

Profilaktyka z NFZ

Zapraszamy do skorzystania z portalu Diety NFZ



To bezpłatne narzędzie, które wspiera zdrowe odżywianie. Znajdziesz w nim:

PLANY ŻYWIENIOWE dostosowane do Twoich potrzeb zdrowotnych.
SPRAWDZONE INFORMACJE o zdrowym odżywianiu oparte na DIECIE DASH.
PORADY OD EKSPERTÓW, które pomogą wprowadzić zdrowe nawyki na co dzień
FILMY, QUIZY I E-BOOKI Z PRZEPISAMI, które zainspirują do zmian na lepsze!

PRZYGOTOWALIŚMY TEŻ COŚ SPECJALNEGO – FILM, KTÓRY MOŻE
ZAINSPIROWAĆ CIĘ DO ZDROWYCH ZMIAN!

Zobacz Diety NFZ: rzetelna wiedza, bezpłatne przepisy – jak skorzystać?

□ UDOSTĘPNIJ FILM: Diety NFZ: rzetelna wiedza, bezpłatne przepisy – jak skorzystać? [1] w swoich mediach społecznościowych, biuletynach, wśród współpracowników i bliskich. Dzięki Twojemu wsparciu więcej osób będzie mogło skorzystać z bezpłatnego portalu – Diety NFZ [2] i praktycznych wskazówek, jak świadomie dbać o zdrowie przez odpowiednie odżywianie.

<https://youtu.be/CLENS5SqrWE> [1]

Włącz powiadomienia na YouTube Akademia NFZ [3] i bądź na bieżąco z najnowszymi materiałami edukacyjnymi.

Profilaktyka to męska sprawa - Movember



Profilaktyka to męska sprawa! – jest akcją Narodowego Funduszu Zdrowia, którą wspieramy listopadowy Movember. To miesiąc, w którym głośno i wyraźnie mówimy o PROFILAKTYCE „MĘSKICH” NOWOTWORÓW. Szczególnie takich jak RAK JĄDRA, który najczęściej dotyka MŁODYCH MĘŻCZYŹN, oraz RAK PROSTATY.

Film > [Prostata: Przerost czy rak? Sprawdź różnice!](#)

W Filmie dr n. med. Łukasz Kupis – urolog i androlog odpowiadają na kluczowe pytania:

- Jak odróżnić przerost prostaty od raka prostaty?
- Które badania są najważniejsze?
- Co każdy mężczyzna może zrobić, by zadbać o swoje zdrowie?

Poradnik Pacjenta > [Profilaktyka to męska sprawa](#)

Znajdziesz w nim przydatne informacje dotyczące badań, objawów i profilaktyki prostaty oraz innych męskich nowotworów.

Profilaktyka otyłości



Według Głównego Urzędu Statystycznego w **2019 roku** w Polsce aż **56,6% osób** powyżej 15. roku

życia **miało nadwagę lub otyłość** (z czego 18,5% otyłość). Do 2035 roku liczba otyłych dorosłych mężczyzn w Polsce może wzrosnąć do **35%**, a kobiet do **25%**.

Nieleczona choroba prowadzi do wielu powikłań, w tym m.in. nadciśnienia tętniczego, bezdechu sennego, zwyrodnienia kolan, stłuszczenia wątroby. Koszty ich leczenia w Polsce wyniosły w 2023 roku **ponad 3,8 miliarda złotych**.

W [najnowszym filmie](#) z cyklu [Zdrowie na pierwszym planie](#), prof. dr hab. n. med. Mariusz Wyleżół, chirurg i bariatra, wyjaśnia m.in.:

- Czym jest otyłość i dlaczego jest chorobą.
- Jakie są mechanizmy jej powstawania.
- Najczęstsze powikłania wynikające z otyłości.
- Gdzie zgłosić się po pomoc.
- Jakie są psychospołeczne aspekty otyłości.

Więcej danych, dotyczących otyłości znajdziecie Państwo w raporcie Narodowego Funduszu Zdrowia: [Raport NFZ o zdrowiu. Otyłość i jej konsekwencje](#)

Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest tematem, który wymaga szczególnej uwagi i zaangażowania nas wszystkich. W 2023 roku ze świadczeń opieki psychiatrycznej skorzystało ponad 279 tysięcy osób poniżej 18 roku życia – to **wzrost o 134%** w porównaniu do 2019 roku (119 tyś.). Co więcej, **nakłady na świadczenia psychiatryczne wzrosły do ponad 1,002 mld zł, czyli aż o 287,4%**, co pokazuje skalę problemu.

Ekstremalne zjawiska, takie jak intensywne opady deszczu, które prowadzą do powodzi to dramaty, które mogą dodatkowo wpływać na psychikę dzieci i młodzieży, zwiększając stres i poczucie niepewności. Warto zwrócić szczególną uwagę na ich stan emocjonalny w tym trudnym czasie.

- Zaczę od bardzo ważnego komunikatu do dorosłych: bądźcie uważni na potrzeby swoich dzieci i dbajcie o relacje z najbliższymi, bo jeśli nie ma tego fundamentu, to niestety trudno będzie zauważyć alarmujące często sygnały, jeśli chodzi o zdrowie i funkcjonowanie dziecka – mówi dr n. med. Aleksandra Lewandowska.

Narodowy Fundusz Zdrowia, aby wesprzeć rodziców, opiekunów, nauczycieli i inne osoby zajmujące się dziećmi w rozpoznawaniu objawów kryzysu psychicznego u młodych osób, przygotował nowe materiały edukacyjne.

Nowy film na YouTube: „Co robić, gdy dziecko przechodzi kryzys psychiczny?”

W [najnowszym filmie](#) na kanale YouTube [Akademia NFZ](#), dr n. med. Aleksandra Lewandowska, konsultant krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, dzieli się praktycznymi wskazówkami, jak rozpoznać kryzys psychiczny i jak skutecznie pomóc swojemu dziecku.

Film odpowiada na kluczowe pytania:

- Jak odróżnić kryzys psychiczny od typowych zachowań w okresie dojrzewania?
- Kiedy i gdzie szukać pomocy specjalistycznej?
- Na czym polega pomoc w „czterech zetkach”?

- Jak budować zdrowe relacje z dzieckiem, aby wspierać jego zdrowie psychiczne?

Zobacz film: [Co robić, gdy dziecko przechodzi kryzys psychiczny?](#)

Gdzie szukać pomocy?

Pomoc psychiatryczna dla dzieci i młodzieży jest realizowana na trzech poziomach:

1. **I poziom:** Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej – pierwsza linia wsparcia dla dzieci i rodziców.
2. **II poziom:** Opieka dzienna lub ambulatoryjna w oddziałach dziennych lub poradniach zdrowia psychicznego.
3. **III poziom:** Opieka szpitalna w stacjonarnych oddziałach psychiatrycznych.

Nie potrzebujesz skierowania!

Znajdź placówkę najbliżej Ciebie:

Sprawdź interaktywną mapę ośrodków pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży: [Mapa placówek](#)

Pomóż nam szerzyć świadomość!

Zachęcamy do [udostępniania filmu](#) w mediach społecznościowych, biuletynach i wśród pracowników. Wspólnie możemy zwiększyć wiedzę na temat zdrowia psychicznego dzieci i pomóc w walce z kryzysami psychicznymi wśród dzieci i młodzieży.

Dziękujemy za wsparcie i zaangażowanie. Zdrowie dzieci, to nasza wspólna sprawa!

Dodatkowo:

Wiele informacji o rozpoznawaniu kryzysów i dostępnych formach pomocy znajdą Państwo również w naszym Poradniku Pacjenta [Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym](#), dostępnym na stronie NFZ.