

Zaufaj medykom

Postęp cywilizacyjny to również dezinformacja i szum informacyjny.
Wszelkie wątpliwości konsultuj z personelem medycznym.

Upewnij się, że złożyłeś deklarację wyboru pielęgniarki POZ – to najpewniejsze źródło wiedzy w Twoim otoczeniu.

Pielęgniarka POZ podejmuje działania na rzecz: zachowania zdrowia i profilaktyki chorób, w tym promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej oraz identyfikacji czynników ryzyka i zagrożeń zdrowotnych.

Rozwój technologii wspiera świadomego pacjenta:
z Internetowego Konta Pacjenta korzysta 17 mln osób.

 Internetowe
Konto
Pacjenta



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.

Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Co dla zdrowia oznacza postęp współczesnej cywilizacji? Rozwój medycyny? Tak. Rozwój chorób cywilizacyjnych? Niestety tak. Rozwój w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej? Na szczęście tak!

Choroby cywilizacyjne

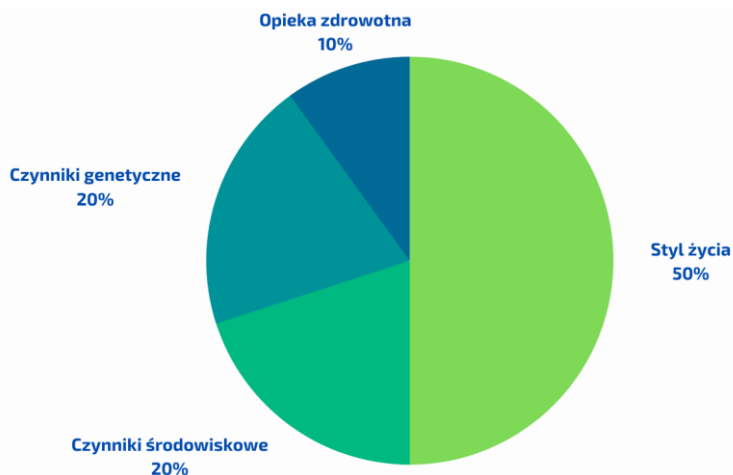
- Choroby cywilizacyjne to globalnie szerzące się niezakaźne choroby, których rozwój związany jest z postępowaniem współczesnej cywilizacji.
- Szacuje się, że choroby cywilizacyjne są przyczyną 80% zgonów.
- Choroby cywilizacyjne wynikają z trybu życia oraz zanieczyszczenia środowiska.
- Do chorób cywilizacyjnych zalicza się m.in.: cukrzycę, otyłość, nabyte choroby sercowo-naczyniowe, niektóre nowotwory, zaburzenia psychiczne – np. zaburzenia lękowe, choroby układu pokarmowego – np. choroba wrzodowa.



DIETY NFZ



Czynniki mające wpływ na zdrowie



Twoje zdrowie w 50% uwarunkowane jest Twoim stylem życia, który w dużej mierze zależy od Ciebie. Brak aktywności fizycznej, nieprawidłowe wybory żywieniowe, sięganie po alkohol lub wyroby tytoniowe to bezpośrednie przyczyny rozwoju chorób cywilizacyjnych.

W 20% zdrowie zależy od czynników środowiskowych, m.in. narażenia na stres, hałas, smog, zanieczyszczenia środowiska naturalnego.

Wykonuj regularne pomiary ciała

Otyłość i nadciśnienie tętnicze mogą być konsekwencją nieprawidłowych wyborów żywieniowych i narażenia na stres. Stanowią czynniki ryzyka wystąpienia np. cukrzycy, zawału serca, udaru mózgu. Regularnie kontroluj parametry swojego ciała, reaguj, jeżeli będą poza normą.



W kiosku profilaktycznym wykonasz pomiary:

- ◆ wzrostu
- ◆ masy ciała
- ◆ składu ciała
- ◆ ciśnienia tętniczego krwi

Określisz też wskaźnik BMI (indeks masy ciała).

Postęp cywilizacyjny – dla zdrowia

Postęp nauki i techniki wprowadził udogodnienia, np.: rozwój transportu, automatyzację procesów, dostęp do mediów. Warto korzystać z nowych technologii również w obszarze dbania o zdrowie.

Zadbaj o aktywność fizyczną

Wypróbuj darmowy program treningowy **8 tygodni do zdrowia** dostępny przez Internet na kanale **YouTube Akademia NFZ** oraz w telefonie poprzez aplikację **mojeIKP**.

W każdym treningu otrzymasz wsparcie zespołu ekspertów:

- fizjoterapeuta – demonstruje, jak poprawnie wykonać trening
- trener – przeprowadza przez trening
- lekarz – omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego
- psycholog – motywuje i zachęca do wytrwałości.

Treningi pomogą Ci:

- uzyskać większą sprawność fizyczną
- poprawić ogólną wydolność organizmu
- obniżyć ciśnienie krwi
- wpłynąć na lepszą pracę serca.



Odżywiaj się zdrowo

Darmowe plany żywieniowe oparte na diecie DASH oraz porady na temat zdrowego odżywiania znajdziesz na portalu diety.nfz.gov.pl

Na portalu znajdziesz również:

- plan żywieniowy dla całej rodziny
- filmy z poradami żywieniowymi
- quizy o zdrowych nawykach
- e-booki z przepisami.

