

## Wiosenny przegląd zdrowia z NFZ

Wiosna to najlepszy moment, by dokonać przeglądu swojego stanu zdrowia i odpowiednio przygotować organizm na nadchodzące aktywne letnie miesiące. W dniach od 20 do 27 marca zapraszamy do Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, który w ramach kampanii „Wiosenny przegląd zdrowia” przygotował szereg wydarzeń profilaktycznych, w trakcie których będzie można wykonać między innymi: pomiary wzrostu, składu i masy ciała, instruktaż samobadania piersi i jąder na fantomach. Każda osoba, która odwiedzi w tych dniach nasz oddział będzie mogła skonsultować się z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia NFZ, uzyskać informacje na temat programów profilaktycznych finansowanych przez NFZ, w tym programu profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy, a także programu profilaktycznego „Moje Zdrowie” oraz wypełnić ankietę „10 dla Serca”. Osoby zainteresowane zbilansowanym żywieniem i zdrowym stylem życia będą mogły skorzystać z porad dietetyka, którzy w oparciu o Diety NFZ odpowiedzą jak w okresie wiosennym komponować zdrowe i pełnowartościowe posiłki. Kalendarz profilaktyczny Akademii NFZ będzie wskazówką z jakich bezpłatnych badań i szczepień możemy skorzystać. Podając płeć i wiek otrzymamy kompletną informację na temat zalecanych nam badań i szczepień. Ci, którzy planują już wiosenne czy letnie podróże do krajów UE będą mogli odebrać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), a zainteresowani potwierdzić Profil Zaufany oraz otrzymać informacje o Internetowym Koncie Pacjenta, aplikacji mojejKP oraz Centralnej e-Rejestracji. Zapraszamy również na warsztaty i akcje wyjazdowe z udziałem naszych doradców. \* 20 marca - warsztaty zdrowotne dla uczniów w szkole w Nowej Soli 21 marca – wydarzenie pn. HPV pod kontrolą w Gorzowie Wlkp. 25 marca - warsztaty zdrowotne dla uczniów w szkole w Kijach 27 marca - warsztaty zdrowotne dla uczniów w szkole w Kamieniu Wielkim 20-27 marca - konsultacje dietetyczne i profilaktyczne w siedzibie Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. \* Warsztaty dla uczniów – wyłącznie z danej (zgłoszonej do projektu) placówki, wydarzenie HPV pod kontrolą – wstęp wolny dla wszystkich chętnych. Zapraszamy!