



## Urząd Miasta Hajnówka



### Kategoria

- Zdrowie

**W piątek, 4 marca w Światowy Dzień Otyłości Dyrektor Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ zaprasza do wykonania bezpłatnych badań diagnostycznych w ramach Programu Profilaktyka 40PLUS oraz pomiarów: ciśnienia tętniczego krwi, analizy składu ciała, wzrostu, wagi oraz BMI.**

Nadwaga to jeden z najbardziej rozpowszechnionych problemów zdrowotnych związanych ze stylem życia, z którym borykają się coraz młodsze pokolenia, w tym dzieci. Z dostępnych danych wynika, że w Polsce nadwagę ma już trzech na pięciu dorosłych, a co czwarty jest otyły. Niestety prognozy są niepokojące i wskazują na pogłębianie się problemu otyłości w kolejnych latach wśród osób dorosłych, a także dzieci.

- Z okazji Dnia Otyłości zachęcam wszystkich Podlasiaków, którzy ukończyli 40 rok życia do wykonania bezpłatnych badań w ramach Programu Profilaktyka 40PLUS. Program umożliwi nam szeroki dostęp do podstawowych badań diagnostycznych bez konieczności wizyty u lekarza. Otrzymane wyniki badań możemy skonsultować i omówić z naszym lekarzem rodzinnym lub w poradni specjalistycznej, a jeżeli zajdzie taka potrzeba - pogłębić diagnostykę. – mówi Maciej Bogdan Olesiński Dyrektor Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Białymstoku.

## **Sprawdź, co oferuje Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ w ramach profilaktyki i promocji zdrowia:**

### **• Program Profilaktyka 40PLUS**

W ramach programu wykonamy badania bezpłatnie. Można zbadać:

- morfologię krwi
- stężenie cholesterolu
- stężenie glukozy
- próby wątrobowe
- kreatyninę
- kwas moczowy
- ciśnienie tętnicze krwi
- masę ciała, obwód w pasie oraz BMI
- kał, mocz

Dodatkowo Panowie mają możliwość wykonania badania w kierunku raka prostaty (PSA).

Aby skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach programu wystarczy zalogować się do Internetowego Konta Pacjenta na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl) lub skorzystać z infolinii Domowej Opieki Medycznej - tel. 22 735 39 53. Na portalu IKP należy wypełnić ankietę Profilaktyka 40 PLUS i wystawić sobie e-skierowanie. Pamiętajmy – nie musimy iść do lekarza. Następnie wystarczy zgłosić się z dowodem osobistym na badania. Od 12 lutego br. ankietę można wypełnić także w placówce, w której chcemy wykonać badania.

Aktualnie w województwie podlaskim badania w ramach programu realizuje 39 placówek, a w najbliższych dniach będą kolejne 2. Badania realizowane są nie tylko w dużych miastach, ale także w Grodzisku, Dąbrowie Białostockiej czy Lipsku. Informacja gdzie zrealizujemy badania oraz mapa punktów dostępna jest na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl).

O własne zdrowie możemy zatroszczyć się wykonując regularne badania a także poprzez aktywność fizyczną, zdrowy sen, unikanie stresu, rezygnację z używek, unikanie przetworzonej żywności, zdrową i zbilansowaną dietę. Pamiętaj o własnym zdrowiu decydujesz sam!

### **• kanał Akademia NFZ na YouTube**

Na kanale znajdziemy bezpłatne informacje o dietach, ćwiczeniach dla dorosłych oraz dzieci, filmy o profilaktyce różnych problemów zdrowotnych, szkolenia e-learningowe, aplikacje mobilne, publikacje a także wiele innych materiałów dotyczących opieki i profilaktyki zdrowotnej.

Ponadto na kanale dowiemy się, jak zacząć ćwiczyć regularnie lub utrzymać dotychczasową kondycję – wystarczy otworzyć zakładkę 8 tygodni do zdrowia. Możemy także samodzielnie dobrać ćwiczenia do swoich celów w dostępnym na kanale Atlasie Ćwiczeń.

### **• Portal diety.nfz.gov.pl**

Portal przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą zdrowo się odżywiać, schudnąć lub zmienić nawyki żywieniowe. Na portalu znajdziemy bezpłatne plany żywieniowe, e-booki terapeutyczne oraz kulinarne, a także filmy edukacyjne zachęcające do świadomych zakupów produktów spożywczych i czytania etykiet tych produktów.

Na portalu znajdziemy jedenaście planów żywieniowych w różnych kalorycznościach, przygotowanych na zasadach diety DASH. Głównym celem diety jest leczenie i zapobieganie nadciśnieniu i innym chorobom układu krążenia oraz wsparcie jego funkcjonowania. Dieta DASH, tuż obok śródziemnomorskiej, jest uznawana za jedną z najzdrowszych diet na świecie.

Na Facebooku na Fanpage'ach: Akademia NFZ i Profilaktyka w praktyce znajdziesz codziennie nowe wiadomości o zdrowym stylu życia.

**• Samoobsługowy kiosk profilaktyczny oraz stanowisko doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia w Podlaskim Oddziale Wojewódzkim NFZ**

W kiosku profilaktycznym w Sali Obsługi Klientów samodzielnie określisz:

- wzrost
- masę ciała
- skład ciała
- ciśnienie tętnicze krwi
- indeks masy ciała (BMI)

U Doradcy na stanowisku profilaktyki i promocji zdrowia w Sali Obsługi Klienta otrzymasz konsultację w kwestiach:

- norm uzyskanych pomiarów w Kiosku Profilaktycznym
- programów profilaktycznych realizowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia oraz Ministerstwo Zdrowia
- Internetowego Konta Pacjenta i pomocy w zalogowaniu się
- profilu zaufanego
- uzupełnienia ankiety do programu „Profilaktyka 40PLUS”
- funkcjonalności portalu diety.nfz.gov.pl i przykładowego planu żywienia

Z kiosku profilaktycznego oraz ze stanowiska ds. profilaktyki i promocji zdrowia może skorzystać każda osoba dorosła, która nie ma przeciwwskazań medycznych do wykonania pomiarów w samoobsługowym kiosku profilaktycznym.

Na wizytę możemy zapisać się poprzez stronę internetową [nfz-bialystok.pl](http://nfz-bialystok.pl) oraz infolinię Telefonicznej Informacji Pacjenta (tel. 800 190 590). W przypadku wolnych terminów, osoby przebywające w Sali Obsługi Klientów również mogą na bieżąco skorzystać z konsultacji doradcy i samoobsługowego kiosku profilaktycznego.

*- Zachęcam mieszkańców naszego regionu do aktywnego dbania o własne zdrowie poprzez wykonanie bezpłatnych pomiarów zdrowotnych. Zainteresowane osoby mogą zmierzyć np.: ciśnienie tętnicze krwi, dokonać analizy składu ciała, zmierzyć się oraz określić indeks masy ciała (BMI). Można je wykonać w samoobsługowym kiosku profilaktycznym w siedzibie Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. Są to podstawowe pomiary medyczne niezbędne, w ocenie ryzyka najbardziej niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych, takich jak: cukrzyca, nowotwory czy choroby układu sercowo-naczyniowego. Niech ten dzień będzie dla nas okazją, aby z refleksją przyjrzeć się własnemu zdrowiu oraz stylowi życia. – dodaje Maciej Bogdan Olesiński Dyrektor Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Białymstoku.*

- **Usługa e-Doradca**

Jeżeli interesują nas profilaktyczne programy zdrowotne, portal diety.nfz.gov.pl, ale nie chcemy wychodzić z domu, możemy skorzystać z bezpłatnej usługi e-Doradcy. Usługa umożliwia pacjentom elektroniczną konsultację z pracownikiem Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w dni robocze od 8:00 do 16:00 po wcześniejszej rezerwacji wizyty na stronie internetowej nfz-bialystok.pl.

---

**Source URL:**

*<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/2260-otylosc-czy-tylko-nadwaga-sprawdz-co-oferuje-program-profilaktyka-40plus-i>*