



Narodowy Fundusz Zdrowia
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie

**Profilaktyka to nie tylko badania,
czyli słów kilka o tym, jak nie chcemy być zdrowi**

**Dzień Otwartych Drzwi Uniwersytetu Trzeciego Wieku UR
Inauguracja roku akademickiego 2023/2024**

26 września 2023



Zdrowie



Health



Santé



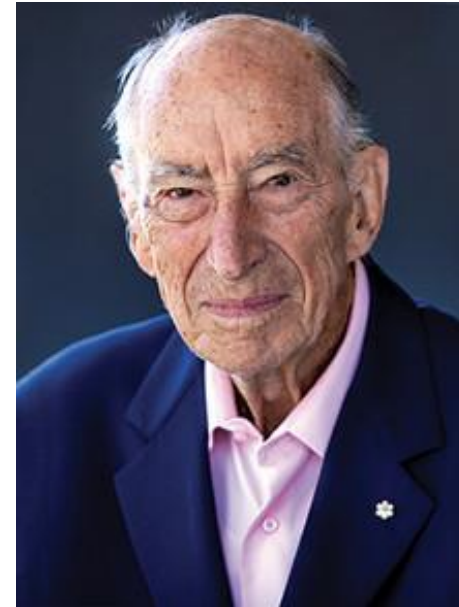
Gesondheet



Afya



Olakino

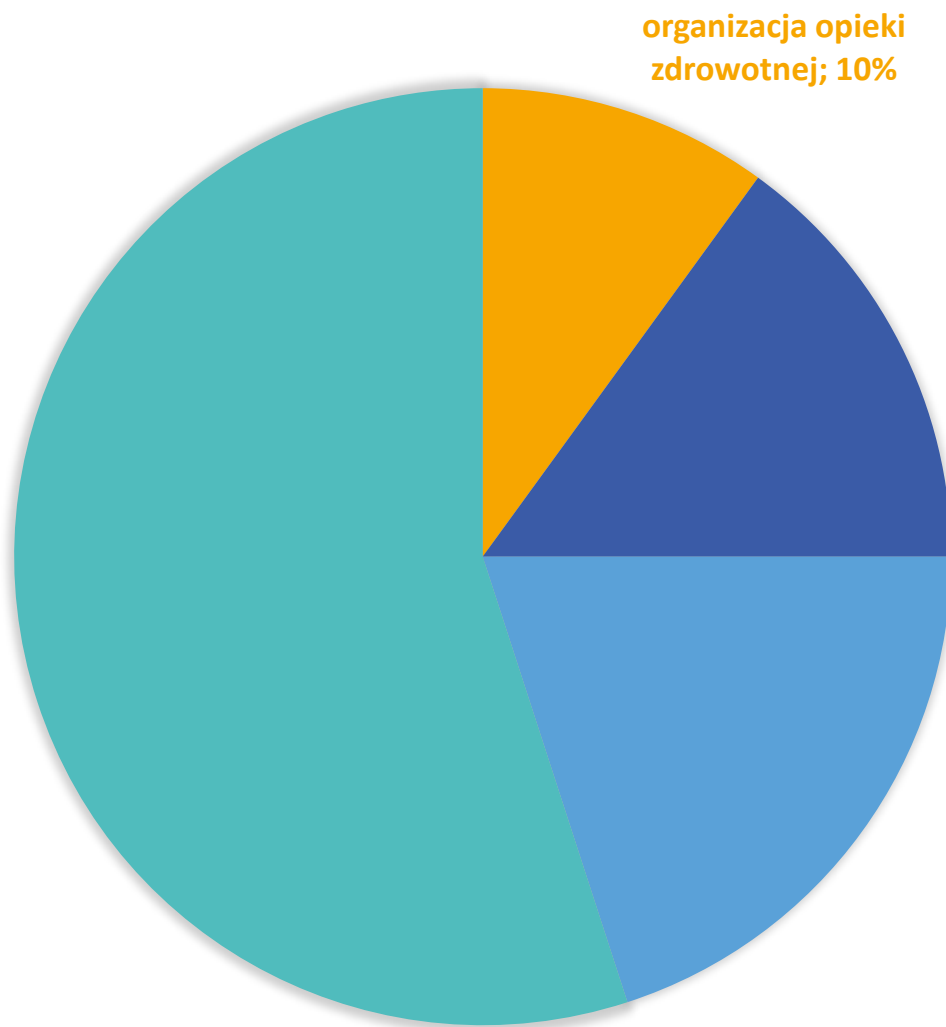


Marc Lalonde

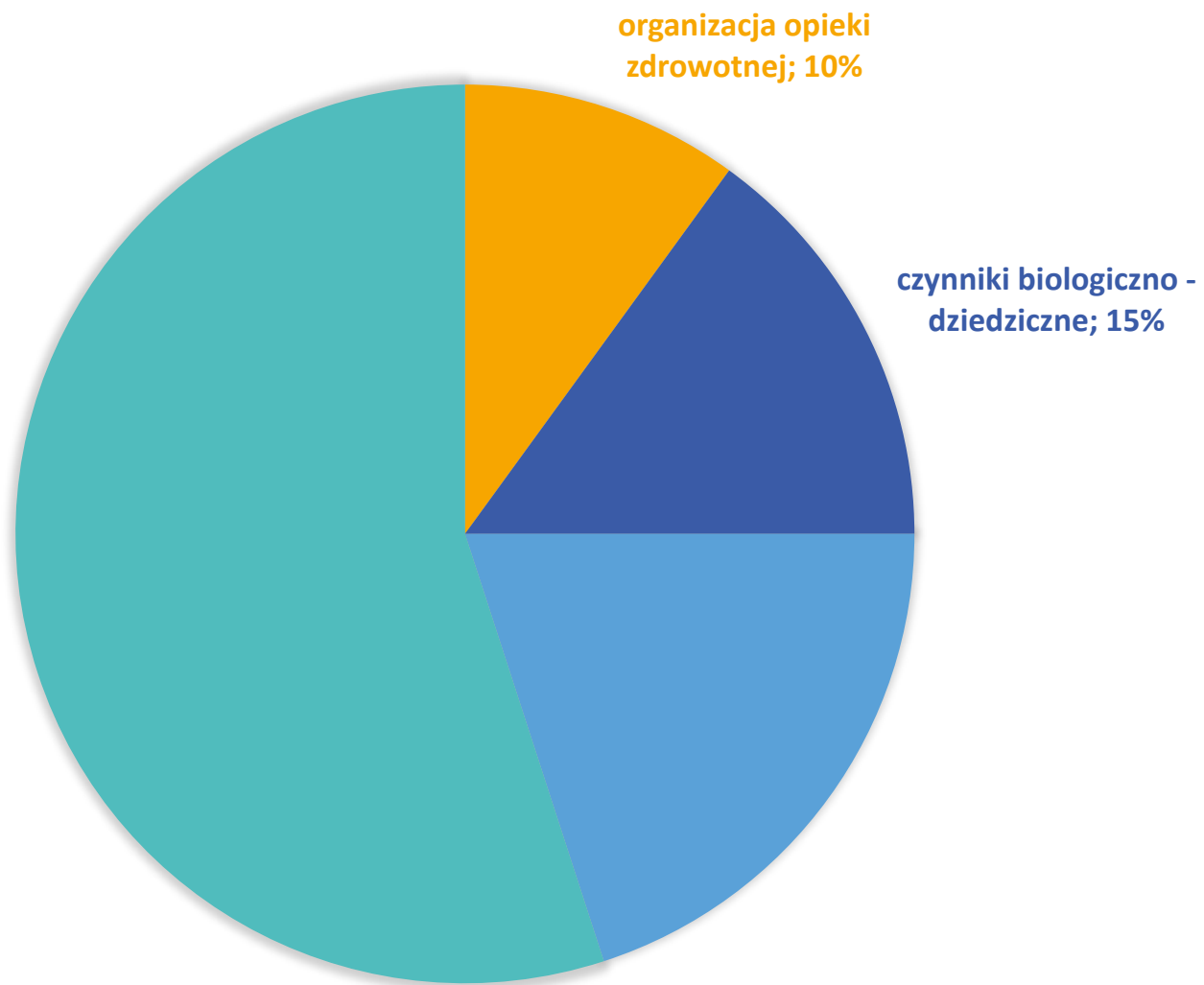
Minister Zdrowia i Opieki Społecznej Kanady

lata 70-te XX wieku

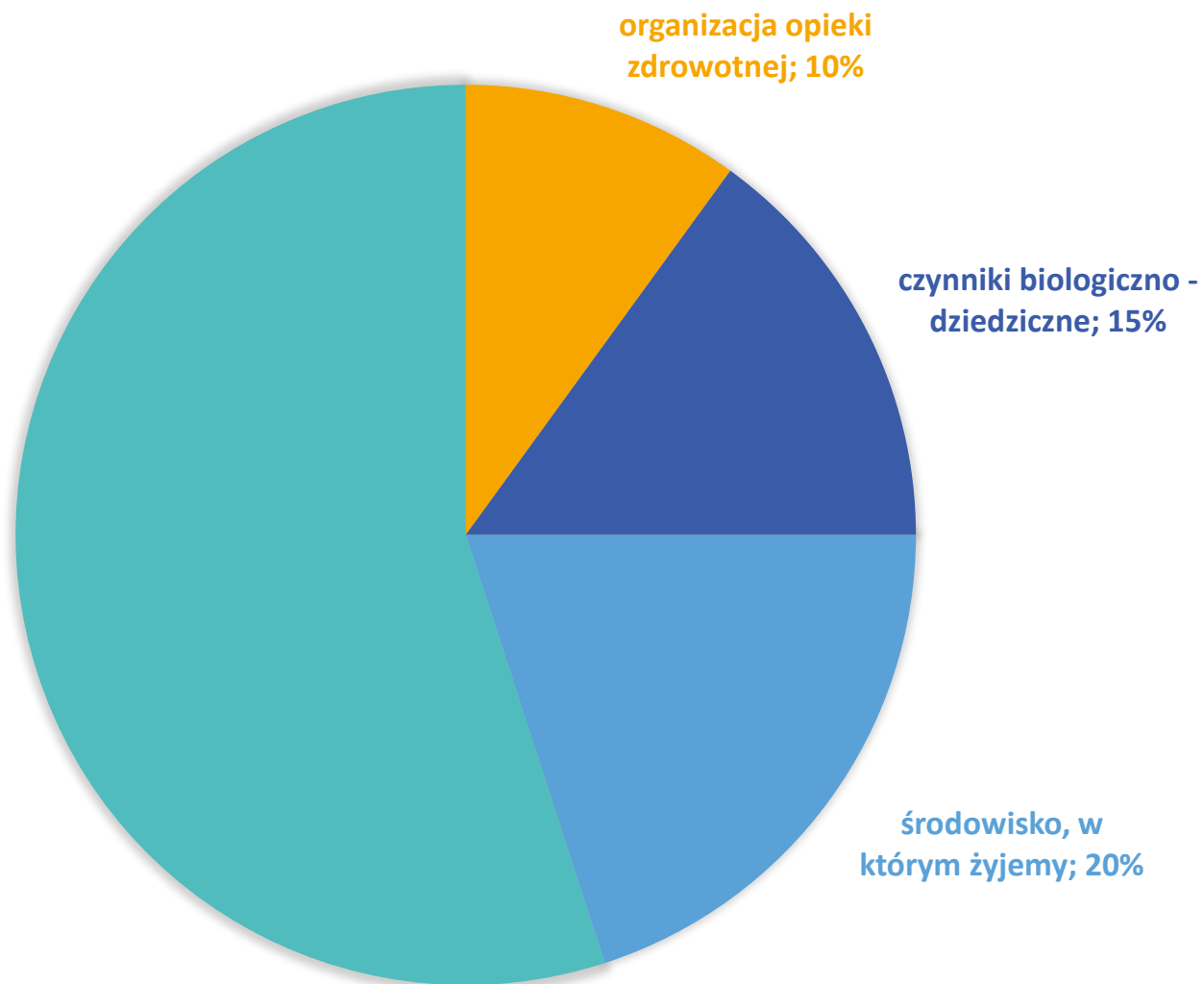
koncepcja „Pól Zdrowia”



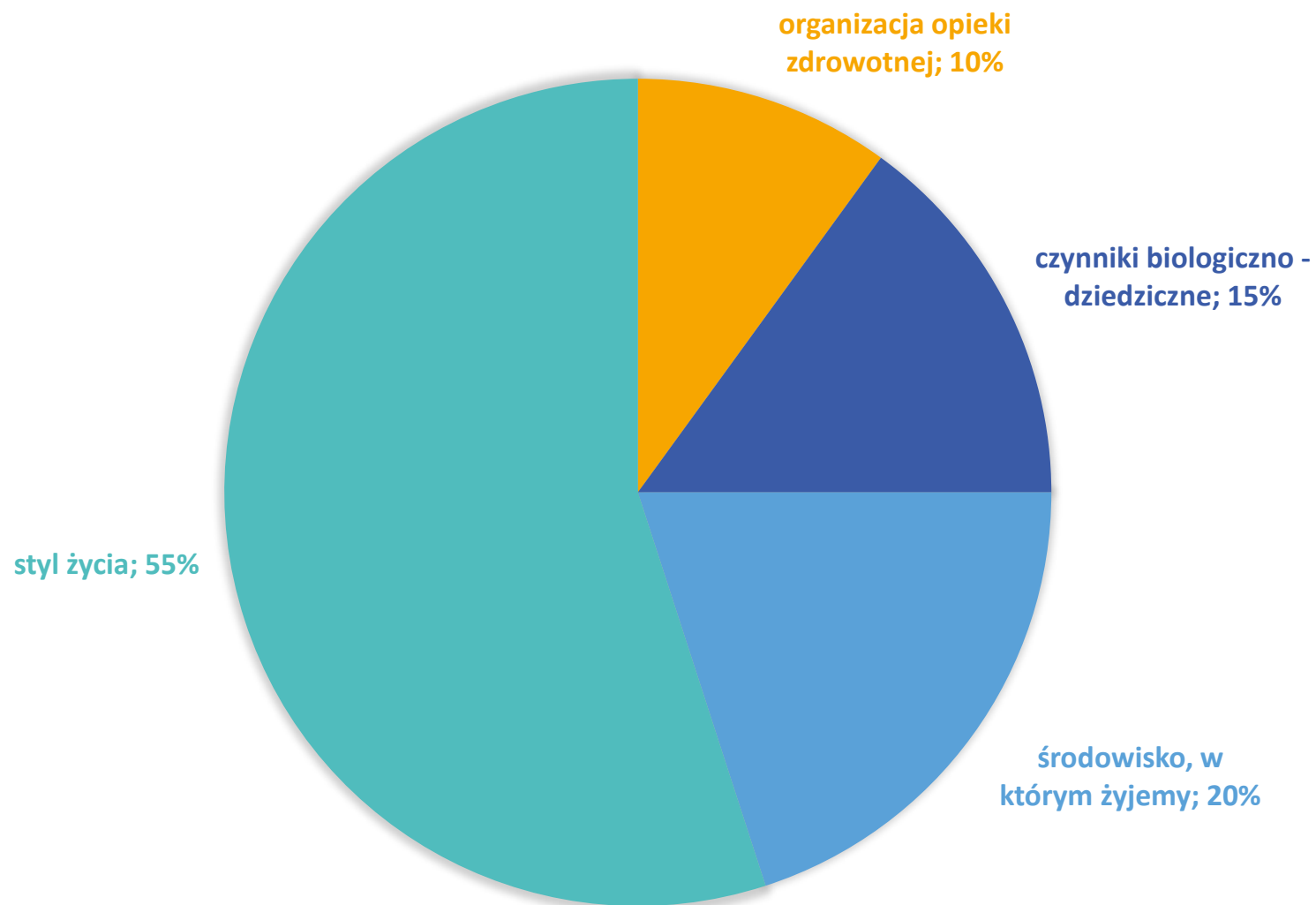
- struktura opieki zdrowotnej
- organizacja
- funkcjonowanie
- dostępność do świadczeń medycznych
- jakość świadczeń medycznych



- dziedziczne predyspozycje do wystąpienia określonych chorób czy problemów zdrowotnych



- czyste powietrze
- czysta woda
- bezpieczna szkoła
- zdrowe warunki pracy
- zdrowe środowisko naturalne
- brak hałasu
- ograniczenie substancji chemicznych
- brak promieniowania jonizującego



- zdrowy styl życia:
 - racjonalne i zdrowe odżywianie, zgodne ze wskazaniami naukowymi
 - systematyczna i wszechstronna aktywność fizyczna
 - właściwa kondycja psychiczna (higiena życia społecznego)
 - unikanie stresujących sytuacji
 - dbanie o właściwą jakość i ilość snu oraz odpoczynku
 - brak używek
 - nadużywania leków czy też innych środków psychotropowych
 - regularne badania profilaktyczne

Dlaczego zatem nie chcemy być zdrowi?

- Brak czasu.
- Lęk przed badaniem i diagnozą.
- Lepiej nie wiedzieć, co nam dolega,

a przecież **lepiej być świadomym swojego stanu zdrowia niż pielęgnować przekonanie, że wszystko jest w porządku.**

Od czego zatem zacząć?

- Od metody małych kroczków.
- Nie podejmujemy wyjątkowo czasochłonnych i skomplikowanych postanowień.
- Wybierzmy na początek te, które są proste i nie wymagające od nas wielkiego poświęcenia.
- Z czasem nasze działania profilaktyczne możemy rozwijać i uzupełniać.


BRAK nam CHEĆCI, żeby być ZDROWYM !

nie chce się nam podejmować nowych wyzwań
nie chce się nam zmieniać własnych przyzwyczajeń
nie chce się nam odrobinę postarać, żeby być zdrowszym



DIETY NFZ
PROSTE PRZEPISY NA ZDROWE I SMACZNE DANIA

Wejdź na diety.nfz.gov.pl



AKADEMIA NFZ
NOWOCZESNY PORTAL O PROFILAKTYCE

Nasz wspólny cel to Twoje zdrowie,

a zdrowy styl życia to droga do jego realizacji.
Kreując i pielęgnując dobre nawyki, możesz żyć zdrowiej i
mieć jeszcze więcej energii do działania.



Diety NFZ

Portal Diety NFZ powstał w celu promowania zdrowego odżywiania, które jest kluczowe dla zachowania zdrowia i w leczeniu chorób przewlekłych. Załóż konto, żeby skorzystać ze wszystkich możliwości portalu.

[Czytaj więcej](#)



Kalkulator BMI

Wpisz dane do kalkulatora i wylicz swoje BMI. Wynik określi jakie zapotrzebowanie energetyczne ma Twój organizm. Pozwoli też oszacować zagrożenie chorobami związanymi z nadwagą i otyłością.

Płeć



Wiek

Podaj wiek

Wzrost (cm)

Podaj wzrost

Masa ciała (kg)

Podaj wagę

Aktywność (PAL) ?

- wybierz aktywn

[Oblicz BMI](#)

Wybierz plan żywieniowy



Classic



Nadwaga i otyłość



Wege + ryby



Cukrzyca



Hashimoto



Depresja



Zaparcia



Nadciśnienie



Senior



Rodzina

Śniadanie (651 kcal)

Białko 21 g Tłuszcze 12 g Węglowodany 123 g

 30 min

Kulki gryczane z kefirem i owocami

Kefir naturalny 2% tłuszczu	3/4 szklanki
Płatki gryczane	7 łyżek, 70 g
Cynamon w proszku	do smaku, 3 g
Śliwki suszone	2/3 garści, 35 g
Jagoda świeża lub mrożona	3/4 szklanki, 100 g
Ananas	2 plastry, 160 g
Siemię lniane, mielone	1 łyżka, 10 g
Słonecznik, nasiona	1 łyżka, 10 g

Umyj owoce, pokrój na kawałki i wymieszaj z kefirem w osobnym naczyniu. Płatki zmiksuj i zalej gorącą wodą (wymieszaj masę). Śliwki pokrój na małe kawałki. Do masy z płatków dodaj śliwki, słonecznik, siemię i cynamon. Z powstałej masy uformuj kulki i piecz je w piekarniku przez ok. 20 minut w 180 stopniach. Kulki zjedz z owocami.

Wymień

Drugie śniadanie (299 kcal)

Białko 21 g Tłuszcze 13 g Węglowodany 18 g

 5 min

Serek wiejski z selerem naciowym

 Pokaż składniki

Seler oczyść i pokrój. Wymieszaj z serkiem i dopraw do smaku. Podaj z pieczywem posmarowanym masłem.

Wymień

✔ Możesz odznaczyć produkty, które już masz w domu przed pobraniem listy zakupów.

Lista zakupów

Inne

- ✔ Bulion warzywny
- ✘ Hummus klasyczny
- ✘ Mleczko kokosowe
- ✔ Musztarda
- ✘ Napój migdałowy
- ✔ **Żelatyna**

Mięso i przetwory mięsne

- ✘ Boczek wędzony
- ✘ Filet z piersi indyka
- ✘ Filet z piersi kurczaka
- ✘ Szynka z indyka
- ✘ Wieprzowina, schab środkowy

Nabiał

- ✔ Jaja kurze całe
- ✘ Jogurt naturalny 0% tłuszczu
- ✘ Jogurt naturalny 2% tłuszczu
- ✘ Kefir naturalny 0% tłuszczu
- ✘ Maślanka naturalna 1,5% tłuszczu
- ✘ Mleko 2% tłuszczu
- ✘ Ser feta
- ✘ Ser mozzarella
- ✘ Ser mozzarella, light

Płyny

- 200 ml ✔ Sok marchwiowy
- 50 g ✘ Sok pomidorowy 100%, bez cukru
- 60 ml ✔ Woda
- 20 g
- 550 ml

Produkty zbożowe

- 10 g ✘ Amarantus ekspandowany
- ✘ Bułka grahamka
- ✘ Bułka żytnia
- 100 g ✘ Chleb graham
- 450 g ✘ Chleb gryczany
- 200 g ✘ Chleb żytni
- 30 g ✘ Kasza gryczana, niepalona sucha
- 120 g ✔ Kasza gryczana, sucha
- ✔ Kasza jaglana, sucha
- ✘ Kasza jęczmienna pęczak, sucha
- 5 szt. ✘ Komosa ryżowa (Quinoa), sucha
- 290 g ✘ Mąka owsiana
- 150 g ✘ Mąka ryżowa
- 200 ml ✔ Otręby owsiane
- 240 ml ✔ Płatki gryczane
- 710 ml ✔ Płatki owsiane
- 120 g ✘ Płatki owsiane błyskawiczne
- 170 g ✘ Ryż basmati, suchy
- 30 g ✘ Ryż brązowy, suchy

Tłuszcze


- 180 ml ✔ Masło 15 g
- 650 ml ✘ Olej lniany 60 ml
- 100 ml ✘ Olej rzepakowy 130 ml
- ✔ Oliwa z oliwek 255 ml


Warzywa i przetwory warzywne


- 30 g
- 130 g ✘ Awokado 1 szt.
- 70 g ✘ Brokuły 650 g
- 75 g ✘ Burak 3 szt.
- 70 g ✔ Cebula 2 szt.
- 470 g ✘ Cebula szalotka 100 g
- 195 g ✘ Chleb żytni 1 szt.
- 75 g ✘ Ciecierzycza gotowana lub z puszki 180 g
- 150 g ✘ Ciecierzycza, nasiona suche 220 g
- 30 g ✘ Cukinia 5 szt.
- 75 g ✘ Cykorja 160 g
- 30 g ✘ Cytryna, sok 20 ml
- 20 g ✔ Czosnek 2 szt.
- 21 g ✘ Dynia 200 g
- 165 g ✘ Dynia Hokkaido 200 g
- 90 g ✘ Fasola biała konserwowa 380 g
- 30 g ✘ Fasola czerwona, konserwowa 80 g
- 180 g ✘ Groszek zielony 315 g
- 90 g ✘ Groszek zielony mrożony 135 g

PROFILAKTYKA 40 PLUS
KONSULTACJE DIETETYCZNE
STOMATOLOG
WIZYTA U UROLOGA
BADANIE ZNAMION
PROFILAKTYKA CHOROÓB UKŁADU KRAŻENIA
PROFILAKTYKA CHOROÓB ODTYTONIOWYCH
PROFILAKTYKA UDARU MÓZGU
PROGRAM PROFILAKTYKI BÓLÓW KRĘGOSŁUPA
PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW GŁOWY I SZYI
PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŻLICY
POMIARY MEDYCZNE W KIOSKACH PROFILAKTYCZNYCH

 **PROGRAMY PROFILAKTYCZNE** >

 **MAMMOBUSY** >

 **DENTOBUSY** >

 **KIOSKI PROFILAKTYCZNE** >



KALENDARZ BADAŃ

KOBIETA

MĘŻCZYZNA

DZIECKO

WIEK



45

SPRAWDŹ



8 tygodni
do zdrowia



Narodowy Fundusz Zdrowia
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie

Dziękuję za uwagę

Rafał Śliż, MBA
rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ