

Tu znajdziesz informacje

Zadzwoń i dowiedz się jak skorzystać z programów profilaktycznych, gdzie wykonać badania.



Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590



Internetowe
Konto
Pacjenta



Sprawdź informacje o zdrowiu swoim i bliskich:

Z Internetowego Konta Pacjenta, bezpłatnej aplikacji Ministerstwa Zdrowia korzysta już 17 mln osób.



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.

DIETY NFZ

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.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Nasze zdrowie w dużej mierze uwarunkowane jest stylem życia. Brak aktywności fizycznej, nieprawidłowe wybory żywieniowe, używki, stres, brak dbałości o jakość środowiska, w którym żyjemy, to tylko niektóre z przyczyn rozwoju chorób cywilizacyjnych.

Choroby cywilizacyjne

- Są istotnym zagrożeniem dla współczesnego społeczeństwa.
- Stanowią przyczynę wzrostu śmiertelności, zwiększonej zapadalności na różnego rodzaju schorzenia, lub znaczące pogorszenie jakości życia.
- 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.

Czynniki, które mają wpływ na zdrowie

Przyczyną chorób cywilizacyjnych są: postępujące uprzemysłowienie, zanieczyszczenie środowiska naturalnego, hałas, ale również siedzący tryb życia, nieprawidłowa dieta, niska aktywność fizyczna, palenie papierosów, a także brak odpoczynku czy ciągłe narażanie się na stres.

Jednym z elementów walki z chorobami cywilizacyjnymi jest **profilaktyka zdrowotna:**

- ✓ aktywność fizyczna,
- ✓ zbilansowana dieta,
- ✓ ograniczenie używek,
- ✓ odpoczynek, łagodzenie stresu,
- ✓ regularne badania.



Postaw na profilaktykę

Wykonuj regularnie pomiary ciała

W kiosku profilaktycznym wykonasz pomiary:

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

Określisz też wskaźnik BMI (indeks masy ciała).



Pamiętaj o aktywności fizycznej

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.



Jedz 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.



- zarejestruj się do portalu **diety.nfz.gov.pl**
- pobierz spersonalizowane plany żywieniowe

