Badaj się i wygraj zdrowie

Brak czasu i życie w ciągłym biegu nie sprzyjają dbaniu o własne zdrowie. Szczególnie, gdy organizm nie daje sygnałów, że coś jest nie tak. Wielu z nas jest przekonanych, że regularne badania nie są do niczego potrzebne i korzystają z nich jedynie chorzy. Tymczasem profilaktyka i regularny „przegląd" zdrowia pozwalają na wykrycie ewentualnych problemów na wczesnym etapie, a co za tym idzie skuteczniejsze wdrożenie leczenia.

Dbaj o zdrowie z NFZ

Odwiedzając **Śląski Oddział NFZ przy ul. Kossutha 13 w Katowicach**, warto zajrzeć do tzw. kiosku profilaktycznego. W samoobsługowych punktach dorośli na miejscu wykonają najważniejsze pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne. Pacjenci mogą samodzielnie przeprowadzić pomiary:

- wzrostu,
- masy ciała,
- składu ciała,
- ciśnienia tętniczego krwi,
- wskaźnik BMI (indeks masy ciała)

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. Nieleczone 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 postawie naszego wzrostu i wagi **indeks masy ciała**, czyli **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, można omówić z doradcą, na stanowisku ds. profilaktyki i promocji zdrowia.

Doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia przedstawią klientom zakres norm wykonanych pomiarów. Co ważne, doradcy nie interpretują wyników. Udzielą natomiast dokładnych informacji o prowadzonych przez NFZ programach profilaktycznych i doradzą, jak można się do nich zgłosić.

Profilaktyka 40 PLUS

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 zaostrzać 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 takie badania, wczesne wykrywanie chorób i zaburzeń oraz zapobieganie ich rozwojowi.

W czasie pandemii dostępność do opieki medycznej i badań oferowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia była ograniczona, dlatego obecnie tak ważne jest, by ten czas zrekompensować i wykonać badania profilaktyczne. Udział w programie Profilaktyka 40 PLUS to najlepsza inwestycja w swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Wczesne wykrywanie schorzeń to większa szansa na skuteczne leczenie. Warto z niej skorzystać!

Jak zapisać się na badania?

Skorzystanie z programu Profilaktyka 40 PLUS jest bardzo proste. Aby zapisać się do programu, na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub w aplikacji gabinet.gov.pl, 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.

Pytania w ankiecie są podzielone na siedem modułów. Czasami należy wybrać z listy jedną odpowiedź, a czasem kilka - kiedy na przykład odpowiadamy na pytanie o przebyte choroby. Wypełniając ankietę, warto mieć ostatnie wyniki badań laboratoryjnych, aby bez problemu zaznaczyć właściwą odpowiedź.

Po wypełnieniu ankiety otrzymamy e-skierowanie, które umożliwi skorzystanie z badań w ramach programu. Każda osoba po 40. roku życia otrzyma jednorazowy 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 realizującej 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.

Osoby, które nie korzystają z Internetu, mogą zapisać się na badania za pośrednictwem infolinii DOM pod numerem **22 735 39 53.**

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

Zbadaj się i wygrywaj nagrody!

Aby dodatkowo zachęcić do badań profilaktycznych, Ministerstwo Zdrowia uruchomiło loterię z atrakcyjnym nagrodami. Mogą wziąć w niej udział wszystkie osoby, które skorzystały z programu Profilaktyka 40 PLUS. Obok nagrody, którą jest zdrowie będzie można otrzymać nagrodę rzeczową.

Aby wziąć udział w loterii, należy wypełnić ankietę dostępną na **www.pacjent.gov.pl,** wykonać badania i zgłosić się poprzez Indywidualne Konto Pacjenta (IKP), na infolinii DOM 48 22 735 39 53 w godzinach od 8:00 do 20:00 lub przy pomocy swojego lekarza. Wśród nagród są vouchery do sklepów sportowych, rowery, bieżnie domowe czy elektroniczne opaski sportowe. Zgłoszenia można dokonać od 1 lutego do 31 maja.

Więcej informacji o programie i loterii na stronach: **www.pacjent.gov.pl, www.podaj-dalejzdrowie.pl.**

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