

Grudzień to czas świątecznej magii



Przed nami Święta Bożego Narodzenia, wyjątkowy czas w roku.

Czas prezentów. Czas uszczęśliwiania i obdarowywania. Czas, który spędzamy w gronie rodziny. Pamiętaj o tym, co najważniejsze - o zdrowiu. Postaw na odpowiednią dietę, aktywność fizyczną i nie zapominaj o badaniach profilaktycznych.

Zdrowe smaki świąt

W tym wyjątkowym okresie na naszym stole królują tradycyjne potrawy świąteczne.

Aby uczynić je jeszcze ciekawszymi, warto sięgnąć po zdrowsze rozwiązania.

W e-bookach NFZ znajdziesz przepisy na szybkie i zdrowe dania. Aromatyczne przyprawy, które dodasz do swoich potraw, nie tylko wzbogacą ich smak, ale także wprowadzą Cię w świąteczny nastrój. Sporządzona z wyprzedzeniem lista zakupów ułatwi Ci zdobycie składników potrzebnych do ich przygotowania. Wspólne chwile spędzone przy stole z rodziną, radosne rozmowy oraz podtrzymywanie tradycji będą miały pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie.

Przepisy na zdrowe i smaczne dania znajdziesz w e-bookach na portalu Diety NFZ na stronie: <https://diety.nfz.gov.pl/e-booki>.

Plany zdrowotne na nowy rok

Nowy rok zacznij od kompleksowego przeglądu swojego zdrowia! Sprawdź, z jakiego programu profilaktycznego możesz skorzystać, aby zapobiec chorobie lub wykryć ją na wczesnym etapie.

Zadbaj o:

- właściwą kondycję psychiczną i fizyczną
- odpowiednią dietę
- właściwe relacje rodzinne i międzyludzkie.

Aby osiągnąć sukces, wdrażanie zmian zacznij od małych, systematycznych kroków.

Sprawdź stronę: <https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne> i zapoznaj się z dostępnymi programami profilaktycznymi.

Dzienniczek żywieniowy

Chcesz zweryfikować swoje nawyki żywieniowe oraz mieć kontrolę nad masą i wymiarami ciała? Dzienniczek żywieniowy jest właśnie dla Ciebie!

W dzienniczku możesz prowadzić notatki, zapisywać liczbę zjedzonych posiłków i wypitych płynów. Wiedza ta pomoże Ci zrozumieć, jaki wpływ ma dieta na Twoje samopoczucie oraz dolegliwości zdrowotne. Dzienniczek żywieniowy nauczy Cię systematyczności, samodyscypliny oraz kontroli tego, co i ile jesz.

Dzięki niemu również:

- wyeliminujesz z diety alergeny i produkty, których nie tolerujesz
- przygotujesz się do konsultacji z dietetykiem
- szybciej zobaczysz efekty diety
- ocenisz postępy w leczeniu niektórych chorób.

Więcej informacji o dzienniczku żywieniowym znajdziesz na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/dzienniczek-zywieniowy-wsparcie-wchorobach-dietozaleznych>.

Jak zadbać o zdrowy sen

Sen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Podczas snu organizm odpoczywa i regeneruje się, a w szczególności mózg i ośrodkowy układ nerwowy. Na sen składają się dwie odmienne fazy: NREM oraz REM, następujące po sobie co około 90 minut. Przejście tych cykli gwarantuje efektywność snu i daje siłę oraz motywację do działania.

Sposoby na dobry sen:

- pilnuj stałej pory snu
- zadбай o wygodny materac
- odpręż się przed snem
- nie rób drzemek po godz. 15:00
- sprzątnij i wywietrz pokój
- zapisz rzeczy do zrobienia
- unikaj światła w nocy
- kładź się do łóżka wtedy, gdy odczuwasz senność.



Czy wiesz, że...

Jedyną skuteczną ochroną przed chorobami zakaźnymi są szczepienia ochronne, które:

- pomagają rozwinąć odporność
- chronią przed ciężkim przebiegiem chorób zakaźnych i ich powikłaniami
- ratują życie.

Kalendarz obowiązkowych szczepień ochronnych znajdziesz na:

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/kalendarz-szczepien-2024/>.



Gdzie szukać pomocy w niedzielę i święta

W przypadku nagłego pogorszenia stanu zdrowia:

skorzystaj z bezpłatnej porady lekarskiej lub pielęgniarskiej w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (NiŚOZ).

Placówki NiŚOZ udzielają pomocy:

- od poniedziałku do piątku w godz. 18.00 – 8.00 rano dnia następnego
- całodobowo w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy.

Do poradni NiŚOZ nie potrzebujesz skierowania od lekarza. Nie obowiązuje rejonizacja. Z porady możesz skorzystać stacjonarnie oraz w uzasadnionych przypadkach w miejscu zamieszkania lub pobytu. Lista placówek NiŚOZ znajduje się na stronie: <https://pacjent.gov.pl/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna>.

W przypadku nagłego zagrożenia zdrowia lub życia:

- natychmiast zgłoś się do szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR) lub zadzwoń pod numer alarmowy **112** albo **999**
- do SOR możesz zgłosić się bez skierowania
- nie obowiązuje rejonizacja.

Listę placówek SOR znajdziesz na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/szpitalny-oddzial-ratunkowy-sor>.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl