

Stanowisko ds. profilaktyki i promocji zdrowia

W oddziałach wojewódzkich Narodowego Funduszu Zdrowia, powstało stanowisko ds. profilaktyki i promocji zdrowia, którego celem jest upowszechnienie wiedzy o zdrowiu, profilaktyce i publicznym systemie opieki zdrowotnej. Stanowisko ds. profilaktyki i promocji zdrowia składa się ze stanowiska doradcy i Kiosku Profilaktycznego, w którym można wykonać bezpłatne pomiary. Godziny otwarcia stanowiska ds. profilaktyki i promocji zdrowia 9:00 – 12:30 i 13:00 – 15:30 Na specjalnym stanowisku czekają na Ciebie: Doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia Doradca na stanowisku: wskaże, normy uzyskanych pomiarów w Kiosku Profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia, udzieli informacji dotyczących Internetowego Konta Pacjenta i pomoże w zalogowaniu się, potwierdzi profil zaufany, pomoże w uzupełnieniu ankiety do programu „Profilaktyka 40 PLUS”, zaznajomi z funkcjonalnością strony internetowej diety.nfz.gov.pl i przekaże przykładowy plan żywienia. Kiosk Profilaktyczny W Kiosku Profilaktycznym wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu, masy ciała, składu ciała, ciśnienia tętniczego krwi, określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Wykluczenia i ograniczenia w korzystaniu z Kiosku Profilaktycznego: Urządzenie przeznaczone jest dla osób powyżej 18 roku życia. Z Kiosku Profilaktycznego nie mogą skorzystać osoby posiadające rozrusznik serca, elektroniczne urządzenia wspomagające życie (np. sztuczne serce, sztuczne płuco), przenośne urządzenia diagnostyczne (np. elektrokardiograf, holter). Niezalecane jest, aby z Kiosku Profilaktycznego korzystały kobiety ciężarne, osoby, które odczuwają duszności, zawroty głowy czy ataki paniki w małych, zamkniętych przestrzeniach i osoby odczuwające drgawki (epilepsja fotogenna) podczas wpatrywania się w ekran. Niezalecane jest, aby z analizatora składu ciała korzystały osoby powyżej 81 roku życia, osoby z gorączką, osoby będące w trakcie intensywnej budowy masy mięśniowej, osoby dializowane, z osteoporozą w zaawansowanym stadium i obrzękami. Osoby niewidome, głuche oraz z niepełnosprawnością ruchową w stopniu znacznym korzystają z Kiosku Profilaktycznego z pomocą opiekuna. W przypadku osób z niepełnosprawnością ruchową, niemożliwe jest wykonanie analizy składu ciała przy pomocy urządzenia znajdującego się w Kiosku Profilaktycznym. Korzystanie z aparatury pomiarowej przez Użytkowników w opisanych powyżej przypadkach, może doprowadzić do zakłóceń pracy urządzeń, uszkodzenia urządzeń, a co za tym idzie do spowodowania sytuacji zagrożenia zdrowia i życia Użytkownika. □ Regulamin korzystania z Kiosku Profilaktycznego Zalecenia przed wykonaniem pomiarów w Kiosku Profilaktycznym Zalecenia przed wykonaniem pomiaru ciśnienia krwi: 30 minut przed pomiarem ciśnienia krwi należy ograniczyć spożycie kawy, herbaty, alkoholu, napojów energetycznych, przed pomiarem nie należy palić papierosów, stosować leków pobudzających lub innych substancji zwiększających aktywność serca oraz ciśnienia krwi w krwioobiegu, przed rozpoczęciem pomiaru należy odpocząć około 10-15 minut, usiąść wygodnie, ponieważ stres i pobudzenie mogą wpływać na wynik pomiaru ciśnienia, w trakcie pomiaru ciśnienia nie należy rozmawiać, pomiar powinien być przeprowadzony na niedominującej ręce, czyli jeśli jesteś praworęczny, ciśnienie powinno być mierzone na lewej ręce, jeśli jesteś leworęczny zmierz ciśnienie krwi na prawej ręce, należy przyjąć pozycję siedzącą, zaleca się, aby

Stanowisko ds. profilaktyki i promocji zdrowia

Autor:

Adres: [https://www.nfz-](https://www.nfz-zielonagora.pl/PL,kontrast/1049/7949/Stanowisko_ds__profilaktyki_i_promocji_zdrowia/)

[zielonagora.pl/PL,kontrast/1049/7949/Stanowisko_ds__profilaktyki_i_promocji_zdrowia/](https://www.nfz-zielonagora.pl/PL,kontrast/1049/7949/Stanowisko_ds__profilaktyki_i_promocji_zdrowia/)

ręka / przedramię było stabilne, wyprostowane, oparte o blat stołu, należy uważać, aby podwinięty rękaw koszuli czy bluzki nie zwinął się tworząc dodatkową opaskę uciskową, przed skorzystaniem z urządzenia należy zdezynfekować dłonie oraz przedramię. Zalecenia przed wykonaniem pomiaru analizy składu ciała: minimum 3 godziny przed badaniem nie należy spożywać dużych posiłków, pić dużej ilości płynów, czy też intensywnie ćwiczyć, do pomiaru należy przystąpić z pustym pęcherzem moczowym, podczas badania należy mieć bose, zdezynfekowane i osuszone stopy, nie należy stosować metalowych ozdób / biżuterii w okolicach stóp. Umów się już dziś na konsultację i pomiary w siedzibie Lubuskiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia: dzwoniąc na Telefoniczną Informację Pacjenta 800 190 590 uzupełniając formularz na stronie internetowej Lubuskiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia