

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Zdrowie to Twoja decyzja!

Żyjemy dłużej niż 30 lat temu. W przypadku Panów średnia poprawiła się o ponad 7 lat. W przypadku Pań – o ponad 6. Jeśli Polacy umierają przed 65. rokiem życia, to najczęściej z powodu nowotworów. Jeśli tak się dzieje, to dlatego, że sami sobie nie dajemy szansy. Powodem 70% zachorowań na nowotwory złośliwe są czynniki środowiskowe, np. nawyki żywieniowe, brak zwyczaju wykonywania regularnych badań, niechęć do aktywności fizycznej.

Pamiętaj, masz na to wpływ!

Co trzeci Polak nie ćwiczy w ogóle, nawet nie spaceruje. Nie ruszamy się, więc własne ciało staje się naszym wrogiem. Tymczasem nie tyle poziom sprawności fizycznej jest istotny dla zdrowia człowieka, co sama aktywność fizyczna w formie rekreacyjnej. Wystarczy 30 minut aktywności dziennie, by poprawić swoją kondycję.

Pamiętaj, masz na to wpływ!

Szansa na wyleczenie raka wzrasta, jeśli zostanie on rozpoznany we wczesnym stadium. Badania profilaktyczne można wykonać za darmo – w ramach programów profilaktycznych finansowanych przez NFZ i MZ. Zapytaj o szczegóły w swoim oddziale NFZ.

Pamiętaj, masz na to wpływ!

Są też pozytywne wzorce: ludzie tuż obok, aktywni, dbający o duszę i ciało, bo mają tyle ważnych powodów, żeby żyć. Dołącz do nich...

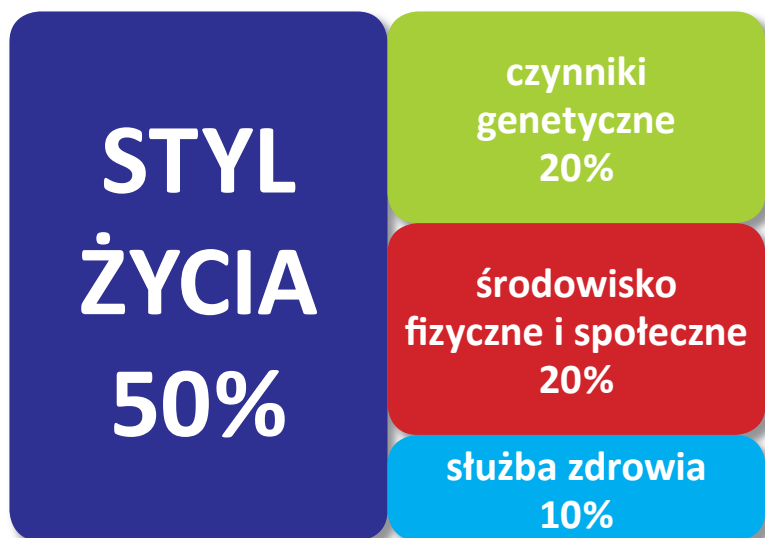
Profesor Jan Chmura z wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego zaczął biegać na emeryturze. Kiedyś biegał, by badać swój organizm, teraz robi to dla zdrowia i namawia do tego innych! — Wstać z kanapy i zacząć biegać to recepta na zdrowe życie. Na bieganie nigdy nie jest za późno. Przede wszystkim trzeba systematycznie ćwiczyć, musi być pewna konsekwencja i motywacja. Dla mnie największą motywacją jest zdrowie!



Masz wpływ na zdrowe życie!

Nasze życie zależy od nas samych, naszego stylu życia i codziennych decyzji. Naukowcy udowodnili, że aż w 50% to nasze decyzje i wybory odpowiadają za nasze życie. Zdrowy styl życia to zdrowe żywienie, aktywność fizyczna, odpowiedni odpoczynek i sen, regularne badania profilaktyczne, niepalenie tytoniu, unikanie alkoholu.

Pamiętaj, masz na to wpływ!



Dlaczego

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



— Bo wzmacniamy rolę profilaktyki w działaniach Narodowego Funduszu Zdrowia. Edukujemy i przekonujemy, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia — podkreśla prezes NFZ **Adam Niedzielski**.

Każdą środę dedykujemy profilaktyce chorób oraz promocji zdrowia. Wraz z ekspertami i stowarzyszeniami pacjentów służymy informacjami w zakresie odpowiedzialnej troski o zdrowie oraz możliwie komfortowego życia w chorobie.



Narodowy Fundusz Zdrowia