



## Profilaktyka w każdym wieku

**Zastanawiasz się, co możesz zrobić dla siebie i swoich bliskich, aby zapobiegać chorobom lub ich rozwojowi? Regularnie korzystaj z badań profilaktycznych**

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. Wcześniej 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.

Wejdź 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 wcześniej 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