pacjent.gov.pl

Profilaktyka w każdym wieku

Data aktualizacji
2024-05-24

Sprawdź na **Akademii NFZ**, jakie badania możesz zrobić i jakie polecisz swoim bliskim. Na portalu znajduje się **kalendarz badań**. Są tu również zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia.

Poznaj kalendarz badań

W każdym wieku warto pamiętać o badaniach, które potwierdzają prawidłowy rozwój i właściwe wyniki. Regularne badania pozwalają monitorować stan zdrowia. Czasami wskazują nieprawidłowości, które mogą świadczyć o chorobie. Wcześnie wykryte zmiany są łatwiejsze do wyleczenia. Często decydują o skuteczności terapii.

Kalendarz badań na stronie Akademia NFZ jest poradnikiem dla pacjenta. Pomaga regularnie stosować zasady profilaktyki zdrowotnej. Możesz z niego korzystać również wtedy, gdy nie masz pewności, jakie badania powinno mieć Twoje dziecko lub inny członek rodziny. Znajdziesz tu zalecenia profilaktyczne oraz informacje o programach, w których możesz wziąć udział.

- Wejdź na stronę Akademia NFZ.
- Zaznacz wiek i płeć osoby.
- Kliknij „Sprawdź”.

Zobacz, jakie badania polecają Ci eksperci i sprawdź, co możesz zrobić dla swojego zdrowia.

Kalendarz podpowiada, jakie są zalecenia zdrowotne dla osoby danej płci w danym wieku, np.:

- na jakie badanie kontrolne warto się udać
- jakie szczepionki są zalecane
- do jakich specjalistów możesz pójść na kontrolne badania
- jakie masz stosować zalecenia i wskazówki na temat profilaktyki
- z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Znajdują się tutaj też zalecenia dla kobiet w ciąży.

Sprawdzisz także, jak dbać o regularną profilaktykę zdrowia dziecka do 18 roku życia:

- kiedy ma bilanse zdrowia
- jakie szczepienia są obowiązkowe, a które zalecane
- kiedy może przejść kontrolę u stomatologa

- jaka aktywność fizyczna jest najlepsza
- jaka dieta jest najzdrowsza.

Znajomość zasad profilaktyki

Świadomość i wiedza na temat zdrowia oraz prawidłowych nawyków to podstawa zachowania dobrej formy i zdrowia na lata. Na portalu Akademia NFZ znajdziesz wiele przydatnych informacji. Dostosowane są do potrzeb i upodobań odbiorców w różnym wieku. Są tam m.in.:

- artykuły
- quizy
- podcasty
- filmy
- e-booki
- krzyżówki
- gry i zabawy dla dzieci.

W zakładce „Profilaktyka” dowiesz się, jak zapobiegać wielu chorobom. Tematyka dotyczy m.in.:

- cukrzycy
- depresji
- kości i stawów
- nowotworów
- otyłości
- płuc
- układu krążenia
- uzależnień.

Znajdziesz tutaj też kompendium wiedzy na temat zdrowych nawyków. Dowiesz się, jak zmienić stare przyzwyczajenia na zdrowsze i korzystniejsze dla Ciebie i Twoich bliskich.

Wejdziesz na stronę **Diety NFZ**, gdzie czekają bezpłatne przepisy, plany żywieniowe i porady.

Przeczytaj także

Zaprowadź dziecko na bilans zdrowia

Bilans zdrowia to okresowe profilaktyczne badanie przeprowadzane na różnych etapach życia. Pozwala sprawdzić, czy Twoje dziecko rozwija się prawidłowo oraz wcześnie wykryć wady rozwojowe i choroby

Co znajdziesz na portalu Diety NFZ

Czy znasz już portal Diety NFZ? Na stronie zarejestrowało się ponad 760 tysięcy użytkowników

Wystaw sobie e-skierowanie na badania

Masz 40 lat lub więcej? Wypełnij ankietę i uzyskaj e-skierowanie na odpowiednie dla Ciebie badania. Dowiedz się też, jak o siebie zadbać i z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać