

## Środa z profilaktyką 2020 - harmonogram

Środa z profilaktyką to cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia, poświęcona profilaktyce chorób i promocji zdrowia. Dla kogo Formuła akcji ma zachęcić pacjentów do działania, wspierać postawy prozdrowotne, uczyć odpowiedzialności za własne zdrowie, zacieśniać współpracę z organizacjami pacjenckimi, a także budować pozytywny wizerunek NFZ wśród pacjentów. Przeznaczona jest dla osób w różnym wieku, które chcą zmienić swoje życie na zdrowsze, a także dla tych którzy nie potrafią odnaleźć się w życiu z chorobą. Czego się dowiesz Każda środa to inny, ważny aspekt naszego zdrowia, choć najczęściej z nich poświęconych jest zapobieganiu cukrzycy i otyłości. Współpracujemy z organizacjami pacjenckimi, diabetologami, ze specjalistami zajmującymi się aktywnością fizyczną. Zagadnienia akcji „Środa z profilaktyką” powiązane są z najważniejszymi ogólnopolskimi lub międzynarodowymi inicjatywami prozdrowotnymi. Tematami kluczowymi dla nas są otyłość i cukrzyca, programy profilaktyczne, raporty NFZ oraz kampanie edukacyjne. Na stronie Akademii NFZ zamieszczamy informacje, materiały edukacyjne i broszury przygotowane na wybrany temat. W każdą kolejną środę na kanale YouTube Akademii NFZ udostępniamy filmy, wywiady z ekspertami w dziedzinie profilaktyki chorób i promocji zdrowia.

**HARMONOGRAM NA 2021r. DATA TEMAT**

13 stycznia Szczepienia jako skuteczna forma zapobiegania chorobom  
20 stycznia Aktywność sposobem na otyłość - 8 tygodni do zdrowia  
27 stycznia Rak szyjki macicy - dzięki cytologii można go pokonać  
3 lutego Dzień Walki z Rakiem - Nowotwory głowy i szyi  
10 lutego Polipragmazja - interakcje leków z ziołami, suplementami  
17 lutego Depresja w czasach COVID  
24 lutego Cukrzyca - profilaktyka cukrzycy u dzieci  
3 marca Otyłość u dzieci  
10 marca Ucho i słuch - zagrożenie hałasem  
17 marca Profilaktyka chorób nerek  
24 marca Rak jelita grubego  
31 marca Profilaktyka uzależnień - internet, nowe technologie  
7 kwietnia Choroby odkleszczowe  
17 kwietnia Zdrowe zęby = zdrowe serce. Tydzień dla serca  
21 kwietnia Cukrzyca - profilaktyka cukrzycy u kobiet w ciąży  
28 kwietnia Dzień Trzeźwości - profilaktyka uzależnień. Alkohol  
5 maja Choroby układu krążenia  
12 maja Dietoprofilaktyka - Dzień Walki z Otyłością  
19 maja Nowotwory układu pokarmowego  
26 maja Światowy Dzień bez Tytoniu - profilaktyka uzależnień. Tytoń i e-papierosy  
2 czerwca Dni Walki z Rakiem - nowotwory męskie  
9 czerwca Profilaktyka osteoporozy  
16 czerwca Krwiodawstwo - regularne badanie krwi. Morfologia.  
23 czerwca Profilaktyka chorób oczu. Jak dbać o oczy  
30 czerwca Dzień walki z cukrzycą - Dieta dla Seniora  
7 lipca Otyłość a menopauza  
14 lipca Dzień bez telefonu komórkowego  
21 lipca Dietoleczenie w alergiach pokarmowych  
28 lipca Dzień WZW  
4 sierpnia Cukrzyca typu I i II. Różnice  
11 sierpnia Rak skóry - czerniak  
18 sierpnia Higiena mycia rąk  
25 sierpnia Profilaktyka stresu  
1 września Profilaktyka cukrzycy - ruch i dieta  
8 września Pierwsza pomoc  
15 września Rak prostaty  
22 września Alzheimer i choroby mózgu  
29 września Dzień serca  
6 października Depresja i zdrowie psychiczne  
13 października Rak piersi  
20 października Dzień Seniora - profilaktyka dny moczowej  
27 października Dzień walki z otyłością - Diety NFZ  
3 listopada Polipragmazja  
10 listopada Rak jąder - Akcja Movember  
17 listopada POChP  
24 listopada Higiena stylu życia - sen  
1 grudnia Gruźlica i choroby płuc  
8 grudnia Odpowiedzialna profilaktyka zdrowotna  
15 grudnia Otyłość - „odtłuszczamy”  
Święta/ Mikołaj detektywem cukru  
22 grudnia Alergie wziewne. Zima idealny czas na testy  
29 grudnia Noworoczne postanowienia dla zdrowia