0011431119

Kioski profilaktyczne NFZ – Twoje zdrowie pod kontrolą

Dbaj o zdrowie łatwiej niż kiedykolwiek. Odwiedź kiosk profilaktyczny NFZ. To miejsce, gdzie sprawdzisz podstawowe pomiary zdrowotne. W 2025 roku w Śląskim Oddziale NFZ już prawie 3 tysiące osób skorzystało z tej możliwości.

Kioski profilaktyczne to samoobsługowe punkty, gdzie w zaledwie kilka minut możesz wykonać podstawowe pomiary medyczne w komfortowych i bezpiecznych warunkach. Zachowujesz prywatność i anonimowość.

W kiosku profilaktycznym sprawdzisz: wzrost, masę ciała, ile masz wody, mięśni i tłuszczu w organizmie, ciśnienie tętnicze krwi, wskaźnik BMI, poziom saturacji krwi, temperaturę ciała, siłę uścisku dłoni.

Kioski profilaktyczne mieszczą się w każdym z 16 oddziałów wojewódzkich NFZ. W województwie śląskim kiosk profilaktyczny znajduje się w sali obsługi klientów Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Katowicach przy ul. Kossutha 13.

O czym powiedzą Ci wyniki pomiarów w kiosku profilaktycznym NFZ?

Podstawowe pomiary medyczne to ważny element profilaktyki zdrowotnej. Już na wczesnym etapie mogą wykazać ryzyko poważnych chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość.

1. Analiza składu ciała:
- mierzy wskaźniki tkanki tłuszczowej (w tym tłuszczu trzewnego), mięśniowej oraz zawartości wody w organizmie
- pozwala zdiagnozować wiele poważnych dla zdrowia i życia chorób, jak nadciśnienie tętnicze, cukrzycę czy otyłość

2. Pomiar ciśnienia tętniczego krwi:
- pomaga w wykryciu nadciśnienia tętniczego
- nieleczone nadciśnienie tętnicze może doprowadzić do groźnych chorób, m.in. zawału serca, niewydolności serca, arytmii, udaru mózgu, chorób nerek czy retinopatii

3. Indeks masy ciała (BMI):
- obliczany na podstawie naszego wzrostu i wagi
- ocenia ryzyko chorób związanych z nadwagą i otyłością, np. miażdżycy czy cukrzycy
- im wyższy wskaźnik BMI, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia problemów zdrowotnych*

4. Pomiar saturacji krwi:
- kluczowy wskaźnik zdrowia
- monitoruje poziom dotlenienia organizmu

5. Pomiar siły uścisku dłoni:
- określa siłę mięśniową
- może wskazać osłabienie mięśni, które wpływa na ogólną sprawność fizyczną

*BMI nie ma zastosowania u sportowców oraz kobiet w ciąży i karmiących piersią. W takich przypadkach wynik może być nieadekwatny.

Kontroluj zdrowie regularnie

Podstawowe pomiary warto wykonywać raz w miesiącu. Wystarczy ustawić przypomnienie w telefonie lub zanotować termin w kalendarzu.

Dzięki pomiarom w kiosku profilaktycznym NFZ zyskujesz ważne informacje o swoim zdrowiu. Wyniki dostajesz od ręki, są drukowane w kiosku. Dodatkowo nasz doradca wskaże normy do Twoich wyników i zasugeruje dalsze kroki. Jeśli wyniki okażą się niepokojące, zachęci Cię do konsultacji z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Doradca z NFZ – Twój przewodnik po zdrowiu

Po wykonaniu pomiarów w kiosku profilaktycznym możesz liczyć na wsparcie doradcy NFZ, który:
- wskaże normy Twoich pomiarów,
- podpowie, z których programów profilaktycznych Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia możesz skorzystać,
- pokaże, jak używać kalendarza badań na stronie Akademii NFZ,
- pomoże założyć Profil Zaufany, jeśli jeszcze go nie masz,
- wprowadzi Cię w świat zdrowego odżywiania, prezentując wszystkie funkcje strony diety.nfz.gov.pl i udostępni przykładowy plan żywieniowy,
- w Śląskim OW NFZ możesz też skorzystać z konsultacji z obecną na miejscu dietetyczką.

Ministerstwo Zdrowia | NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

WYKONAJ POMIARY
W KIOSKU PROFILAKTYCZNYM

TWITTER.COM/NFZ_KATOWICE | FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ | YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ

Masz szczególne potrzeby?

Kioski profilaktyczne NFZ zostały zaprojektowane z myślą o Tobie i są w pełni dostosowane, aby zapewnić Ci wygodę i dostępność przez:
- szerokie wejście
- specjalny, rozkładany podjazd dla wózków inwalidzkich
- duży, 24-calowy tablet z odpowiednim kontrastem, bezszeryfową czcionką, bez migających elementów, cieni czy podkreśleń
- funkcję prowadzenia głosowego

Jak skorzystać z kiosku?

Jeśli chcesz skorzystać z pomocy doradcy do spraw profilaktyki i promocji zdrowia oraz z pomiarów w kiosku profilaktycznym:
- odwiedź salę obsługi klientów w Śląskim Oddziale Wojewódzkim NFZ w Katowicach przy ul. Kossutha 13
- zapisz się przez stronę internetową www.rejestracja.nfz.katowice.pl
- skontaktuj się z infolinią NFZ – zadzwoń pod bezpłatny i całodobowy numer 800 190 590

Z kiosku możesz skorzystać przy okazji wizyty w Śląskim OW NFZ. Jesteśmy otwarci w poniedziałki w godz. 8.00-18.00, od wtorku do piątku w godz. 8.00-16.00.

Pomiary w kiosku profilaktycznym NFZ możesz wykonać od razu, bez wcześniejszego zapisu, jeśli w danym momencie nie ma innych osób czekających na swoją kolej. Pamiętaj jednak, że osoby, które zarezerwowały wizytę w kiosku profilaktycznym NFZ, mają pierwszeństwo.

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach
ul. Kossutha 13 40-844 Katowice
www.nfz-katowice.pl www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590