

Komunikat
Profilaktyka i promocja zdrowia w NFZ

Aby zmieniać postawy i nawyki żywieniowe, a w konsekwencji poprawić stan zdrowia Polaków:

- udostępniamy bezpłatny portal Diety NFZ,
- prowadzimy cotygodniową akcję Środa z Profilaktyką poświęconą profilaktyce chorób i promocji zdrowia.

Portal Diety NFZ

Portal diety.nfz.gov.pl przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą zdrowo się odżywiać, schudnąć lub zmienić nawyki żywieniowe. Został przygotowany w szczególności z myślą o pacjentach z chorobami przewlekłymi, dla których dieta jest również jednym z zaleceń lekarskich.

Aktualnie oferujemy 11 planów żywieniowych w różnych kalorycznościach na zasadach diety DASH. Dieta DASH nie tylko pomaga w walce z nadwagą i otyłością, ale także:

- przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego,
- sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych,
- zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych.

Na portalu są również jadłospisy zapewniające zdrowe, zbilansowane posiłki dla seniorów oraz rodzin z dziećmi i młodzieżą w wieku od 4 do 17 lat.

Na portalu zamieszczone są e-booki terapeutyczne oraz kulinarne z pomysłami na zdrowe sezonowe posiłki. Są tam również filmy edukacyjne zachęcające do świadomych zakupów produktów spożywczych i czytania etykiet. Wszelkie udostępnione materiały są bezpłatne.

Środa z Profilaktyką

Celem akcji jest promowanie badań profilaktycznych, zdrowego stylu życia, prawidłowego żywienia oraz aktywności fizycznej.

Każda środa poświęcona jest innym zagadnieniom związanym ze zdrowiem. Szczegółowo omawiany jest problem zdrowotny, czynniki ryzyka wystąpienia oraz najważniejsze zalecenia, które warto podjąć, aby je ograniczyć.

Materiały przygotowywane w ramach akcji dostępne są:

- w salach obsługi klientów,
- na stronie Akademii NFZ: akademia.nfz.gov.pl/sroda-z-profilaktyka/,
- na kanale YouTube Akademii NFZ,

- na Facebooku Akademii NFZ oraz Facebooku Profilaktyki w Praktyce oddziałów wojewódzkich.

Zachęcamy do rozpowszechniania informacji o portalu Diety NFZ oraz akcji Środa z Profilaktyką, zarówno wśród pacjentów i ich rodzin, jak i pracowników oraz na Państwa stronach internetowych czy w mediach społecznościowych.

Tadeusz Pławiak
Zastępca Dyrektora ds. Służb Mundurowych
Dolnośląskiego Oddziału Wojewódzkiego
Narodowego Funduszu Zdrowia
/dokument podpisany elektronicznie/