pacjent.gov.pl

Zdrowa rodzina z kalendarzem profilaktycznym

Data aktualizacji
2023-05-31

Portal Akademia NFZ to źródło wiedzy o profilaktyce zdrowotnej oraz specjalny pakiet informacji o zdrowym stylu życia. Zawiera praktyczny kalendarz badań profilaktycznych dla osób w każdym wieku. To strona pełna multimediów, podcastów, atrakcyjnie podanej wiedzy, również dla najmłodszych.

Kalendarz profilaktyczny

Dostępny na stronie głównej Akademii kalendarz jest bardzo prosty w obsłudze. By z niego skorzystać, zaznacz suwakiem wiek swój lub osoby, dla której chcesz uzyskać informacje, oraz płeć, kliknij „sprawdź” – i gotowe!

Kalendarz badań profilaktycznych to:

- pigułka informacji o profilaktyce, które mają przypominać o regularnych badaniach profilaktycznych i samokontroli
- lista zalecanych badań przypisana do użytkownika na podstawie wieku i płci
- podpowiedzi, jak i gdzie zapisać się na badanie
- oferta profilaktyczna dla dzieci od urodzenia do 18 roku życia
- informacje o dodatkowych uprawnieniach i profilaktyce dla kobiet w ciąży.

Link do kalendarza

Zdrowa rodzina – od dziecka do seniora

Na stronie Akademii NFZ znajdziesz również artykuły o profilaktyce oraz multimedia o zdrowych nawykach i aktywności fizycznej, między innymi filmy z ćwiczeniami dla kobiet w ciąży czy bezpłatny program treningowy 8 tygodni do zdrowia. Program został opracowany przez profesjonalnych trenerów we współpracy z lekarzem i fizjoterapeutą. Jest to zestaw treningów o narastającej trudności dla osób, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu. Celem programu jest zachęcenie do regularnej aktywności fizycznej, połączonej z racjonalną dietą oraz higieną stylu życia.

> **Na Akademii nie tylko zdobędziesz wiedzę, ale też ją od razu sprawdzisz. Quizy w Multimediach pokażą Ci, na co jeszcze zwrócić uwagę i utrwalą nowe informacje.**

Co jeszcze na Akademii

Portal Akademia NFZ ma służyć szerzeniu profilaktyki i zdrowych nawyków. W zakładce „Profilaktyka” znajdziesz szereg artykułów podzielonych według kategorii:

- cukrzyca
- depresja
- kości i stawy
- nowotwory
- otyłość
- płuca
- układ krążenia
- uzależnienia
- zdrowe nawyki.

A w zakładce „Dla dzieci” czekają rebusy, kolorowanki i krzyżówki!

> **By skorzystać z kalendarza profilaktycznego, znaleźć materiały dla dzieci i seniorów i wiele więcej – przejdź na stronę Akademia NFZ!**

Przeczytaj także

Zadbaj o zdrowie, mamo

Ile siły potrzeba, by wychować dziecko i pogodzić macierzyństwo z innymi zadaniami, wie każda matka. Dlatego powinnaś troszczyć się o swoje zdrowie i badać się regularnie

Tato, zadbaj o zdrowie

Chcesz zachować zdrowie na długie lata? Wybierz zdrowy styl życia, bądź aktywny fizycznie, nie pal papierosów, wysypiaj się, zdrowo odżywiaj i regularnie badaj

Zdrowe nawyki na nowy rok

Zadbam o siebie, rzucę palenie, zacznę ćwiczyć… Początek roku to czas na postanowienia noworoczne. Jak je wyznaczyć i jak sprawić, by zapał do zmian nie minął po kilku tygodniach?