pacjent.gov.pl

Zdrowe nawyki na nowy rok

Data aktualizacji
2023-01-03

Nie tak łatwo wytrwać w postanowieniach noworocznych, a czasem trudno w ogóle je sformułować. Podpowiadamy, o czym warto pomyśleć – czasem oczywiste wybory bywają najlepsze!

Postanowienia na nowy rok

Zebraliśmy najpopularniejsze plany noworoczne, które warto wprowadzić w życie jako zdrowe nawyki. Kształtowanie nawyku to proces. Zaplanuj czas na jego realizację i obserwuj pozytywne zmiany, jakie przynosi.

- **Wysypiaj się**. Postanów sobie, by spać o stałych porach. Najlepiej 7–9 godzin na dobę.
- **Odżywiaj się zdrowo.** Zdrowie zaczyna się na talerzu – komponuj posiłki tak, by zapewnić sobie wszystkie niezbędne składniki. Pomoże Ci w tym portal **Diety NFZ**.
- **Ruszaj się**. Łatwiej Ci będzie regularnie dbać o aktywność fizyczną, jeśli będziesz robić to, co lubisz. Niech dbanie o zdrowie będzie przyjemne – wybierz swój ulubiony rodzaj ruchu- ćwicz, biegaj lub tańcz.
- **Wyeliminuj używki** – nikotyna, alkohol, kofeina, energetyki itd. To nie jest banalne postanowienie – to najlepsza decyzja, jaką możesz podjąć dla swojego zdrowia!
- **Dbaj o relacje**. Rodzina, przyjaciele, bliskie osoby – to dzięki nim zadbasz o swoje zdrowie psychiczne. A jeśli zmagasz się z chorobami – w tym z depresją – będzie Ci łatwiej je przetrwać z najbliższymi.

Portale i aplikacje na nowy rok

W trwałej zmianie nawyków i zdrowych wyborach pomogą portale i aplikacje:

- **Akademia NFZ** – w 2022 roku powstała nowa odsłona tej strony, w której znajdziesz m.in. kalendarz badań profilaktycznych, bazę wiedzy o profilaktyce zdrowotnej i specjalną zakładkę dla dzieci. Sprawdź w niej także:
  - nowy program edukacyjno-treningowy **8 tygodni do zdrowia po COVID-19** – jeśli masz za sobą tę chorobę, w nowym roku dzięki temu programowi możesz postarać się wrócić do sprawności
  - **podcasty**, w tym nową serię „Lepiej wiedzieć profilaktycznie” – to wygodne rozwiązanie dla osób, które lubią zdobywać wiedzę, słuchając
- **Diety NFZ** – ta strona również zyskała nowe oblicze! To właśnie dzięki niej wcielisz w życie wszelkie postanowienia dotyczące zdrowego odżywiania się. Przygotujesz w niej spersonalizowany plan żywieniowy dla siebie i swojej rodziny, dzięki któremu wprowadzisz i utrzymasz zdrowe nawyki w odżywianiu
- mojeIKP – nie masz jeszcze tej aplikacji w swoim telefonie? Najwyższy czas ją zainstalować! Jest bezpłatna i daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta. Możesz w niej np. ustawić przypomnienie o wzięciu codziennych leków – a regularność to podstawa

zdrowego nawyku! **Dowiedz się więcej o mojeIKP.**

Profilaktyka na nowy rok

Nowy rok zacznij od kompleksowego przeglądu swojego zdrowia! Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia przygotowały wiele bezpłatnych programów profilaktycznych. Mogą pomóc Ci zapobiec chorobie lub wykryć ją na wczesnym etapie, co ułatwi jej wyleczenie.

- **Profilaktyka 40 Plus** – program ministerialny przeznaczony dla wszystkich osób powyżej 40 roku życia. Badaj się i bądź zdrów!
- profilaktyka próchnicy zębów u dzieci, bólów kręgosłupa, depresji poporodowej, osteoporozy… – możliwości jest jeszcze więcej. Sprawdź naszą **listę programów profilaktycznych** i zakładkę Profilaktyka na stronie pajent.gov.pl i przekonaj się, która z propozycji odpowiada Twoim potrzebom zdrowotnym.

A poza tym… zaszczep się przeciwko COVID! Kolejne dawki szczepionki są dostępne w punktach szczepień. **Szczepienia przeciwko COVID _ dowiedz się więcej .**

Jedz owoce i warzywa 5 razy dziennie

Owoce i warzywa są źródłem witamin, minerałów, błonnika, antyoksydantów i innych dobrych dla zdrowia składników. Wykorzystaj późne lato, które w nie obfituje, i wprowadź je do codziennej diety

Jak dbać o dobry sen

Bez odpowiedniego snu przestajemy prawidłowo funkcjonować. Co robić, żeby uchronić się przed zaburzeniami snu?

Jak zmotywować się do aktywności fizycznej

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?