

4,5 tysiąca osób skorzystało (przez dwa lata) z kiosku profilaktycznego w NFZ

Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ, w swoich działaniach, wzmacnia rolę profilaktyki i promocji zdrowia. - 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 Super Nowości 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 - mówi Rafał Śliż, rzecznik prasowy POW NFZ w Rzeszowie.

• Zdrowie jest w rękach nie tylko lekarzy, ale również nas samych. Pod warunkiem, że będziemy chcieli o nie zadbać.

• 15 minut wystarczy, żeby wykonać podstawowe pomiary naszego organizmu. Czy odważycie się skorzystać? Wyniki mogą Was zaskoczyć!

• Z tej możliwości w ciągu niemal dwóch lat funkcjonowania kiosku profilaktycznego skorzystało prawie 4,5 tysiąca naszych klientów.

• Darmowe pomiary i konsultacje w NFZ nie mają limitów, nie wymagają też skierowania.



Można załatwić nie tylko urzędowe sprawy

Każdego dnia, placówkę NFZ w Rzeszowie, przy ul. Zamkowej, odwiedza przeciętnie 220 klientów. - Wydajemy dziesiątki kart EKUZ, potwierdzamy zlecenia na wyroby medyczne, informujemy o sanatoriach, pomagamy wyjaśnić sprawy związane z ubezpieczeniem, wskazujemy, gdzie znaleźć poradnię z krótszym terminem - to tylko część z zakresu naszych obowiązków. Nasz oddział to jednak coś więcej niż tylko urząd. Dlaczego? Ponieważ umożliwiamy też sprawdzenie, czy z naszym zdrowiem jest wszystko w porządku dzięki kioskowi profilaktycznemu. To samoobsługowe niewielkie pomieszczenie, w którym w ciągu 15 minut otrzymamy wydruk z wynikami, które pozwolą wskazać, jaki jest zdrowotny stan naszego organizmu - zachęca Rafał Śliż.

Do kiosku, ale nie po gazety

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. W tym roku, z oferty dostępnej w kioskach skorzystało 1800 klientów podkarpackiego NFZ. W ubiegłym roku było ich 2,5 tysiąca! 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.

Samoobsługowe kioski profilaktyczne funkcjonują w oddziałach wojewódzkich Narodowego Funduszu Zdrowia od listopada 2021 roku. Skorzysta z nich mogą osoby dorosłe, również osoby z niepełnosprawnością. W kioskach można wykonać najważniejsze pomiary medyczne, takie jak:

wzrost, masa ciała, indeks BMI, skład ciała oraz ciśnienie tętnicze krwi. 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 ma pomóc w wykryciu nadciśnienia tętniczego. Nielezione może doprowadzić 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 - 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.

Można wpaść niezapowiedzianie

Wizyta w kiosku profilaktycznym może być wcześniej zarezerwowana, ale można też „wejść z ulicy”. Sam pomiar trwa najwyżej kilkanaście minut. Uzyskane wyniki pomiarów są natychmiast drukowane. Można je zatem omówić na miejscu z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Nasz ekspert doradzi, co warto zmienić w naszym życiu i doradzi, gdzie się udać, jeśli parametry okażą się złe. Każda z osób, któ-

ra nas odwiedza, otrzymuje również pakiet informacji na temat miejsc wykonywania badań profilaktycznych.

Ciągle zapominamy o profilaktyce zdrowotnej. Szukamy wymówek, żeby nie robić badań, a powinniśmy raczej szukać powodów, by je zrobić. Odkładamy tym samym nasze zdrowie na półkę z innymi zakurzonymi ideami. Zrzucamy winę na brak czasu, planujemy zacząć ćwiczyć od nowego roku, a od przyszłego miesiąca dbać o dietę. Wiele z tych pomysłów odchodzi w niepamięć, a czasu cofnąć nie potrafimy. To, jak będziemy dbać o zdrowie dziś, będzie wyznaczało stan naszego zdrowia przez resztę życia. Choroby cywilizacyjne nie czekają, aż znajdziemy czas by się nimi zająć. Im szybciej zostaną wykryte, tym większa jest szansa na skuteczne leczenie. Nie odkładajmy naszego zdrowia na później - zachęca rzecznik.

Potrzebujesz rozwinąć ten temat?

A może masz pomysł na kolejny artykuł? Opisz nam w mailu rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl, lub amoraniec@supernowosci24.pl swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować. A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię? Zapraszamy do współpracy!

- Czy wyniki pomiarów są imienne?

- Nie. Zarówno sam pomiar, jak i wyniki, są anonimowe. Klient nie podaje swoich danych osobowych, adresu zamieszkania ani danych kontaktowych. Nie weryfikujemy również jego statusu ubezpieczenia w systemie eWUŚ. Można zatem powiedzieć, że wszystko jest anonimowe. Z niektórymi wynikami jednak nie należy zwlekać i gdy będą one nieprawidłowe, zachęcamy do wizyty u lekarza rodzinnego. Pacjent wspólnie z nim powinien porozmawiać na temat wydrukowanych w kiosku informacji. Być może będą one początkiem dalszej pogłębionej diagnozy. Na przykładowym wydruku wiadać informacje, które otrzymuje od nas klient.

- Jak często wyniki pomiarów są nieprawidłowe?

- 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

W NFZ jesteśmy klientami, nie pacjentami, a jednak też dbają o nasze zdrowie



przy poziomie tłuszczu (za dużo) oraz przy ilości wody w organizmie (za mało). Ważne jest jednak popatrzenie całościowo na otrzymany 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, za nim zaczniesz on dawać jakiegokolwiek efektu zewnętrznego. Właśnie wtedy działania pro-

filaktyczne 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.

- Czy do kiosku trzeba się rejestrować?

- Nie trzeba, choć można. W tym roku z kiosku skorzystało 1,8 tys. naszych klientów. Zdecydowana większość załatwiła w NFZ swoją sprawę i przy okazji poświęciła dodatkowe 10-15 minut. Część osób specjalnie w tym celu podeszła w Rzeszowie na ulicę Zamkową 8, aby skorzystać z kiosku. Część zaś skorzystała z internetowej rezerwacji wizyty (szczegóły na stronie Podkarpackiego NFZ). Rezerwacja pozwala mieć pewność, że w



Z rzecznikiem prasowym Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Rzeszowie, Rafałem Śliżem, rozmawiała Anna Moraniec.

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 w wynikach zaszyły jakieś zmiany. Dzięki temu wiedzą, czy wyniki się utrzymują, pogarszają, czy też ulegają poprawie.