pacjent.gov.pl

Kioski profilaktyczne w oddziałach wojewódzkich NFZ

Data aktualizacji
2024-06-04

Obecnie w kioskach profilaktycznych możesz samodzielnie zmierzyć:

- wzrost i wagę ciała
- skład ciała – dowiesz się, jaki masz poziom tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz jaka jest zawartość wody w Twoim organizmie
- ciśnienie tętnicze krwi
- saturację
- temperaturę
- siłę uścisku dłoni.

Określisz też swój wskaźnik BMI (ang. Body Mass Index), czyli to wskaźnik proporcji wzrostu do wagi ciała.

Możesz dostać dostosowaną do Twoich potrzeb ofertę profilaktyczną. Czyli dowiesz się, co masz robić, aby poprawić i utrzymać swoje wyniki.

> **Kioski są w pełni dostosowane dla osób z niepełnosprawnościami.**

W czym pomoże Ci doradca

Wyniki pomiarów możesz omówić z doradcą.

Doradca:

- omówi z Tobą wyniki pomiarów w kiosku profilaktycznym
- zapozna Cię z ofertą programów profilaktycznych realizowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia
- udzieli informacji dotyczących Internetowego Konta Pacjenta i pomoże w zalogowaniu się
- potwierdzi Twój profil zaufany
- zaznajomi Cię z funkcjonalnością strony internetowej **diety.nfz.gov.p**l i przekaże Ci przykładowy plan żywienia.

Jak skorzystać z kiosku

Jeśli chcesz skorzystać z pomocy doradcy do spraw profilaktyki i promocji zdrowia oraz z pomiarów w kiosku profilaktycznym:

- odwiedź salę obsługi klientów w oddziale wojewódzkim NFZ.
- zapisz się przez strony internetowe oddziałów wojewódzkich NFZ

- skontaktuj się z Telefoniczną Informacją Pacjenta – zadzwoń pod bezpłatny całodobowy numer **800 190 590**.

> **Godziny otwarcia stanowiska ds. profilaktyki i promocji zdrowia:**
>
> - **w poniedziałki w godzinach 8:30– 12:30 i 13:00 – 17:30**
> - **od wtorku do piątku w godzinach 8:30– 12:30 i 13:00 – 15:30**

Co masz zrobić przed badaniami w kiosku

Jeśli zamierzasz skorzystać z pomiarów w kiosku profilaktycznym, zalecamy:

- przy badaniu ciśnienia krwi:
  - 30 minut wcześniej zrezygnuj z kawy, herbaty, alkoholu, napojów energetycznych
  - nie pal papierosów, nie przyjmuj leków pobudzających lub innych substancji zwiększających aktywność serca oraz ciśnienia krwi w krwioobiegu
  - odpocznij przez około 10-15 minut przed pomiarem, usiądź wygodnie, ponieważ stres i pobudzenie mogą wpływać na wynik pomiaru ciśnienia
  - w trakcie pomiaru ciśnienia nie rozmawiaj
  - wykonaj pomiar na niedominującej ręce: czyli jeśli jesteś praworęczny, ciśnienie powinno być mierzone na lewej ręce, jeśli jesteś leworęczny – zmierz ciśnienie krwi na prawej ręce
  - przyjmij pozycję siedzącą – zaleca się, aby ręka i przedramię były stabilne, wyprostowane, oparte o blat stołu
  - Uważaj, aby podwinięty rękaw koszuli czy bluzki nie zwinął się tworząc dodatkową opaskę uciskową
  - zdezynfekuj dłonie oraz przedramię
- przed pomiarem analizy składu ciała:
  - minimum przez 3 godziny wcześniej nie jedz dużych posiłków, nie pij dużej ilości płynów i nie ćwicz intensywnie
  - opróżnij pęcherz moczowy
  - zdejmij obuwie, umyj, osusz i zdezynfekuj stopy
  - nie zakładaj metalowych ozdób ani biżuterii w okolicach stóp.

Wykluczenia i ograniczenia w korzystaniu z kiosku profilaktycznego

Kiosk przeznaczony jest dla osób pełnoletnich, które chcą wykonać podstawowe pomiary, aby sprawdzić stan swojego zdrowia.

Nie możesz skorzystać z kiosku, jeśli:

- nie masz 18 lat
- masz elektroniczne implanty, elektroniczne urządzenia wspomagające życie oraz przenośne
- masz medyczne urządzenia elektroniczne, rozrusznik serca, elektroniczne urządzenia
- wspomagające życie (np. sztuczne serce, sztuczne płuco)
- masz przenośne urządzenia diagnostyczne (np. elektrokardiograf, holter)

- jesteś w ciąży lub karmisz piersią
- odczuwasz duszności, zawroty głowy lub ataki paniki w małych, zamkniętych przestrzeniach
- odczuwasz drgawki podczas długiego patrzenia w ekran komputera
- masz powyżej 99 lat
- obecnie intensywnie budujesz swoją masę mięśniową
- jesteś dializowany
- chorujesz na osteoporozę w zaawansowanym stadium
- masz obrzęki lub opuchliznę, zwłaszcza w obrębie kończyn dolnych
- ze względu na stan zdrowia masz przeciwwskazania do wykonania pomiarów w kiosku.

Oddziały wojewódzkie NFZ

Lista oddziałów wojewódzkich NFZ, w których funkcjonują stanowiska ds. profilaktyki i promocji zdrowia oraz adresy stron internetowych:

- Dolnośląski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Traugutta 55, Wrocław, **www.nfz-wroclaw.pl**
- Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Łomżyńska 33, Bydgoszcz, **www.nfz-bydgoszcz.pl**
- Lubelski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Nadstawna 2-4, Lublin, **www.nfz-lublin.pl**
- Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Podgórna 9b, Zielona Góra, **www.nfz-zielonagora.pl**
- Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Targowa 35, Łódź, **www.nfz-lodz.pl**
- Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Wadowicka 8W, Kraków, **www.nfz-krakow.pl**
- Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Chałubińskiego 8, Warszawa, **www.nfz-warszawa.pl**
- Opolski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Ozimska 72A, Opole, **www.nfz-opole.pl**
- Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Zamkowa 8, Rzeszów, **www.nfz-rzeszow.pl**
- Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Pałacowa 3, Białystok, **www.nfz-bialystok.pl**
- Pomorski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Podwale Staromiejskie 69, Gdańsk, **www.nfz-gdansk.pl**
- Śląski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Kossutha 13, Katowice, **www.nfz-katowice.pl**
- Świętokrzyski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. IX Wieków Kielc 2a, Kielce, **www.nfz-kielce.pl**
- Warmińsko-Mazurski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Głowackiego 14, Olsztyn, **www.nfz-olsztyn.pl**
- Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Grunwaldzka 158, Poznań, **www.nfz-poznan.pl**
- Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki NFZ, Ul. Arkońska 45, Szczecin, **www.nfz-szczecin.pl**.

Możesz też wyrazić swoją opinię o kiosku w anonimowej ankiecie podczas wizyty.

Przeczytaj także

Choroby cywilizacyjne

Choroby cywilizacyjne w dużej mierze są spowodowane niezdrowym stylem życia, na który mamy wpływ

Co znajdziesz na portalu Diety NFZ

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

Umów się na badania

Masz ponad 40 lat? Zrób badania profilaktyczne. Wypełnij ankietę, odbierz e-skierowanie i od razu umów się na badania na Internetowym Koncie Pacjenta