

Środa z Profilaktyką - Codzienna profilaktyka nowotworowa. Pomoc psychoonkologiczna w chorobach nowotworowych dla pacjentów i ich rodzin.

Nawet 90% nowotworów zależy tylko i wyłącznie od czynników na które mamy wpływ. Są to np. dym tytoniowy, alkohol, czy niewłaściwe żywienie. Dowiedz się jak można skutecznie ograniczyć ryzyko choroby. Europejski Kodeks Walki z Rakiem Europejski Kodeks Walki z Rakiem powstał z inicjatywy Komisji Europejskiej. Kodeks pokazuje, jak przez proste, codzienne działania można obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory. Zalecenia są oparte o dowody naukowe (Evidence-based medicine). Światowa Organizacja Zdrowia oszacowała, że gdyby Europejczycy przestrzegali 12 zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem, mogliby uniknąć nawet 50% wszystkich zgonów nowotworowych w Europie. Zobacz rozmowę z naszym ekspertem - dr n. o zdr. Pawłem Koczkodajem z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie i poznaj 12 zaleceń, które warto podjąć, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych: <https://youtu.be/FjXV5EEYkVU> Lepiej zapobiegać niż leczyć! Wczesne rozpoznanie raka znacznie zwiększa szanse wyleczenia. Pewne metody diagnostyczne pozwalają na wykrycie niektórych rodzajów nowotworów jeszcze przed pojawieniem się oznak choroby, a nawet na wykrycie zmian przedrakowych. Weź udział w badaniach przesiewowych, w ramach których bezpłatnie wykonywana jest: mammografia – profilaktyka raka piersi, badanie zalecane kobietom w wieku od 45 do 74 lat, wykonywane co 2 lata, cytologia – profilaktyka raka szyjki macicy, badanie zalecane kobietom w wieku od 25 do 64 lat, wykonywane co 3 lata, kolonoskopia – profilaktyka raka jelita grubego, badanie zalecane kobietom i mężczyznom w wieku od 50 do 65 lat (od 40 lat w przypadku krewnego I stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego) w zależności od stosowanego systemu badań Profilaktyka 40 plus Jeśli masz skończone 40 lat, możesz skorzystać z programu Profilaktyka 40 plus. Bez zbędnych formalności wystawisz sobie skierowanie poprzez Internetowe Konto Pacjenta na badania i sprawdzisz, w jakiej kondycji zdrowotnej jesteś. Dowiesz się też, czy nie występuje u Ciebie ryzyko poważnych chorób. Mogą Ci one grozić, mimo że nie masz jeszcze żadnych objawów. Kiosk Profilaktyczny Dbaj o zdrowie łatwiej niż kiedykolwiek. Odwiedź kiosk profilaktyczny NFZ. To miejsce, gdzie sprawdzisz podstawowe pomiary zdrowotne. Już ponad 81 tys. osób skorzystało z tej możliwości. Podstawowe pomiary warto wykonywać raz w miesiącu. Wystarczy ustawić przypomnienie w telefonie lub zanotować termin w kalendarzu. Dzięki pomiarom w kiosku profilaktycznym NFZ zyskujesz ważne informacje o swoim zdrowiu. Wyniki dostajesz od ręki, są drukowane w kiosku. Dodatkowo nasz doradca wskaże normy do Twoich wyników i zasugeruje dalsze kroki. Jeśli wyniki okażą się niepokojące, zachęci Cię do konsultacji z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). W kiosku profilaktycznym sprawdzisz: wzrost masę ciała ile masz wody, mięśni i tłuszczu w organizmie ciśnienie tętnicze krwi wskaźnik BMI, czyli indeks masy ciała poziom saturacji krwi temperaturę ciała siłę uścisku dłoni. Dla osób, które regularnie korzystają z kiosku profilaktycznego, NFZ przygotował miłą niespodziankę. Odwiedź najbliższy kiosk i przekonaj się, dlaczego warto regularnie dbać o swoje zdrowie! Poradnik Pacjenta Potrzebujesz szczegółowych

informacji na temat nowotworów i programów profilaktycznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia? Skorzystaj z Poradnika Pacjenta ! Zachęcamy również do zapoznania się z naszymi portalami: <https://akademia.nfz.gov.pl/> <https://diety.nfz.gov.pl/> <https://planujedlugiezycie.pl> <https://pacjent.gov.pl/> Czym jest i dlaczego tak ważna jest psychoonkologia? Zobacz nasz podcast na ten temat TUTAJ!