

## Styczeń zdrowo się zapowiada - 5 akcji Podkarpackiego NFZ



grafika promująca cykl 5 spotkań w siedzibie Narodowego Funduszu Zdrowia w Rzeszowie

Przyjdźcie, zróbcie badania i powiedzcie innym, że profilaktyka nie boli, ale może uratować życie. Zdrowie samo do nas nie przyjdzie. Trzeba o nie zadbać, trzeba o nim myśleć nie tylko wtedy, gdy szukamy pomocy medycznej, ale przede wszystkim wtedy gdy jesteśmy zdrowi. Tylko wtedy profilaktyka ma sens, gdyż pozwala wykryć chorobę na tak wczesnym etapie, gdy nie daje ona żadnych zewnętrznych objawów – zachęca Rafał Śliż, rzecznik Podkarpackiego NFZ.

Nowy Rok to czas postanowień. Możemy Wam pomóc, aby w postanowieniach zdrowego życia wytrwać przez cały rok. Zapraszam na nasze akcje zdrowotne związane ze szczepieniami, cukrzycą, dietami, problemami ze słuchem oraz profilaktyką raka piersi. Nie trzeba się rejestrować ani przynosić skierowania. Nie trzeba też w jakiś specjalny sposób przygotowywać się do wizyty – wystarczy poświęcić chwilę czasu. Nasi eksperci są do dyspozycji każdego naszego Klienta. Nie weryfikujemy ubezpieczenia, a otrzymane wyniki badań są anonimowe.

**W siedzibie NFZ w Rzeszowie przy ul. Zamkowej 8, przez 5 styczniowych dni.**

### 10 stycznia (środa) w godzinach 10:00 - 12:00

Zima to czas wzmożonych zachorowań na grype i COVID-19 a szczepienia to bezpieczny i skuteczny sposób ochrony przed wieloma chorobami zakaźnymi. Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, którą wywołują wirusy grypy. Najwięcej zachorowań na grypę przypada na okres styczeń - marzec, dlatego tak warto korzystać ze szczepień ochronnych. Wirusy grypy są szczególnie niebezpieczne dla seniorów, kobiet w ciąży i małych dzieci. Wspólnie z ekspertami z **Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Rzeszowie**, będziemy wszystkim przybliżyć ten ważny aspekt naszego zdrowia. Edukować, zwłaszcza osoby starsze, które nie potrafią same poradzić sobie w chorobie. Pomożemy im budować odpowiedzialność za własne zdrowie. Zachęcając do skorzystania ze szczepień ochronnych, podpowiemy jak korzystać z kalendarza szczepień oraz jak rozpoznać objawy grypy, przeziębienia i Covid-19. Wyjaśnimy jak umówić się w swojej przychodni POZ lub innych placówkach medycznych na szczepienie.

- konsultacje wynikające z kalendarza szczepień
- udzielenie informacji o punktach szczepień, refundacji lub uprawnieniu do bezpłatnej szczepionki

### 18 stycznia (czwartek) w godzinach 9:30 - 11:30

Cukrzyca nazywana jest „cichym zabójcą”, ponieważ przez wiele lat może nie dawać żadnych niepokojących objawów. Coraz więcej pracujemy, funkcjonujemy w stałym stresie, nie odżywiamy się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, nie dbamy także o kondycję fizyczną. Przed zachorowaniem na cukrzycę mogą nas uchronić proste działania profilaktyczne. W ramach wydarzenia ekspert z **Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków**, Analityk medyczny i Dietetyk kliniczny, na podstawie przeprowadzonego badania poziomu cukru we krwi, udzieli konsultacji, omawiając zasady zdrowego odżywiania w zakresie działań profilaktycznych chroniących przed zachorowaniem. Na wydarzenie zaproszono również specjalistów z **Instytutu Podologicznego** ponieważ u osób z problemami diabetologicznymi często występującym powikłaniem jest stopa cukrzycowa. Do objawów stopy cukrzycowej zaliczamy: opuchnięcia i przekrwienia, drętwienie stóp, zniekształcenia kości, zaburzenia w odczuwaniu bólu, temperatury i dotyku oraz problemy z naskórkiem i ze zdeformowanymi lub przerośniętymi płytkami paznokci. Nieleczona stopa cukrzycowa może spowodować poważne konsekwencje w postaci martwicy, a w dalszej kolejności amputacji kończyny. Bardzo ważna jest więc szybka i prawidłowa ocena stanu zdrowia pacjenta i stadium choroby. Do takiej oceny niezbędny jest kontakt z lekarzem oraz podologiem.

- badanie poziomu cukru we krwi
- informacja o uzyskanym wyniku badania poziomu cukru we krwi
- konsultacje z ekspertem na temat działań profilaktycznych chroniących przed ryzykiem wystąpienia stanu przedcukrzycowego i niezdiagnozowanej cukrzycy
- udzielanie informacji na temat przyczyn powstawania stopy cukrzycowej
- konsultacje i porady, które zminimalizują występowanie czynników wywołujących problemy w obrębie stóp

### 24 stycznia (środa) w godzinach 10:00 - 12:00

**NOWOŚĆ!**

Zima to czas wzmożonej zachorowalności na infekcje. Wzrasta aktywność wirusów, a także zmienia się nasz styl życia. Dlatego warto szczególnie w tym okresie zadbać o swoje zdrowie i odporność.

Odporność organizmu jest uwarunkowana licznymi czynnikami, do których zalicza się m.in. sposób odżywiania. Duże znaczenie ma ponadto zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, a także odpowiednia ilość odpoczynku i snu. Podczas zwiększonej zachorowalności i zmniejszonej odporności organizmu, warto zwrócić uwagę na te produkty spożywcze, które wzmacniają system immunologiczny.

W ramach wydarzenia zostaną przeprowadzone bezpłatne konsultacje przez **psychodietetyka**. Psychodietetyk będzie udzielał informacji na temat doboru właściwych produktów żywnościowych, naturalnie wspierających odporność.

Będziemy starali się przekonać naszych klientów, że zdrowa dieta wraz z aktywnością fizyczną jest niezwykle ważna dla utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz wzmacniania odporności. Pozwala zminimalizować ryzyko wystąpienia przeziębienia czy grypy.

- konsultacje z psychodietetykiem w zakresie zasad zdrowego odżywiania oraz roli odżywiania w budowaniu odporności
- promowanie portalu Diety NFZ
- motywowanie do podejmowania aktywności fizycznej

#### **25 stycznia (czwartek) w godzinach 12:00 - 15:00**

Niedosłuch jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń zdrowia u osób dorosłych. Wiąże się z procesem starzenia lub bycia narażonym na nadmierny hałas. Z uwagi na cel, jakim jest profilaktyka słuchu postanowiliśmy zaprosić **specjalistę protetyka słuchu** do udziału w tym wydarzeniu. Na wydarzeniu, każda zgłaszająca się osoba będzie miała możliwość skorzystania z bezpłatnego badania słuchu. Test słuchu, zostanie przeprowadzony za pomocą urządzenia zwanego – audiometrem. Badanie jest bezbolesne i trwa kilka minut. Poprzedzone otoskopią ucha, polega na wyznaczeniu progu słyszalności. Pozwala określić rodzaj niedosłuchu i głębokość jego upośledzenia.

Wydarzenie skierujemy zwłaszcza do osób, które zauważyły u siebie oznaki niedosłuchu, narażonych na hałas i po przebytych infekcjach uszu. Ponieważ jest badaniem subiektywnym wymaga współpracy obu stron, badany od razu otrzyma informację o jego wyniku. W przypadku stwierdzonych ubytków w słuchu, każdy przebadany otrzyma wskazówki i informację w zależności od wyniku badania jak powinien dalej zadbać o swoje zdrowie i słuch.

- badanie słuchu
- interpretacja wyników
- konsultacje z ekspertem na temat działań profilaktycznych chroniących przed niedosłuchem

#### **29 stycznia (poniedziałek) w godzinach 12:00 - 14:00**

**Stowarzyszenie "Rzeszowski Klub Amazonka"**, bezinteresownie wspiera, uczy, pomaga kobietom walczącym z chorobami nowotworowymi piersi. Już kolejny raz z uwagi na cele, które realizuje, zaprosiliśmy Ich do udziału w wydarzeniu poświęconym zdrowiu kobiet, a w szczególności profilaktyce raka piersi.

W organizacji kobiety zawsze mogą liczyć na wsparcie psychiczne, bogatą, spontaniczną i bardzo fachową pomoc, są nieocenioną podporą dla wszystkich amazonek. Widzą, w swych działaniach, jak kobiety po traumatycznych przejściach wracają do sił i zdrowia. Mówią, jak ważna jest profilaktyka i dlaczego warto się badać.

Wydarzenie to kierujemy również do osób, które wspierają lub mają w swoim otoczeniu kobiety z chorobami nowotworowymi piersi.

- informowanie o profilaktyce wczesnego wykrywania raka piersi
- instruktaż jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi
- udzielanie informacji o grupach ryzyka zachorowań
- wskazywanie gdzie szukać pomocy i wsparcia

Każde ze spotkań to również okazja, do rozmowy z naszą konsultantką na stanowisku profilaktycznym:

- informacje o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ
- informacje o programie „Profilaktyka 40 Plus”
- promowanie stron internetowych Diety NFZ, Akademia NFZ oraz Pacjent.gov
- udzielanie informacji na temat aplikacji mojeFizjo+ i mojeIKP
- pakiet ulotek dotyczących profilaktyki.

Informacje nie tylko o styczniowych spotkaniach znajdziecie w naszym [Kalendarzu Zdrowych Wydarzeń](#). Na aktualizowanej na bieżąco stronie internetowej umieszczamy miejsca spotkań i akcji profilaktycznych, tych organizowanych w konkretnych miejscach i tych dostępnych on-line. Zapraszamy – to od nas samych zależy, czy zdrowo zaczniemy Nowy Rok.