

Od 50 lat znamy sposób na zdrowsze życie. Czas zacząć z niego korzystać!

Nasz wspólny cel to Twoje zdrowie,

a zdrowy styl życia to droga do jego realizacji. Kreując i pielęgnując dobre nawyki, możesz żyć zdrowiej i mieć jeszcze więcej energii do działania.



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 gazetą Super Nowości dzielimy się również z Państwem ważnymi informacjami, potrzebnymi „na co dzień”. Docieramy do Was w piątkowym wydaniu gazety oraz w wersji elektronicznej na www.nfz-rzeszow.pl.

Profilaktyka zdrowotna to nie tylko moda i odpowiedzialność. To konieczność. Zdrowie jest w Twoich rękach. A czym jest to zdrowie? Wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawność. Dlatego tak ważne stają się wszelkie działania o charakterze profilaktycznym, mające na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie.

Według koncepcji Marca Lalonde'a działania profilaktyczne powinniśmy zacząć od siebie. W 1974 roku, ówczesny Minister Zdrowia Kanady wyróżnił 4 grupy czynników mających wpływ na stan zdrowia: 55 proc. - styl życia ludzi, 20 proc. - środowisko życia, 15 proc. - czynniki genetyczne, 10 proc. - organizacja opieki zdrowotnej.

Najmniejsze znaczenie ma opieka zdrowotna

Tak więc opieka zdrowotna, jej struktura, organizacja, funkcjonowanie czy też dostępność do świadczeń medycznych i ich jakość mają najmniejszy wpływ na zdrowie. Czynniki genetyczne, które mogą powodować dziedziczne predyspozycje do wystąpienia określonych chorób czy problemów zdrowotnych, też stanowią niewielką część. Środowisko fizyczne warunkuje stan zdrowia człowieka w ok. 20 proc. Korzystny wpływ na zdrowie mają czyste powietrze i woda, zdrowa i bezpieczna

szkoła oraz zakład pracy. Negatywne oddziaływanie środowiska na zdrowie wynika w znacznym stopniu z: degradacji środowiska naturalnego, promieniowania jonizującego, hałasu, szkodliwych substancji chemicznych oraz czynników biologicznych. Największy, bo ponad 50 proc. wpływ na zdrowie człowieka ma jednak styl życia. Podstawy zdrowego stylu życia są znane i jak się okazuje w 55 proc. przypadków to my jesteśmy odpowiedzialni za ich przestrzeganie. Kluczowe jest racjonalne i zdrowe odżywianie, zgodne ze wskazaniami naukowymi np. dieta DASH. Nie mniej ważna jest systematyczna i wszechstronna aktywność fizyczna, która podnosi nie tylko sprawność, ale też odporność organizmu tak fizyczną, jak i psychiczną. Zalecenia WHO dla osób dorosłych to 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo. Ważna jest również właściwa kondycja psychiczna, poprzez zachowanie higieny życia codziennego, unikanie stresujących sytuacji, dbanie o właściwą jakość i ilość snu oraz odpoczynku, brak używek: narkotyków, nikotyny, kofeiny czy alkoholu w nadmiernych ilościach, nadużywanie leków czy też innych środków psychotropowych, a także regularne badania profilaktyczne. Pamiętajmy o ich wykonywaniu, ponieważ ratują życie. Mammografia, cytologia, program profilaktyki chorób układu krążenia to tylko przykłady badań, z których możemy i powinniśmy korzystać.

Dlaczego się nie badamy?

Powody, dla których Pacjenci rezygnują z badań, to wg badań ankietowych - najczęściej brak czasu. Panuje również błędne przekonanie, że lepiej

nie wiedzieć, co nam dolega. Wśród powodów wymienia się również lęk przed diagnozą, a przecież lepiej być świadomym swojego stanu zdrowia niż pielęgnować przekonanie, że wszystko jest w porządku. Profilaktyka zdrowotna to inwestycja w dłuższe i zdrowsze życie.

Od czego zacząć?

Od metody małych kroczków. Nie podejmujemy wyjątkowo czasochłonných i skomplikowanych postanowień. Wybierzmy na początek te proste i nie wymagające od nas wielkiego poświęcenia. Z czasem nasze działania profilaktyczne możemy rozszerzać i uzupełniać.

Trzy propozycje na początek, żadna nie wymagająca nakładów finansowych, a trzecia dostępna bez wychodzenia z domu.

SPOSÓB NR 1:

Aby wykonać podstawowe badania profilaktyczne, najlepiej zgłosić się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który zakwalifikuje do właściwego programu, bądź zleci podstawowe badania. Lekarz rodzinny nas zna i wie, które badania byłyby wskazane, bądź z których programów profilaktycznych moglibyśmy skorzystać w ramach ubezpieczenia.



SPOSÓB NR 2:

Samodzielny wybór programu profilaktycznego przeznaczonego dla konkretnego Pacjenta na podstawie wieku

i płci. Najszerszą informację można znaleźć na stronie internetowej pacjent.gov.pl w zakładce „Programy Profilaktyczne”. Dokładne adresy i telefony do podkarpackich placówek dostępne są na stronie internetowej Podkarpackiego NFZ - w części dla Pacjentów w zakładce „Cztery pory roku dla zdrowia - profilaktyczne programy zdrowotne”. Znajdziemy tam informacje na temat: mammografii, cytologii, programu Profilaktyka 40 PLUS, programu CHUK, czyli profilaktyki chorób układu krążenia, a także ten najnowszy, dotyczący profilaktyki raka jelita grubego. W ramach tego ostatniego, osoby w wieku od 50 do 65 lat, u których w ciągu ostatnich 10 lat nie zostało wykonane takie badanie, i u których nie występują objawy mogące świadczyć o nowotworze jelita grubego, mogą je wykonać bezpłatnie i bez skierowania.



SPOSÓB NR 3:

Internet to olbrzymia baza danych. Gdzie jednak szukać informacji wiarygodnych, sprawdzonych i bezpiecznych? Pomocą służą te informacje, za których przygotowaniem stoją eksperci z wieloletnim doświadczeniem i wiedzą na odpowiednim poziomie. Anonimowe źródła mogą wyglądać atrakcyjnie i przystępnie, ale nigdy nie będziemy mieli pewności, czy są dla nas odpowiednie. NFZ oferuje wiele internetowych narzędzi - bezpłatnych i dostępnych dla każdej chętnej osoby.

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



● Portal Diety NFZ powstał w celu promowania zdrowego odżywiania, które jest kluczowe dla zachowania zdrowia i w leczeniu chorób przewlekłych. Po założeniu darmowego konta, można skorzystać ze wszystkich możliwości portalu. Przykładowe 3-dniowe plany żywieniowe można pobrać bez zakładania konta. Spersonalizowane 28-dniowe plany żywieniowe można wygenerować po zarejestrowaniu się. Do wygenerowania jest również plan żywieniowy dla całej rodziny! Rodzinny plan to możliwość gotowania wspólnych, zdrowych posiłków i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

● Portal Akademia NFZ powstał, aby szerzyć wiedzę o profilaktyce oraz prozdrowotnych nawykach i postawach. Pokazujemy, jak o siebie dbać, budować i wzmacniać zdrowe nawyki oraz korzystać z badań profilaktycznych. Każdy może znaleźć tam coś dla siebie: informacje o konkretnych schorzeniach i sposobie radzenia sobie z nimi, multimedialne podcasty i filmy z ekspertami, a także specjalną sekcję dla dzieci. Na portalu można również znaleźć e-booki, quizy oraz opis aplikacji na komórkę.

● Strona internetowa Podkarpackiego NFZ z częścią dla Pacjentów. Wśród wielu wartościowych informacji polecamy „Cztery pory roku dla zdrowia - profilaktyczne programy zdrowotne” czyli wykaz placówek realizujących na Podkarpaciu programy profilaktyczne, „Środa z Profilaktyką”, czyli cotygodniowe materiały dotyczące konkretnego problemu medycznego, a także „Biuletyn NFZ” - zebrane i gotowe do druku materiały związane ze zdrowiem.

Artykuł promocyjny



- Do badań i zmiany stylu życia czasami zmusza choroba. Zrobimy wszystko, co tylko jest możliwe, żeby do tego nie dopuścić. Przypnijmy się sami przed sobą, że nie dbamy o swoje zdrowie. Badania profilaktyczne nie cieszą się odpowiednim zainteresowaniem, a my sami trafiamy do lekarza często dopiero wtedy, gdy ból przeszkadza nam w normalnym funkcjonowaniu. Wszyscy pamiętamy hasło, że profilaktyka jest tańsza niż leczenie, ale nie bierzemy go sobie do serca. „Tańsza”, oznacza oczywiście coś więcej niż wymiar finansowy NFZ. Koszty dojazdu do poradni, szpitala, odwiedzin rodziny, stres przed zabiegiem. Wiele tych sytuacji można uniknąć, wykonując badania profilaktyczne. Szukajmy pretekstu do skorzystania z badań profilaktycznych, a nie wymówek, aby ich nie robić! - apeluje Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ.