

Kalendarz Zdrowych Wydarzeń w Podkarpackim NFZ

Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ wzmacnia rolę profilaktyki i promocji zdrowia w swoich działaniach dla pacjentów. Edukujemy, korygujemy błędne przekonania o zdrowiu, wskazujemy mądrą praktykę potwierdzoną naukowo.

Przekonujemy, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia. Co miesiąc wspólnie z dziennikiem „Nowiny” dzielimy się również z Państwem ważnymi informacjami, niezbędnymi „na co dzień”. Docieramy do Was w piątkowym wydaniu gazety oraz w wersji elektronicznej na www.nfz-rzeszow.pl.

Profilaktyka i zdrowy styl życia – ktoś z nas nie obiecywał sobie, że zacznie ćwiczyć, lepiej się odżywiać czy bardziej dbać o swoje zdrowie? To postanowienia, które towarzyszą nam przez cały rok.

Wg wyników wielu ankiet, przeważa chęć zwiększenia aktywności fizycznej, schudnięcia, dbania o odpowiednie odżywianie i o swoje zdrowie. To nie są proste zadania, co więc może nam pomóc? Wsparcie bliskich oraz dostęp do wiarygodnych informacji – aby nasze działania były proste i łatwe, ale też bezpieczne! Profilaktyka jest konieczna w każdym wieku, gdyż to najskuteczniejsza metoda dbania o zdrowie. Badania kontrolne dają szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich łatwiejsze wyleczenie. Co bardzo istotne, do większości takich badań wystarczą nasze chęci!

Kalendarz Zdrowych Wydarzeń to jedno z tych miejsc, które mogą pomóc zaplanować uczestnictwo w bezpłatnych wydarzeniach związanych ze zdrowiem, które organizuje bądź uczestniczy w nich Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ. Zbieramy wszystkie informacje w jednym miejscu – zarówno te internetowe oraz te, w konkretnych miejscach Podkarpacia. Informujemy o tych, które pojawiają się cyklicznie oraz jednorazowo. Każde z nich ma kilka wspólnych cech – brak konieczności posiadania skierowania, brak konieczności wcześniejszej rejestracji oraz brak opłat. Poniżej przedstawiamy kilka wybranych.

Przyjdźcie, zróbcie badania i powiedzcie innym, że profilaktyka nie boli, ale może uratować życie. Zdrowie samo do nas nie przyjdzie. Trzeba o nie zadbać, trzeba o nim myśleć nie tylko wtedy, gdy szukamy pomocy medycznej, ale przede wszystkim wtedy, gdy jesteśmy zdrowi. Tylko wtedy pro-

filaktyka ma sens, gdyż pozwala wykryć chorobę na tak wczesnym etapie, gdy nie daje ona żadnych zewnętrznych objawów – zachęca Rafał Śliż, rzecznik Podkarpackiego NFZ.

W każdą środę zapraszamy do obejrzenia krótkiego filmu umieszczonego na stronie internetowej, dotyczącego wybranego problemu medycznego. „Środa z Profilaktyką” to cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia, poświęcona profilaktyce chorób i promocji zdrowia. Marcowe „środy” dotyczyły mammografii, chorób mózgu i alergii.

W przedostatni czwartek każdego miesiąca zajmujemy się cukrzycą nazywaną „cichym zabójcą”, ponieważ przez wiele lat może nie dawać żadnych niepokojących objawów. Coraz więcej pracujemy, funkcjonujemy w stałym stresie, nie odżywiamy się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, nie dbamy także o kondycję fizyczną. Przed zachorowaniem na cukrzycę mogą nas uchronić proste działania profilaktyczne. W ramach wydarze-

nia eksperci z Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków - analityk medyczny i dietetyk kliniczny, na podstawie przeprowadzonego badania poziomu cukru we krwi, udzielą konsultacji, omawiając zasady zdrowego odżywiania w zakresie działań profilaktycznych chroniących przed zachorowaniem. W wydarzeniu uczestniczą również specjaliści z Instytutu Podologicznego, ponieważ u osób z problemami diabetologicznymi często występującym powikłaniem jest stopa cukrzycowa. Do objawów stopy cukrzycowej zaliczamy: opuchnięcia i przekrwienia, drętwienie stóp, zniekształcenia kości, zaburzenia w odczuwaniu bólu, temperatury i dotyku oraz problemy z naskórkiem i ze zdeformowanymi, przerośniętymi płytkami paznokci. Nieleczona stopa cukrzycowa może spowodować poważne konsekwencje w postaci martwicy, a w dalszej kolejności amputacji kończyny. Bardzo ważna jest więc szybka i prawidłowa ocena stanu zdrowia pacjenta i stadium choroby. Podczas wy-

darzenia można również zrobić wstępny pomiar ostrości wzroku wykonany przez refrakcjonistę oraz wykonać podstawowy serwis okularów.

W ostatni czwartek każdego miesiąca zajmujemy się słuchem, a raczej niedosłuchem będącym jednym z najczęściej występujących zaburzeń zdrowia u osób dorosłych. Wiąże się on z procesem starzenia lub bycia narażonym na nadmierny hałas. Z uwagi na cel, jakim jest profilaktyka słuchu, w wydarzeniu uczestniczy specjalista protetyki słuchu. Każda zgłaszająca się osoba ma możliwość skorzystania z bezpłatnego badania słuchu. Test słuchu zostanie przeprowadzony za pomocą urządzenia zwanego audiometrem. Badanie jest bezbolesne i trwa kilka minut. Poprzedzone otoskopią ucha, polega na wyznaczeniu progu słyszalności. Pozwala określić rodzaj niedosłuchu i głębokość jego upośledzenia. Wydarzenie kierujemy zwłaszcza do osób, które zauważyły u siebie oznaki niedosłuchu, narażonych na hałas i po przebytych infekcjach uszu. Ba-

dana osoba od razu otrzyma informację o wyniku badania. W przypadku stwierdzonych ubytków w słuchu, każdy przebadany otrzyma wskazówki oraz informację, jak powinien dalej zadbać o swoje zdrowie i słuch.

W ostatni poniedziałek każdego miesiąca gościmy w siedzibie Podkarpackiego NFZ Stowarzyszenie „Rzeszowski Klub Amazonka”, które bezinteresownie wspiera, uczy, pomaga kobietom walczącym z chorobami nowotworowymi piersi. W organizacji kobiety zawsze mogą liczyć na wsparcie psychiczne, bogatą, spontaniczną i bardzo fachową pomoc, są nieocenioną podporą dla wszystkich amatek. Widzą w swych działaniach, jak kobiety po traumatycznych przejściach wracają do sił i zdrowia. Mówią, jak ważna jest profilaktyka i dlatego warto się badać. Wydarzenie to kierujemy również do osób, które wspierają lub mają w swoim otoczeniu kobiety z chorobami nowotworowymi piersi. Oprócz informowania o profilaktyce wczesnego wykrywania

raka piersi, ekspertki przeprowadzą na fantomach instruktaz prawidłowego samobadania piersi, udzielą informacji o grupach ryzyka zachorowań oraz wskażą, gdzie szukać pomocy i wsparcia. To tylko wybrane wydarzenia, których w marcu nie brakowało, a kwiecień zapowiada się również interesująco. Zachęcam do systematycznego sprawdzania naszego kalendarza – mówi Rafał Śliż. Jestem przekonany, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Do wydarzeń internetowych mamy dostęp każdy chętny. Wydarzenia stacjonarne organizowane są najczęściej w siedzibie Podkarpackiego NFZ w Rzeszowie przy ul. Zamkowej 8. Można nas również spotkać w innych miejscach naszego województwa. Ostatnie miesiące to spotkania w Mielcu, Przemyślu czy Stalowej Woli. Opis każdego wydarzenia zaczynamy od daty, nazwy i miejsca, w którym będzie się odbywało. Wszystkie są zaś umieszczone na stronie internetowej www.nfz-rzeszow.pl Podkarpackiego NFZ w zakładce „Kalendarz”.

Narodowy Fundusz Zdrowia

Podkarpacki Oddział Wojewódzki

Kalendarz Zdrowych Wydarzeń

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
						1	
2		3	4	5	6	7 	8
9	10	11		12	13	14 	15
16	17		18	19	20	21	22 
23	24	25	26	27	28 	29	
30	31						

POTRZEBUJESZ ROZWINĄĆ TEN TEMAT? A MOŻE MASZ POMYSŁ NA KOLEJNY ARTYKUŁ?

Opisz nam w e-mailu rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować.

A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię? Zapraszamy do współpracy!

Serdecznie zapraszamy również placówki medyczne, organizacje, stowarzyszenia i fundacje zajmujące się kwestiami związanymi ze zdrowiem do współpracy w zakresie informacji, poradnictwa, szkoleń, badań, itd. Oferujemy bezpłatnie wydzielone miejsce - stanowisko w siedzibie NFZ w „Sali Obsługi Klientów”, w którym można udzielać informacji i porad, wykonywać drobne badania czy instruktaże w zakresie Państwa możliwości, kompetencji i chęci. Szczegóły dostępne w zakładce „Kalendarz” na stronie internetowej www.nfz-rzeszow.pl Podkarpackiego Oddziału NFZ.