

# BEZPŁATNY BIULETYN INFORMACYJNY

## Kiosk profilaktyczny w rzeszowskim oddziale NFZ

Dwa lata temu w oddziale rzeszowskiego NFZ stworzyliśmy specjalne stanowisko ds. profilaktyki. Teraz wspólnie z Ministerstwem Zdrowia rozpoczęliśmy nową akcję prozdrowotną. Nasze stanowisko zostało rozbudowane o samoobsługowy punkt, w którym dorośli na miejscu wykonają najważniejsze pomiary medyczne określające ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne. Profesjonalny doradca zaproponuje udział w programach profilaktycznych lub skorzystanie z bezpłatnych diet od NFZ.

*- Ciągłe zapominamy o profilaktyce zdrowotnej. Przez pandemię rzadziej zgłaszamy się do lekarzy i rzadziej wykonujemy badania – mówi Filip Nowak, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia. – Chcemy zmienić ten trend i odbudować zdrowie naszego społeczeństwa, dzięki ogólnopolskim programom bezpłatnych badań profilaktycznych. Choroby cywilizacyjne nie poczekają na koniec pandemii. Im szybciej zostaną wykryte, tym większa jest szansa na skuteczne leczenie – dodaje.*

*- Profilaktyka jest bardzo ważna, a od dziś dostęp do niej jest jeszcze łatwiejszy – mówi Iwona Karasowska-Stepaniak zastępcza dyrektora ds. medycznych Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. Bez skierowania można samemu wykonać podstawowe pomiary, które pozwolą ocenić ryzyko najbardziej niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych. Zapraszamy do rzeszowskiego oddziału NFZ. Nie czekajmy aż choroba nas wyprzedzi.*

*- Zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie jest celem wszelkich działań z zakresu profilaktyki zdrowotnej. Pamiętać musimy, że zdrowe społeczeństwo to suma zdrowia poszczególnych obywateli. Dlatego należy podejmować działania prospołeczne z zakresu profilaktyki zdrowotnej. Dzisiejsze społeczeństwo wykazuje coraz wyższą świadomość prozdrowotną, a także ceni sobie wygodę, dostępność, indywidualność i wysoką jakość badań profilaktycznych – mówi dr n. o zdr. Joanna Błażda nauczyciel akademicki, promotor zdrowia. - Uważam że samoobsługowe punkty, w których można na miejscu wykonać najważniejsze pomiary określające ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne ułatwią społeczeństwu dostęp do profilaktyki zdrowotnej – dodaje.*

Samoobsługowe kioski profilaktyczne wyglądają futurystycznie zapewniając jednocześnie prywatność i bezpieczeństwo osobom, które zdecydują się na wykonanie pomiarów:

- wzrostu,
- masy ciała,
- indeksu masy ciała, czyli BMI,
- składu ciała,
- ciśnienia tętniczego krwi.

Te podstawowe pomiary medyczne są niezbędne, aby ocenić ryzyko najbardziej niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych. Analiza składu ciała mierzy poziom tkanki tłuszczowej, mięśniowej oraz zawartości wody w organizmie. Pomiar ciśnienia tętniczego krwi ma pomóc w wykryciu nadciśnienia tętniczego. To właśnie ono bezpośrednio lub pośrednio jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów w Polsce. Nielezione nadciśnienie tętnicze może doprowadzić m.in. do chorób układu krążenia (w tym zawału serca, niewydolności serca, arytmii), udaru mózgu, chorób nerek czy retinopatii.

Określony na podstawie naszego wzrostu i wagi indeks masy ciała, zwany BMI, jest istotny, aby oszacować zagrożenie chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Im wyższa jest wartość BMI ponad normę, tym bardziej wzrasta ryzyko dla zdrowia i życia.

**Wyniki pomiarów, wydrukowane bezpośrednio w kiosku, będzie można omówić z doradcą, na stanowisku ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Z kiosków mogą korzystać osoby z niepełnosprawnościami, w tym osoby niedowidzące.** Mimo, że kiosk jest samoobsługowy, na miejscu dostępny jest profesjonalny doradca, który pomoże skorzystać z programów ochrony zdrowia oraz podpowie, jak wykonać podstawowe pomiary w samoobsługowym kiosku profilaktycznym.

### Doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia

Profesjonalni doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia przedstawią naszym Klientom zakres norm wykonanych pomiarów. Doradcy nie interpretują wyników, ale udzielą dokładnych informacji o prowadzonych przez NFZ programach profilaktycznych i doradzą, jak można się do nich zgłosić. Wśród nich są:

- program Profilaktyka 40 PLUS (konsultant pomoże wypełnić ankietę niezbędną do otrzymania skierowania na badanie diagnostyczne oraz znaleźć najbliższą placówkę, która wykonuje badania w programie),
- Narodowy Program Szczepień przeciw COVID-19 (doradca przekaze informacje o szczepieniach i lokalizacjach punktów, w których można przyjąć szczepionkę przeciwko COVID-19),
- portal Diety.nfz.gov.pl (konsultant proponuje kilka planów żywieniowych, które są dostępne po założeniu konta na portalu).

Konsultant pomoże także założyć Profil Zaufany i aktywować Internetowe Konto Pacjenta. Dzięki IKP pacjent otrzyma m.in. e-receptę SMS-em lub pocztą e-mail, dostanie e-skierowanie, udostępni lekarzowi informację o stanie swojego zdrowia i przepisanych lekach albo pobierze unijny certyfikat COVID oraz sprawdzi historię swojego zdrowia. Wszystkie najważniejsze dane są dostępne również w aplikacji mobilnej MojeIKP.

## Informacje praktyczne

Aby skorzystać z usług doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia oraz z pomiarów w kiosku profilaktycznym, wystarczy zapisać się przez stronę internetową Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ lub przez Telefoniczną Informację Pacjenta – dzwoniąc pod bezpłatny i całodobowy numer 800 190 590. Punkt jest czynny w godzinach 9.00-12.30 i 13.00-15.30 od poniedziałku do piątku.



### Rafał Śliż - rzecznik prasowy Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Rzeszowie

**Czy do wizyty trzeba się wcześniej przygotować?** Nie ma takiej potrzeby, a pomiary można wykonać wchodząc „z ulicy”. Proponujemy jednak wcześniejsze umówienie się, aby niepotrzebnie nie czekać w kolejce. Aby zmierzyć ciśnienie, konieczne będzie podwiniecie rękawa naszej lewej ręki, a do wykonania analizy składu ciała, konieczne będzie stanie boso na specjalnym analizatorze. Żaden pomiar nie boli, ani nie wymaga specjalnego przygotowania.

**Czy są limity pomiarów?** Nie ma żadnych limitów. Wręcz zachęcamy, by pomiary powtarzać cyklicznie. Szczególnie gdy coś zmieniliśmy w swoim życiu, np. dietę. Zachęcamy wtedy do częstszego niż jednorazowe przychodzenia i systematycznego kontrolowania podstawowych parametrów naszego organizmu.

