2015 było to 21%.

W przypadku mammografii odsetek przebadanych kobiet w listopadzie 2020 roku wyniósł 34% a w listopadzie 2015 roku 43%.

Lekarze alarmują by nie zaniedbywać badań profilaktycznych, szczególnie w czasie pandemii.

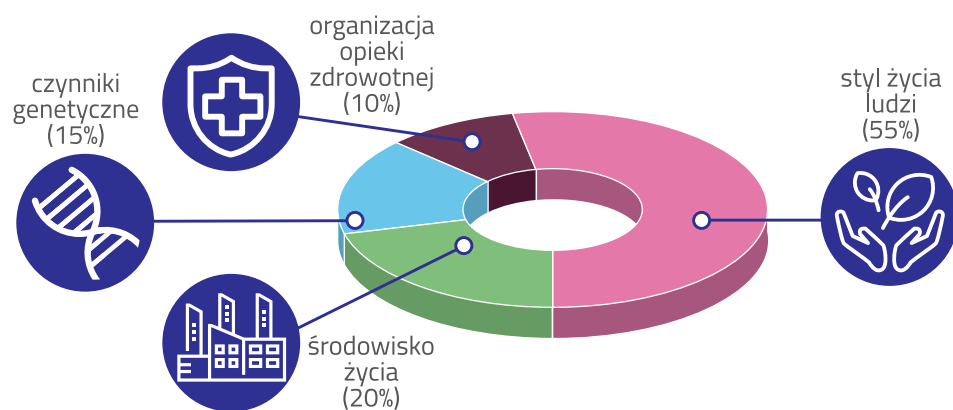
Zdrowie jest w Twoich rękach!

Zdrowie wg WHO, to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawność. Dlatego tak ważne stają się wszelkie działania o charakterze profilaktycznym, mające na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie.

„Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska, sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury” - Hipokrates

Co wpływa na nasze zdrowie?

Koncepcja Marca Lalonde'a wyróżnia 4 grupy czynników mających wpływ na stan zdrowia:



Podstawą zdrowego stylu życia jest:

- » Racjonalne i zdrowe odżywianie, zgodne ze wskazaniami naukowymi np. dieta DASH. Programy żywieniowe zalecane w dietoterapii i dietoprofilaktyce chorób dostępne są na portalu [DIETY.NFZ.GOV.PL](https://diety.nfz.gov.pl).
- » Systematyczna, wszechstronna aktywność fizyczna, która podnosi nie tylko sprawność, ale też odporność organizmu tak fizyczną, jak i psychiczną. Zalecenia WHO dla osób dorosłych niezależnie od wieku, obecności chorób przewlekłych, niepełnosprawności to 150 – 300 minut umiarkowanej lub 75 – 150 min intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo.
- » Właściwa kondycja psychiczna poprzez zachowanie higieny życia codziennego;
- » Unikanie stresujących sytuacji;
- » Dbanie o właściwą jakość i ilość snu oraz odpoczynku;
- » Brak używek: narkotyków, nikotyny, kofeiny czy alkoholu w nadmiernych ilościach, nadużywania leków, czy też innych środków psychotropowych.
- » Regularne badania profilaktyczne. Pamiętajmy o ich wykonywaniu ponieważ ratują życie.

To dlaczego się nie badamy?

Powody, dla których pacjenci rezygnują z badań, to najczęściej:

- brak czasu,
- utrudniony dostęp do lekarza lub brak zaufania do niego,
- przekonanie, że lepiej nie wiedzieć co nam dolega,
- lęk przed diagnozą,
- długi okres oczekiwania na wizytę u specjalisty,
- nieumiejętność poruszania się w systemie opieki zdrowotnej,
- obecnie obawiamy się także epidemii koronawirusa.

Lepiej być świadomym swojego stanu zdrowia, niż pielęgnować przekonanie, że wszystko jest w porządku.

Z jakiego programu profilaktycznego mogę skorzystać?

- » Aby wykonać podstawowe badania profilaktyczne najlepiej zgłosić się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej POZ, który zakwalifikuje do właściwego programu, zleci podstawowe badania.
- » Szczegółowe informacje o programach profilaktycznych znajdziesz na stronie pacjent.gov.pl: <https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne>.

Gdzie mogę wykonać badanie profilaktyczne?

- » Informacje o placówkach ochrony zdrowia, które w ramach kontraktu z NFZ wykonają darmowe badanie znajdziesz w wyszukiwarce: wejdź <https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne> i wybierz program, województwo i powiat.
- » Informacje o postoiu mammobusów są na stronie: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/>.
- » Dodatkowe informacje o badaniach profilaktycznych znajdziesz na stronach jednostek samorządów terytorialnych.

Gdzie znajdę informacje o zdrowym stylu życia?

- » Cykliczna akcja NFZ - ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ – co tydzień nowe informacje na temat odpowiedzialnej profilaktyki zdrowotnej <https://akademia.nfz.gov.pl/sroda-z-profilaktyka/>
- » Akademia NFZ na YOU TUBE – porady, filmy z ćwiczeniami, wypowiedzi ekspertów;
- » FB AkademiaNFZ