

Małe kroki, wielkie zmiany – zadbaj o zdrowie z Podkarpackim NFZ

Podkarpacki NFZ stawia na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Chcemy obalać mity, wyjaśniać wątpliwości i pokazywać sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. Co miesiąc, razem z „Nowinami”, przekazujemy Państwu praktyczne informacje – można je znaleźć w piątkowym wydaniu gazety oraz na stronie www.nfz-rzeszow.pl. Nasza akcja #SłuchajEksperta zawsze dotyczy profilaktyki i zdrowia.

Każdy dzień może być małym krokiem ku zdrowiu, a święta to czas, by docenić te kroki i pomyśleć o nowych. Drobne zmiany, jak badanie profilaktyczne czy zdrowy posiłek, to prezent, który możecie sobie podarować! W nowym roku zadbajcie o siebie tak, jak dbacie o bliskich w święta. Ciepło, troska i uwaga – to właśnie zaśmugajecie dać sobie. Zaczniecie od prostych badań i odżywczych wyborów. Nie wiecie jak się do tego zabrać? Przeczytajcie poradnik Podkarpackiego NFZ. Proponujemy dziś dwa darmowe prezenty, z których można korzystać cały rok!

Pod choinką znajdziecie wiele prezentów, ale największy nosicie w sobie – zdrowie! Pamiętajcie o nim każdego dnia, dodając do swojej rutyny profilaktykę i zbilansowaną dietę. Święteczne smaki i zapachy przypominają, jak ważna jest równowaga. Cieszcie się chwilą, ale pamiętajcie też o zdrowiu w dłuższej perspektywie.

Portal „Diety NFZ”

Czy znasz już portal Diety NFZ? Na stronie zarejestrowało się prawie 800 tysięcy użytkowników! Odwiedź stronę diety.nfz.gov.pl i zobacz, co oferujemy. Może minęło sporo czasu od Twojej ostatniej wizyty na Dietach NFZ i nie wiesz, co zmieniliśmy. Sprawdź, jakie mamy nowe funkcjonalności i plany żywieniowe. Diety NFZ to portal, który promuje zdrowe nawyki żywieniowe oraz wspiera osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniej diety.

Portal jest dla każdego, a szczególnie dla Ciebie, jeśli interesujesz się zdrowym odżywianiem, chcesz zmienić nawyki żywieniowe, jesteś zdrowy lub masz zdiagnozowaną chorobę przewlekłą i szukasz zbilansowanej diety.

Portal zawiera: 19 planów żywieniowych opartych na diecie DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension, dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnieniu), które możesz dopasować do swoich preferencji, a liczba planów sukcesywnie wzrasta. Jest tam też plan żywieniowy dla całej rodziny, ponad 8 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków, kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami, artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania i e-booki z przepisami – znaj-



dziesz w nich m.in. zestawy przepisów dostosowanych do różnych problemów zdrowotnych, ale też do pór roku.

Wszystkie jadłospisy, przepisy, artykuły i materiały są bezpłatne. Dostępne na stronie plany żywieniowe dietetycy opracowali zarówno dla osób z chorobami przewlekłymi, jak i dla ludzi zdrowych. Portal Diety NFZ ciągle zmienia się dla Ciebie, aby zapewnić diety najwyższej jakości. Dobrze zbilansowana dieta wspomaga leczenie i zmniejsza ryzyko powikłań. Dlatego publikujemy nowe plany żywieniowe, odpowiadające potrzebom osób zmagających się z różnymi chorobami.

Użytkownik portalu Diety NFZ ma do wyboru kilkanaście planów żywieniowych: klasyczny, nadwaga i otyłość, wege, cukrzyca, Hashimoto, depresja, zaparcia, nadciśnienie, senior, rodzina i PCOS. Własne konto w portalu pozwala określić kaloryczność diety, dostosować ją do potrzeb jednej osoby lub całej rodziny z uwzględnieniem osobnej kaloryczności dla każdego z jej członków. Otrzymujemy wówczas gotowy rozkład posiłków, z uwzględnieniem ich kaloryczności, zawartością białka, tłuszczów i węglowodanów. Pokazany jest też średni czas przygotowania potrawy, a proponowane w portalu dania są szybkie i proste w przygotowaniu. Jadłospis bazuje na łatwo dostępnych artykułach spożywczych. Istnieje też możliwość wygenerowania listy zakupów.

Nowością jest możliwość wyeliminowania z proponowanego planu żywieniowego produktów zawierających gluten, laktozę, mięso, ryby czy

owoce morza. – Po wybraniu wszystkich preferencji czy wykluczeń otrzymujemy gotową dietę z rozpisanymi posiłkami na wskazany czas. Ciekawym rozwiązaniem jest opcja zmiany przepisu, w przypadku gdy któryś z nich nie odpowiada naszym gustom. Nad jakością planów żywieniowych i treści publikowanych na portalu Diety NFZ czuwa zespół dietetyków.

Portal Diety NFZ powstał z myślą o szerokim gronie odbiorców, a wśród użytkowników są osoby w różnym wieku. Jednak najliczniejszą i najbardziej aktywną grupę stanowią osoby pomiędzy 20. a 30. rokiem życia. Jeśli chodzi o płeć 55 proc. stanowią kobiety. 48 proc. użytkowników portalu deklaruje niską aktywność fizyczną, a 25 proc. jej brak. Chociaż większość użytkowników portalu ma prawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI), to spośród wszystkich 11 planów żywieniowych plan „Nadwaga i Otyłość” cieszy się największą popularnością. Drugim, najczęściej wybieranym planem jest „Classic”. Użytkownicy coraz częściej decydują się na rodzinny plan żywieniowy, który daje możliwość przygotowania zbilansowanych posiłków dla całej rodziny.

Kiosk Profilaktyczny w rzeszowskim Oddziale NFZ

Każdego dnia, placówkę NFZ w Rzeszowie przy ul. Zamkowej odwiedza przeciętnie 200 Klientów. Wydajemy dziesiątki kart EKUZ, informujemy o wyrobach medycznych i sanatoriach, pomagamy wyjaśnić sprawy związane z ubezpieczeniem, wskazujemy, gdzie znaleźć poradnię z krótszym termi-



nem – to tylko część z zakresu naszych obowiązków. Nasz Oddział to jednak coś więcej niż tylko urząd. Umożliwiamy bowiem sprawdzenie, czy z naszym zdrowiem jest wszystko w porządku dzięki kioskowi profilaktycznemu – informuje Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ.

Kiosk to samoobsługowe niewielkie pomieszczenie, w którym w ciągu 15 minut otrzymamy wydruk z wynikami, które pozwolą wskazać, jaki jest zdrowotny stan naszego organizmu. Przy okazji każdej wizyty w oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia można skorzystać z usług kiosku profilaktycznego. Nie kupimy w nim gazety, za to dostaniemy coś więcej - bezpłatne pomiary medyczne. Każdego roku z oferty dostępnej w kioskach korzysta około 2 tysiące Klientów Podkarpackiego NFZ. Co istotne, uzyskane wyniki pomiarów można omówić z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Pomoże on też – jeśli będzie trzeba – na każdym kroku obsługi kiosku.

Skorzystać z niego mogą osoby dorosłe, również osoby z niepełnosprawnością. W kioskach można wykonać najważniejsze pomiary medyczne, takie jak wzrost, masa ciała,

indeks BMI, skład ciała, ciśnienie tętnicze krwi, temperatura i siła uścisku dłoni. Te podstawowe pomiary medyczne już na wstępnym etapie pozwalają ocenić ryzyko najbardziej niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych. Analiza składu ciała dotyczy poziomu tkanki tłuszczowej, mięśniowej oraz zawartości wody w organizmie. Pomiar ciśnienia tętniczego krwi może pomóc w wykryciu nadciśnienia tętniczego. Nieleczona może doprowadzić do chorób układu krążenia (w tym zawału serca, niewydolności serca, arytmii), udaru mózgu, chorób nerek czy retinopatii. Określony na postawie naszego wzrostu i wagi indeks masy ciała - BMI, jest istotny dla oceny zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Im wyższa ponad normę jest wartość BMI, tym większe ryzyko zachorowania.

Do kiosku nie trzeba się rejestrować, choć można. Zdecydowana większość Klientów załatwiła w NFZ swoją sprawę i przy okazji poświęciła dodatkowe 10-15 minut. Część osób specjalnie w tym celu przyszła w Rzeszowie na ulicę Zamkową 8. Część zaś skorzystała z internetowej rezerwacji wizyty (szczegóły na stronie interne-

towej Podkarpackiego NFZ). Rezerwacja pozwala mieć pewność, że w określonym dniu o wybranej godzinie, nasza konsultantka będzie czekała na zarezerwowaną wizytę. Warto pamiętać, że oprócz braku skierowania, nie prowadzimy też żadnych limitów wizyt. Mamy Klientów, którzy systematycznie przychodzą, aby sprawdzić, czy zaszły jakieś zmiany. Dzięki temu wiedzą, czy wyniki się utrzymują, pogarszają czy też ulegają poprawie. Pamiętajmy, że zdrowie jest w rękach nie tylko lekarzy, ale również nas samych. Pod warunkiem, że będziemy chcieli o nie zadbać.

Dość rzadko zdarza się, aby niepokojące wyniki były przy każdej pozycji. Często dotyczą one dwóch – trzech pomiarów. Widzimy jednak, że najczęściej czerwone pole jest oznaczone przy poziomie tłuszczu (za dużo) oraz przy ilości wody w organizmie (za mało). Ważne jest jednak popatrzenie całościowo na otrzymaną wydruk, w którego interpretacji pomoże nasza konsultantka. Faktem jest jednak, że nie każdy nasz Klient wychodzi z kiosku zadowolony. Często nasi Klienci mówią, że nie spodziewali się takiego wyniku. Kiosk nie służy jednak kolorowaniu rzeczywistości, ale pokazywaniu jak jest naprawdę. Nikogo nie zmuszamy, aby wynik pokazywał lekarzowi czy rodzinie, ale zachęcamy do tego. Będzie to wyrazem troski o swoje zdrowie i chęci zmiany sytuacji na lepszą. Być może taka wizyta będzie inicjatywą podjętą w odpowiednim czasie, która wskaże problem zanim zacznie on dawać jakiegokolwiek efekty zewnętrzne. Właśnie wtedy działania profilaktyczne mają sens, gdy podejmujemy je będąc w pełni zdrowia. Gdy zachorujemy, na pomiary w kiosku będzie już za późno. Wyniki takich pomiarów mogą nam pokazać, że właśnie nadszedł czas, by zadbać o swoje zdrowie, gdyż nikt inny za nas tego nie zrobi.

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!



Rafał Śliż,
rzecznik prasowego
Podkarpackiego Oddziału
Wojewódzkiego NFZ