



Kategoria

- Zdrowie

Czy wiesz, że to właśnie codzienne, drobne decyzje mogą mieć największy wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie? Profilaktyka to nie puste hasło – to styl życia i sposób, aby skutecznie zadbać o siebie, uniknąć chorób (lub wykryć je na wczesnym etapie) i cieszyć się pełnią życia

Jeśli zastanawiasz się, jakie badania warto wykonać w twoim wieku, chcesz poznać szczegóły dotyczące szczepień, dowiedzieć się, jak skomponować zdrową dietę i wprowadzić więcej ruchu do swojego życia, mamy coś dla Ciebie!

W jednym miejscu zebraliśmy listę portali, na których znajdziesz rzetelne informacje, które pomogą ci w prosty i skuteczny sposób zadbać o zdrowie.

Dlaczego warto postawić na profilaktykę?

Profilaktyka to działania, które pozwalają uniknąć wielu chorób lub wykryć je na wczesnym etapie, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne. To prosty sposób na życie bez zmartwień i lepsze samopoczucie każdego dnia.

Zastanawiasz się, co kryje się pod tym terminem? Oto, co warto wiedzieć:

1. Profilaktyka pierwotna – to wszystko co robisz, aby nie dopuścić do pojawienia się choroby

choroby. To m.in.:

- Zdrowe odżywianie – zbilansowana dieta bogata w witaminy i minerały.
- Regularna aktywność fizyczna dostosowana do twoich możliwości.
- Unikanie szkodliwych nałogów, takich jak palenie papierosów i e-papierosów, czy nadmierne spożywanie alkoholu.
- Odpoczynek i dbanie o równowagę psychiczną.

2. Profilaktyka wtórna – polega na wczesnym wykrywaniu chorób dzięki regularnym badaniom i konsultacjom lekarskim, które pozwalają na pełne wyleczenie.

Poznaj sprawdzone źródła wiedzy o zdrowiu

- Programy profilaktyczne - Dowiedz się, jakie badania warto wykonać, jak przygotować się do programu i kiedy najlepiej się zapisać.
- Pacjent.gov.pl - Źródło niezbędnych informacji o opiece zdrowotnej i usługach medycznych dostępnych w Polsce. Znajdziesz tu informacje o badaniach, profilaktyce i porady zdrowotne.
- Narodowy Fundusz Zdrowia - Znajdują się tam wszystkie informacje związane z bezpłatną opieką medyczną. Wyszukiwarka „Gdzie się leczyć” pomoże łatwo sprawdzić listę miejsc, w których otrzymasz pomoc medyczną w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.
- Szczepienia info - Szeroka baza wiedzy o szczepieniach. Na stronie znajduje się m. in. kalendarz szczepień ochronnych na 2025 rok. Można też zapoznać się z historią i ciekawostkami związanymi ze szczepieniami.
- Akademia Narodowego Funduszu Zdrowia - Tu znajdziesz m.in. kalendarz badań, który ułatwi ci znalezienie programu profilaktycznego, przypomni o zalecanych szczepieniach, wskaże, gdzie udać się na bezpłatne badania. Zaznacz płeć, wybierz wiek i naciśnij przycisk SPRAWDŹ, a kalendarz wygeneruje Ci listę badań i zaleceń.
- Diety NFZ - Darmowe narzędzie do generowania planów żywieniowych, które pomagają w budowaniu zdrowych nawyków, wspomagają leczenie i zmniejszają ryzyko powikłań chorób. Znajdziesz tu plany żywieniowe dopasowane do różnych potrzeb i schorzeń, popularną dietę DASH, polecaną przy nadciśnieniu, chorobach serca, setki przepisów dla całej rodziny, porady i nie tylko.
- Planuję długie życie - Koncentruje się na profilaktyce przeciwnowotworowej, oferując szeroki

zakres informacji na temat wczesnego wykrywania nowotworów oraz działań zapobiegających ich rozwojowi. Portal jest zasobem edukacyjnym, który ma na celu zwiększenie świadomości społeczeństwa o znaczeniu profilaktyki nowotworowej i dostępnych programach zdrowotnych.

- Edukacja żywieniowa - Każdy zainteresowany poprawą stanu swojego zdrowia i jakości życia, ma dostęp do wyników najnowszych badań, szeregu artykułów edukacyjnych, materiałów video i wielu innych praktycznych narzędzi pomagających w zmianie nawyków na prozdrowotne.
- Moje Fizjo+ - Aplikacja NFZ dostosowana do codziennych potrzeb - doraźna pomocą w walce z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa, barku, biodra. Pozwala ułożyć spersonalizowany plan ćwiczeń oraz automasaży przygotowanych przez fizjoterapeutów oraz realizować go w domu z wirtualnym trenerem.

Profilaktyka to inwestycja w siebie i swoją przyszłość!

Nie pozwól, aby zdrowie stało się wyzwaniem. Krok po kroku, lekko i bez trudu buduj zdrowsze życie. Każda decyzja, nawet najmniejsza, ma ogromne znaczenie! Zaczynij już dziś i przekonaj się, jak wiele możesz zyskać!

źródło: gov.pl

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/6190-profilaktyka-czyli-jak-zachowac-zdrowie-gdzie-znalezc-informacje-zwiazane-z>