Kto jeszcze nie był, zapraszamy do odwiedzin kiosku profilaktycznego w siedzibie LOW NFZ.

Można w nim bezpłatnie wykonać pomiary, a poglądowe wyniki omówić z doradcą ds. profilaktyki zdrowia. Kiosk profilaktyczny zobrazuje kondycję organizmu, ale też pomoże określić ryzyko wystąpienia najczęstszych chorób cywilizacyjnych takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, otyłość, choroba niedokrwienna serca czy miażdżyca. W kiosku profilaktycznym samodzielnie lub przy wsparciu doradcy można: zmierzyć swój wzrost i wagę - na podstawie wyników system określa wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Pozwoli on oszacować zagrożenie chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Im bardziej Twoje BMI przekracza normę, tym bardziej wzrasta ryzyko dla zdrowia i życia, wykonać analizę składu ciała – system określa poziom tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz jaka jest zawartość wody w organizmie, sprawdzić ciśnienie tętnicze krwi- nieprawidłowe już może sugerować początek choroby, pomiar siły uścisku dłoni – jeżeli jest zbyt niski może to być informacja o początku problemów neurologicznych, pomiar saturacji – pozwoli określić poziom natlenienia. Dużym zainteresowaniem cieszy się też informacja o wieku metabolicznym, która w kiosku jest możliwa od niedawna. Wyniki pomiarów można wydrukować i omówić z doradcą ds. profilaktyki, który opowie też o bezpłatnych programach profilaktycznych, omówi funkcje portalu Diety.nfz.gov.pl, przekaże przykładowy plan żywienia oraz poinformuje o bezpłatnych aplikacjach NFZ, takich jak Moje Fizjo+ oraz Moje Zdrowie+. Korzystanie z kiosku profilaktycznego jest bezpłatne i bezlimitowe. Zachęcamy by korzystać z niego regularnie, bo to motywuje do większego dbania o zdrowie. Wprowadzane zmiany w zakresie odżywiania czy aktywności fizycznej mogą być już widoczne po kilku tygodniach. Jak widzimy poprawę, lepiej się czujemy, to zachęca do utrzymania tego stanu. A to ważne, żeby poczuć satysfakcję z tego, że sami jesteśmy w stanie zrobić coś dla swojego zdrowia. Regularne korzystanie z kiosku uprawnia również do otrzymania drobnego i praktycznego upominku, więc już warto zbierać pieczątki w Karnecie zdrowia, otrzymanym przy pierwszej wizycie w kiosku. Do kiosku nie trzeba się umawiać, ale żeby mieć pewność, że nie będziemy czekać aż inna osoba zakończy pomiary, możemy umówić się na wizytę. Jest to możliwe za pośrednictwem strony internetowej. Wizyta w kiosku trwa niespełna 15 minut. W tym roku z kiosku skorzystało około 2 tys. osób. Miesięcznie z kiosku korzysta ok. 220 osób. Rekordowy był październik, w którym aż 380 osób sprawdziło stan swojego organizmu. Większość pomiary wykonuje przy okazji wizyty w Sali Obsługi Klienta w innej sprawie, ale są też stali klienci, którzy odwiedzają kiosk regularnie i porównują wydruki z pomiarów. Jak twierdzą, poprawa parametrów zachęca do codziennego dbania o siebie. Joanna Branicka rzecznik prasowy LOW NFZ