

Zadbaj o swoje zdrowie

Lepiej zapobiegać niż leczyć – dbaj o swoje zdrowie!
Choroby serca są jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia. Czy wiesz, jak możesz się przed nimi uchronić?

Akademia NFZ

To portal, na którym szerzymy wiedzę o profilaktyce oraz zdrowych nawykach



akademia.nfz.gov.pl



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

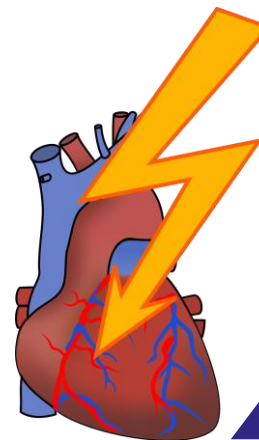


Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.

- 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



Program kompleksowej opieki po zawale serca KOS-zawał

Od diagnozy przez leczenie i rehabilitację do zdrowia – Program Kompleksowej Opieki nad Pacjentem po Zawale Serca (KOS-zawał)

KOS-zawał to program kompleksowej specjalistycznej opieki w zakresie leczenia szpitalnego, ambulatoryjnego i rehabilitacji kardiologicznej, przeznaczony dla pacjentów po zawale mięśnia sercowego.

W ramach programu pacjenci mają zapewnioną ciągłość diagnostyki i leczenia, w tym również rehabilitacji kardiologicznej oraz edukacji na temat czynników ryzyka chorób serca, w kolejnych 12 miesiącach od wypisu ze szpitala.

Co w ramach programu

Kompleksowy program KOS-zawał zapewnia:

- leczenie szpitalne, w tym diagnostykę
- rehabilitację kardiologiczną
- specjalistyczną opiekę kardiologiczną przez 12 miesięcy od zawału (w poradni, która bierze udział w programie).

Korzyści dla pacjenta

W programie pacjenci mają zapewnioną ciągłość, w kolejnych 12 miesiącach od wypisu ze szpitala diagnostyki i leczenia, w tym rehabilitacji kardiologicznej oraz edukacji na temat czynników ryzyka chorób serca.

Koordinacja polega na zapewnieniu pacjentowi świadczeń związanych z przebyciem zawałem, zależnie od jego stanu zdrowia.

Każdemu pacjentowi KOS-zawał towarzyszy zespół specjalistów. Nadzorują cały plan leczenia od diagnozy przez hospitalizację, po rehabilitację.

Ważne!

Pacjent powinien przestrzegać wszystkich zaleceń, które otrzymuje od specjalistów na każdym etapie leczenia.

Obecnie program KOS-zawał na terenie kraju realizuje blisko 100 placówek. Liczba ta stale rośnie.

Specjaliści (np. lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, dietetycy) omawiają i ustalają z pacjentem sposób leczenia i rehabilitacji. Zachęcają do zmiany nawyków życiowych i aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości pacjenta.

Profilaktyka wtórna po zawale

Profilaktyka obok rehabilitacji odgrywa istotną rolę w powrocie do zdrowia. Pamiętaj, aby:

- prowadzić aktywny i higieniczny tryb życia
- dbać o odpowiedni sposób odżywiania – zapewnij odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie
- dbać o utrzymanie prawidłowej masy ciała
- ograniczyć stosowanie używek
- dbać o odpowiednią ilość snu
- zapewnić równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem.