

# Seniorze, na wiosnę zadбай o zdrowie

**W dzisiejszym świecie, kiedy tempo życia staje się coraz szybsze, dbanie o zdrowie staje się szczególnie istotne. Dla osób w wieku 60 lat i więcej, zachowanie aktywnego stylu życia oraz regularne badania profilaktyczne stają się kluczowymi elementami dbania o dobre samopoczucie. Wraz z wiekiem, nasze ciało wymaga większej uwagi, dlatego warto skorzystać z programów profilaktycznych oferowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia i zapobieganiu wielu chorobom.**

## Po pierwsze: profilaktyka

Ze statystyk wynika, że ryzyko chorób, zwłaszcza cywilizacyjnych, takich jak choroby nowotworowe, nadciśnienie, cukrzyca czy miażdżyca, znacząco wzrasta u osób powyżej 40. roku życia. Mogą zastrzekać się również choroby przewlekłe, w tym układu krążenia, pokarmowego, odpornościowego, hormonalnego, moczowego oraz choroby skóry i tarczycy. Po pandemii koronawirusa więcej osób zmaga się także z chorobami układu oddechowego.

Profilaktyka 40 PLUS to program bezpłatnych badań profilaktycznych dla wszystkich Polaków i Polek powyżej 40. roku życia. Celem programu jest zwiększenie liczby osób wykonujących badania, wczesne wykrywanie chorób i zaburzeń oraz zapobieganie ich rozwojowi.

Skorzystanie z programu Profilaktyka 40 PLUS jest bardzo proste. Aby zapisać się do programu, na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) należy wypełnić prostą ankietę - podać informacje dotyczące swoich parametrów ciała, takich jak waga i wzrost, oraz odpowiedzieć na pytania. Dzięki temu możliwe będzie indywidualne dopasowanie pakietu badań profilaktycznych do potrzeb, płci oraz zidentyfikowanych czynników ryzyka.

Po wypełnieniu ankiety otrzymamy e-skierowanie, które umożliwi skorzystanie z badań w ramach programu. Każda osoba po 40. roku życia otrzymuje dostęp do bezpłatnego pakietu diagnostycznego obejmującego od 6 do 12 rodzajów badań. E-skierowania na badania nie trzeba drukować ani pobrać z Internetowego Konta Pacjenta.

Ostatni krok to zapisanie się na bezpłatne badania profilaktyczne w placówce reali-

zującej program. W programie biorą udział przychodnie, szpitale i ośrodki zdrowia, które mają podpisaną umowę z NFZ. W województwie śląskim jest ich blisko 100, nie powinno być zatem problemu ze znalezieniem odpowiedniej placówki, w pobliżu miejsca zamieszkania. Wykaz placówek jest dostępny na stronie [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

Osoby, które nie korzystają z Internetu, mogą zapisać się na badania telefonicznie pod numerem **+48 800 100 101** (w godzinach 8.00-18.00)

Badania profilaktyczne dostępne w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS są podzielone na trzy pakiety: dla kobiet, dla mężczyzn oraz wspólny.

## Zdrowe nawyki to podstawa

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak istotny wpływ na zdrowie ma odpowiednia dieta. Portal [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl) to doskonałe źródło informacji na temat zdrowego odżywiania dla seniorów. Można tam znaleźć praktyczne porady dotyczące komponowania zbilansowanych posiłków, przepisy na smaczne i zdrowe potrawy oraz informacje na temat wpływu diety na różne aspekty zdrowia.

Diety NFZ to bezpłatne rozwiązanie dla osób, które chcą prawidłowo się odżywiać, a także wspomóc leczenie lub profilaktykę określonych chorób. Wśród wielu możliwości doboru planu żywieniowego warto zwrócić uwagę na dietę DASH Senior - jadłospis został dostosowany pod kątem potrzeb osób po 65 roku życia. Został zbilansowany tak, by dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a także wspierać sprawność fizyczną i umysłową.

Menu o wybranej kaloryczności dostępne są aż na 28 dni,



z przepisami, zdjęciami posiłków i listą zakupów do pobrania. Aby uzyskać dostęp do jadłospisu, należy zarejestrować się przez podanie adresu e-mail i założenie konta w serwisie. Po zalogowaniu wystarczy wpisać kilka podstawowych informacji o sobie (płeć, wiek, masę ciała, wzrost, rodzaj wykonywanej na co dzień aktywności fizycznej). Na podstawie tych danych wyliczane są wskaźniki kluczowe w doborze właściwej diety.

## Leczenie uzdrowiskowe - jak skorzystać?

Lecznictwo uzdrowiskowe to kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, która ma pomóc pacjentowi odzyskać sprawność po chorobie lub wypadku. Wykorzystuje lecznicze właściwości naturalnych surowców leczniczych, a także klimatu oraz mikroklimatu. Leczeniu towarzyszą również zabiegi fizjoterapeutyczne.

Możesz skorzystać z leczenia uzdrowiskowego, jeśli otrzymasz skierowanie od le-

karza ubezpieczenia zdrowotnego. Lekarz, który kwalifikuje Cię do leczenia uzdrowiskowego lub na rehabilitację uzdrowiskową, bierze pod uwagę:

- twój stan zdrowia,
- możliwość leczenia uzdrowiskowego przy wykorzystaniu właściwości naturalnych surowców leczniczych,
- przebieg choroby, która jest wskazaniem do leczenia uzdrowiskowego lub rehabilitacji uzdrowiskowej, w ramach kierunków leczniczych uzdrowisk,
- efekty przebytego w przeszłości leczenia uzdrowiskowego lub rehabilitacji uzdrowiskowej (jeżeli korzystałeś z tej formy leczenia lub rehabilitacji),
- twoją zdolność do samoobsługi i samodzielnego poruszania się lub zdolność do samoobsługi i samodzielnego przemieszczania się na wózku inwalidzkim,
- brak przeciwwskazań do leczenia uzdrowiskowego lub rehabilitacji uzdrowiskowej.

## Do sanatorium z e-skierowaniem

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową jest wystawiane w formie elektronicznej. Informacje, na jakim etapie jest Twoje e-skierowanie, znajdziesz na Internetowym Koncie Pacjenta.

Kiedy lekarz wystawi Ci e-skierowanie do sanatorium, automatycznie zostanie ono przesłane do Twojego oddziału NFZ. Nie musisz pilnować terminów i przynosić papierowego wydruku skierowania do oddziału.

W oddziale NFZ e-skierowanie rozpatrzy lekarz - specjalista balneoklimatologii i medycyny fizykalnej lub rehabilitacji medycznej (specjalista od leczenia uzdrowiskowego). Jeśli je zatwierdzi, otrzymasz informację, jaki numer otrzymało Twoje skierowanie, jak zostało rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania. Jeśli uzna, że e-skierowanie wymaga uzupełnienia, odeśle je do lekarza, który je wystawił, lub do Ciebie.

Czego może dotyczyć uzupełnienie? Chociaż szpitale, przychodnie i lekarze mają możliwość umieszczania w systemie Twoich wyników badań, wypisów ze szpitala i innych elektronicznych dokumentów medycznych, nie wszystkie to robią. Możesz więc otrzymać prośbę o dostarczenie informacji, o której prosi NFZ (np. o kopię karty leczenia szpitalnego).

Jeśli w sanatorium, które oferuje leczenie lub rehabilitację, jakich potrzebujesz, są wolne miejsca, NFZ potwierdzi e-skierowanie. Otrzymasz tę informację nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia.

Jeśli brakuje miejsc w odpowiednich zakładach lecznictwa uzdrowiskowego lub rehabilitacji uzdrowiskowej, otrzymasz informację o przybliżonym czasie oczekiwania. Na Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz zawsze informację, na jakim etapie procedowania jest Twoje e-skierowanie.

Ministerstwo  
Zdrowia

NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590