

## **Wiosenny bilans zdrowia w Lubuskim NFZ!**

Gdy nadchodzi wiosna, myślimy o odświeżeniu garderoby i planach na cieplejsze dni. Jednak czy z taką samą skrupulatnością podchodzimy do przeglądu własnego zdrowia? Wczesne wykrycie choroby oznacza niemal stuprocentową szansę na jej pokonanie. Nadchodząca wiosna to idealny moment, by zrobić coś dla swojego zdrowia. Regularne badania to prosty krok, który może uratować życie – warto go zrobić, zanim będzie za późno. Zobacz jakie wydarzenia zaplanowaliśmy w Lubuskim Oddziale Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia w dniach 1 – 18 kwietnia 2025 r. : 4 kwietnia 2025 – rozpoczynamy cykl szkoleń pt. „Zdrowie bez VAT”, dla pracowników Administracji Skarbowej, pierwsza prelekcja odbędzie się dla pracowników Urzędu Skarbowego w Drezdenku 5 kwietnia 2025 – szukajcie nas podczas obchodów Światowego Dnia Zdrowia w Łowej, nasi doradcy przeprowadzą w Bibliotece Miejskiej prelekcje na temat profilaktyki oraz badania na mobilnym analizatorze składu ciała, na którym chętni będą mogli zbadać poziom: - BMI - tkanki tłuszczowej - tkanki tłuszczowej trzewnej - nawodnienia A także określić swój wiek metaboliczny i zapotrzebowanie kaloryczne. Rozpoczęcie o godz. 10.00. 7 kwietnia 2025 – Światowy Dzień Zdrowia w Sali Obsługi Klientów w Lubuskim OW NFZ: w godz. 11.00-14.00 będzie można skorzystać z: - konsultacji z lekarzem medycyny i ratownikiem medycznym - nauki i pokazu pierwszej pomocy przedmedycznej - pomiarów w kiosku profilaktycznym - konsultacji z doradcą ds. profilaktyki. 8 kwietnia 2025 – uczestniczymy jako partner merytoryczny w Powiatowym Konkursie o Zdrowiu dla przedszkolaków, nasi doradcy zasiadają w jury oraz będą edukować uczestników konkursu i ich rodziny o: zdrowych nawykach żywieniowych opartych na założeniach diety DASH, kalendarzu szczepień obowiązkowych i zalecanych, programach i bilansach zdrowia skierowanych do dzieci i młodzieży. 10 kwietnia 2025 – szukajcie naszych doradców podczas akcji „Bieg w Piżamie” w Szkole Rolniczej w Henrykowie, podczas prelekcji nasz doradca opowie o nawykach żywieniowych u nastolatków, a przy naszym stoisku młodzież będzie mogła zapoznać się z materiałami edukacyjnymi o zdrowiu i profilaktyce. Zaczynamy o 9.00. 11 kwietnia 2025 – to kolejne spotkanie z cyklu „Zdrowie bez VAT” prelekcja odbędzie się dla pracowników Urzędu Skarbowego w Sulęcinie We wszystkie dni tj. 1 - 18 kwietnia 2025 w godzinach otwarcia naszej Sali Obsługi Klienta na ul. Podgórznej 9b dowiesz się o: ofercie profilaktycznej zapewnianej w ramach programów profilaktycznych: Profilaktyka 40Plus/ Moje Zdrowie/, nowoczesnych badań w profilaktyce raka szyjki macicy – testu HPV HR oraz cytologii na podłożu płynnym, zdrowych nawykach żywieniowych opartych na założeniach diety DASH, kalendarzu szczepień obowiązkowych i zalecanych, programach i bilansach zdrowia skierowanych do dzieci i młodzieży. Dodatkowo skorzystasz z instruktażu samobadania piersi i jąder, przy użyciu specjalistycznych fantomów i zrobisz pomiary w kiosku profilaktycznym, w którym zmierzysz poziom: - BMI - tkanki tłuszczowej - tkanki tłuszczowej trzewnej - nawodnienia - ciśnienia tętniczego - saturacji - temperatury ciała - siły uścisku dłoni A także określisz swój wiek metaboliczny. Zapraszamy – badaj się nie tylko NA WIOSNĘ!