

# ZE ZDROWIEM

NR 1

MAGAZYN



## Podstawowa opieka zdrowotna

- CO OFERUJE

**E-ZDROWIE**  
Na czym polega  
e-wizyta?

**NFZ**

Gdzie szukać  
informacji  
o koronawirusie?

### SŁOWNICZEK

**Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)** – pierwszy punkt kontaktu pacjenta z systemem opieki zdrowotnej. Zapewnia kompleksowe i skoordynowane świadczenia uprawnionym osobom mieszkającym w Polsce. Oparta jest na prawie do imiennego wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej. Obejmuje także profilaktyczną opiekę nad dziećmi i młodzieżą, którą sprawuje szkolna pielęgniarka lub higienistka.

**Lekarz POZ (pierwszego kontaktu)** – działa w ramach publicznej służby zdrowia na podstawie umowy z NFZ, która dotyczy udzielania świadczeń z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Zwykle jest to specjalista medycyny rodzinnej, ewentualnie internista dla dorosłych lub pediatra dla dzieci.

**Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)** – państwowa jednostka organizacyjna. Działa wspólnie ze świadczeniodawcami w imieniu i na rzecz pacjentów. Dba o zdrowie obywateli zarówno przez działania profilaktyczne, jak i należytą jakość oraz dostępność świadczeń opieki zdrowotnej, a także efektywne gospodarowanie środkami publicznymi. Budżet NFZ pochodzi ze składek ubezpieczenia zdrowotnego.

### SZUKASZ INFORMACJI O COVID-19?

Rok 2020 upłynął pod znakiem koronawirusa. Zasady i ograniczenia zmieniają się w zależności od liczby zakażeń. Aktualne informacje podajemy na bieżąco na:

infolinii TIP

[www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl)

[www.gov.pl/](http://www.gov.pl/)

[web.koronawirus](http://web.koronawirus)



# Szanowni Państwo,

Narodowy Fundusz Zdrowia się zmienia. Do tej pory głównie zarządzaliśmy składkami zdrowotnymi. Obecnie nasze usługi są bardziej kompleksowe. Kładziemy większy akcent na promocję zdrowia i zwiększenie świadomości pacjentów. Wspieramy ich nie tylko przez dbanie o jakość i dostępność świadczeń, lecz także przez propagowanie wiedzy o przysługujących im prawach i o profilaktyce, która zapobiega licznym chorobom.

Z tych powodów przygotowaliśmy dla Państwa magazyn „Ze Zdrowiem”. Jest on praktycznym przewodnikiem po systemie zdrowia, a także zbiorem użytecznych porad profilaktycznych, napisanych prostym i przystępnym dla odbiorcy językiem.

Wiodącym tematem tego numeru jest podstawowa opieka zdrowotna. Dowiedzą się Państwo, jakie są kompetencje lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarki czy położnej. Publikujemy też prosty schemat działania opieki zdrowotnej.

Zachęcam Państwa do lektury i życzę, by dostarczyła wielu przydatnych informacji.

Z wyrazami szacunku

Paweł Kikosicki

Dyrektor Departamentu Obsługi Klientów NFZ

## Spis treści

- 04** Co oferuje podstawowa opieka zdrowotna?
- 06** E-wizyta – łatwiej niż myślisz!
- 08** Na co wydajemy Twoje składki zdrowotne?
- 09** Urlop zdroj
- 11** Zdrowie na talerzu
- 13** Zadbaj o swój kręgosłup
- 14** Profilaktyka osteoporozy



# Co oferuje podstawowa opieka zdrowotna?

## **W RAMACH PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ (POZ) PRZYSŁUGUJE CI POMOC LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU, PIELĘGNIARKI I POŁOŻNEJ. CZEGO MOŻESZ OD NICH OCZEKIWAĆ?**

Lekarza pierwszego kontaktu – podobnie jak pielęgniarkę i położną (w przypadku kobiet) – wybierasz samodzielnie, wypełniając specjalną deklarację. Nie obowiązuje rejonizacja – lekarz Cię może przyjmować poza miejscem Twojego zamieszkania. Ma obowiązek udzielenia Ci informacji o Twoim stanie zdrowia oraz o dostępnych możliwościach i planie leczenia, zgodnie z posiadaną wiedzą.

## **GDZIE SPRAWDZIĆ, KTO JEST TWOIM LEKARZEM PIERWSZEGO KONTAKTU?**

Dane Twojego lekarza POZ znajdziesz w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub w przychodni, w której składałeś deklarację wyboru lekarza POZ.

## **W JAKI SPOSÓB LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU UDZIELA ŚWIADCZEŃ?**

Najczęściej w gabinecie, poradni lub w przychodni, a jeśli to nie jest możliwe ze względu na stan zdrowia pacjenta, to w jego domu. Ma możliwość udzielania teleporady, czyli porady przez telefon lub inne zdalne kanały komunikacji.

## **CZY MOŻESZ ZMIEŃĆ LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU I CZY MUSISZ ZA TO ZAPŁAĆ?**

Lekarza pierwszego kontaktu możesz zmienić dowolną liczbę razy, bez uzasadnienia, poprzez wypełnienie deklaracji wyboru. Możesz to zrobić bezpłatnie dwa razy w roku kalendarzowym. Za każdą następną zmianę w danym roku zapłacisz 80 zł, chyba że powód jest niezależny od Ciebie, np. przejście lekarza na emeryturę lub zmiana miejsca zamieszkania – wtedy nie ponosisz kosztów. Wybór nowego lekarza automatycznie anuluje poprzedni wybór. Nie musisz więc składać dodatkowej j rezygnacji z obecnego lekarza. Możesz zmienić lekarza przez Internetowe Konto Pacjenta lub w przychodni.

## **JAK POMOŻE CI PIELĘGNIARKA POZ?**

Pielęgniarka POZ (środowiskowa) pomaga w terapii prowadzonej przez lekarza. Może w ograniczonym zakresie diagnozować, dawać zalecenia co do terapii oraz wypisywać niektóre leki. Zgłaszasz się do pielęgniarki, gdy potrzebujesz m.in.:

- zastrzyku lub opatrunku,
- porady na temat radzenia sobie z chorobą, a także profilaktyki.

## **W CZYM POMOŻE CI POŁOŻNA POZ?**

Położna środowiskowa zajmuje się kompleksową, pielęgnacyjną opieką położniczą i ginekologiczną nad kobietami oraz noworodkami do drugiego miesiąca życia.

# Czym zajmuje się lekarz pierwszego kontaktu (lekarz POZ)?

1. Leczy choroby i udziela porad.
2. Ustala leczenie farmakologiczne i zabiegi medyczne. Wystawia recepty i zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne.
3. Zajmuje się profilaktyką chorób, w tym wieku rozwojowego i układu krążenia.
4. Kieruje na obowiązkowe szczepienia ochronne i okresowe badania kontrolne.
5. Wysyła na diagnostykę laboratoryjną oraz obrazową i nieobrazową (EKG, RTG, USG), w tym również na test w kierunku COVID-19.
6. Kieruje na leczenie uzdrowskowe i rehabilitacyjne.
7. Kieruje do lekarzy specjalistów lub szpitala.
8. Orzeka o stanie zdrowia.
9. Wykonuje zabiegi w gabinecie zabiegowym i w domu pacjenta.
10. Kwalifikuje do transportu sanitarnego.
11. Wystawia: zlecenia na transport sanitarny i na świadczenia pielęgniarki POZ, zaświadczenia dotyczące stanu zdrowia pacjenta.

Wszystkie decyzje lekarz podejmuje na podstawie wskazań medycznych, a nie na żądanie pacjenta!

Lekarz POZ wystawia zlecenia na test na koronawirusa.

# E-wizyta łatwiej niż myślisz!

**Nowe rozwiązania w opiece zdrowotnej są dużym ułatwieniem dla pacjentów! Jednym z nich jest e-wizyta.**

## **CZYM JEST E-WIZYTA?**

E-wizyta to bezpłatna konsultacja online z lekarzem lub pielęgniarką bez konieczności wychodzenia z domu. Usługa jest dostępna 24 godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu na stronie [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl). Możesz z niej skorzystać wtedy, gdy masz kłopot ze skontaktowaniem się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

## **CO OTRZYMASZ PODCZAS E-WIZYTY?**

Omówisz niepokojące Cię objawy lub złe samopoczucie.  
Skonsultujesz wyniki badań, np. poziomu cukru czy ciśnienia.  
Otrzymasz e-receptę na leki, które przyjmujesz.  
Uzyskasz poradę medyczną.  
Dostaniesz e-zwolnienie.

W ramach e-wizyty nie otrzymasz zlecenia na test na koronawirusa. Jeśli go potrzebujesz, skontaktuj się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

## **CO ZYSKUJESZ, DECYDUJĄC SIĘ NA E-WIZYTĘ?**

Oszczędzasz czas.  
Nie stoisz w kolejkach.  
Nie musisz wychodzić z domu.  
Bezpiecznie korzystasz z pomocy medycznej w sytuacji, w której kontakt osobisty niesie ryzyko zarażenia chorobą.

## **CZY E-WIZYTA WYSTARCZY?**

Pracownik medyczny podejmie decyzję, czy e-wizyta jest wystarczająca w Twoim przypadku. Czasami potrzebna będzie wizyta tradycyjna, by lekarz mógł Cię zbadać i bezpośrednio ocenić stan Twojego zdrowia.

## **CZEGO POTRZEBUJESZ?**

Komputera.  
Telefonu.  
Dostępu do internetu.  
Swojego adresu e-mail.

### JAK SKORZYSTAĆ

Z e-wizyty możesz skorzystać na dwa sposoby:

Za pomocą komputera wyposażonego w kamerę i mikrofon – dzięki temu będziesz widział i słyszał rozmówcę.

Za pomocą telefonu – porozumiesz się za pomocą głosu z pracownikiem medycznym przez telefon.

W obu przypadkach wcześniej musisz wypełnić formularz zgłoszeniowy przez internet.

### JAKI JEST CZAS OCZEKIWANIA

Od momentu, gdy wyślesz zgłoszenie, do e-wizyty może minąć trochę czasu. Zależy to od od liczby dyżurującej kadry medycznej i czekających pacjentów.

Informację o terminie e-wizyty otrzymasz e-mailem. Zostaniesz wówczas poproszony o zalogowanie się pod określonym adresem. Niestety, jeśli przypadnie termin Twojej e-wizyty, wrócisz na koniec kolejki.

## E-WIZYTA – JAK TO ZROBIĆ?

1. Wypełnij formularz dostępny pod adresem: [www.pacjent.gov.pl/ewizyta](http://www.pacjent.gov.pl/ewizyta)
2. Otrzymasz na podany w formularzu:
  - a) adres e-mail – pierwszy e-mail z instrukcją, dzięki której sprawdzisz, czy Twój komputer spełnia wymagania techniczne,
  - b) numer telefonu – pierwszy powitalny SMS.
3. Kiedy Twoja konsultacja będzie się zbliżać, otrzymasz:
  - a) drugi SMS o treści: „Prosimy o jak najszybsze dołączenie do e-wizyty”,
  - b) drugi e-mail z linkiem do e-wizyty i numer telefonu wraz z numerem PIN.
4. Jeśli chcesz połączyć się przez komputer, kliknij w link zawarty w drugiej wiadomości e-mail. Otworzy się okno e-wizyty. Gdy system Cię poprosi, podaj imię i nazwisko, kliknij „Dołącz” i czekaj na połączenie z lekarzem lub pielęgniarką.
5. Jeśli wolisz rozmawiać przez telefon, otwórz drugą otrzymaną wiadomość e-mail. Zadzwoń na podany w niej numer. Głos w słuchawce poprosi Cię po angielsku o podanie numeru PIN. Na klawiaturze telefonu wpisz kod PIN i naciśnij #. Czekaj na połączenie z lekarzem lub pielęgniarką.

# Na co wydajemy Twoje składki zdrowotne?

## **PIERWSZY KONTAKT:**

podstawowa opieka zdrowotna (POZ): lekarz, pielęgniarka, położna,

## **LECZENIE SZPITALNE:**

ZOL/ZPO, hospicjum,

## **LECZENIE SANATORYJNE,**

## **POMOC SPECJALISTYCZNA:**

ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS), szpital, hospicjum,  
zakład opiekuńczo leczniczy (ZOL) / zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy (ZPO)

## **RATOWANIE ŻYCIA, PORÓD:**

szpital – ZOL/ZPO, hospicjum

## **NAGŁY WYPADEK:**

SOR, karetka 112 lub 999 – szpital – ZOL/ZPO, hospicjum

## **WEEKEND, ŚWIĘTO, NOC:**

nocna i świąteczna opieka zdrowotna – leczenie szpitalne – szpital – ZOL/ZPO, hospicjum

## **POMOC SPECJALISTYCZNA:**

ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS): psychiatra, onkolog, wenerolog, dentysta,  
ginekolog i położnik  
– szpital – ZOL/ZPO, hospicjum

## **BEZ WYCHODZENIA Z DOMU:**

IKP, e-wizyta

## **INFORMACJA**

pacjent.gov.pl, Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP), nfz.gov.pl

**TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA (TIP) – CAŁĄ DOBĘ, 7 DNI W TYGODNIU  
800 190 590**



### **NIE MUSISZ MIEĆ SKIEROWANIA DO SPECJALISTÓW, JEŚLI JESTEŚ:**

- chory na gruźlicę,
- zakażony wirusem HIV,
- uzależniony od alkoholu, środków odurzających i substancji psychoaktywnych – w zakresie leczenia odwykowego,
- inwalidą wojennym lub wojskowym, osobą represjonowaną, kombatantem,
- cywilną niewidomą ofiarą działań wojennych,
- uprawnionym żołnierzem lub pracownikiem – w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa,
- poszkodowanym weteranem – w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa,
- osobą z kartą Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (DiLO), zwaną zieloną kartą.

# Urlop zdroj

**Po leczeniu w poradni lub szpitalu warto zadbać o pełny powrót do zdrowia. Skorzystaj z zabiegów oferowanych w uzdrowiskach. W 2020 r. w momentach największej zachorowalności na COVID-19 uzdrowiska są zamykane. Cały czas jednak zasady otrzymania miejsca w sanatorium pozostają niezmiennie.**

Pobyt w sanatorium ma wiele zalet. Zmiana otoczenia, korzystny klimat, możliwość odpoczynku, a przede wszystkim zabiegi lecznicze i rehabilitacyjne pozwolą Ci odzyskać siły. Decyzję, czy wyjazd do uzdrowiska jest dla Ciebie wskazany, podejmuje lekarz, który ma podpisaną umowę z NFZ. Bierze pod uwagę zarówno schorzenia, jak i stopień sprawności – musisz funkcjonować wystarczająco samodzielnie, by odbyć podróż i korzystać z zabiegów.

### **NAJWAŻNIEJSZE – SKIEROWANIE**

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe trafia do wojewódzkiego oddziału NFZ. Tam ocenia je lekarz specjalista, określa rodzaj i zakres tego leczenia. Ma także prawo odmówić uznania skierowania i od jego decyzji nie możesz się odwołać. Natomiast jeśli skierowanie zostanie zaakceptowane, musisz poczekać na wolne miejsce w odpowiedniej placówce. Poinformujemy Cię o terminie i doręczymy Ci potwierdzone skierowanie przynajmniej 14 dni przed datą rozpoczęcia turnusu. Po upływie 18 miesięcy od ostatniego leczenia uzdrowiskowego możesz starać się o ponowne skierowanie.

## CO, JAK, GDZIE?

---

### ILE TO KOSZTUJE?

Na pacjentach spoczywa ciężar finansowy podróży do uzdrowiska, a zwykle również część kosztów związana z pobytem i wyżywieniem. Wysokość opłat zależy od sezonu oraz standardu pokoju. Zwolnieni z kosztów są: pracownicy związani z produkcją wyrobów zawierających azbest, dzieci i młodzież do 18. roku życia (lub – jeśli się kształcą – do ukończenia 26 lat), osoby dorosłe ze znacznym stopniem niepełnosprawności zgłoszone jako członkowie rodziny oraz uprawnione do renty rodzinnej.

## BEZPIECZNIE W DOBIE PANDEMII

Jeśli liczba osób zakażonych jest duża, uzdrowiska w strefie czerwonej przestają działać. Śledź informacje na bieżąco. Warunkiem rozpoczęcia leczenia jest negatywny wynik testu na obecność koronawirusa. Posiadaczom skierowania test finansuje NFZ. Powiadamy pisemnie, gdzie, kiedy i w jakich godzinach należy wykonać test. Jest to możliwe nie wcześniej niż sześć dni przed datą rozpoczęcia leczenia sanatoryjnego. Przed terminem wyjazdu uzdrowisko przekazuje wyniki testu.

## WYJAZD O UZDROWISKA – KROK PO KROKU

1. Uzyskaj od lekarza skierowanie i opis stanu zdrowia.
2. Dostarcz skierowanie do wojewódzkiego działu NFZ – osobiście lub za pomocą poczty (może to zrobić także lekarz).
3. Zarejestrujemy skierowanie i oceni je nasz specjalista.
4. Listownie powiadomimy Cię o zakwalifikowaniu na leczenie uzdrowiskowe lub o odmowie leczenia.
5. Informację o wyznaczonym terminie otrzymasz pocztą minimum 14 dni przed turnusem. Średni czas oczekiwania na miejsce w uzdrowisku wynosi dwa lata.
6. Możesz sprawdzać etap realizacji skierowania – zrobisz to, wpisując swój indywidualny numer w wyszukiwarkę NFZ.

# Zdrowie na talerzu

**Nigdy nie jest za późno, by zacząć zdrowo żyć. Odrobina ćwiczeń, dobrze dobrana dieta, właściwe nawodnienie organizmu i odpowiednia dawka snu to dawno sprawdzony przepis na lepsze samopoczucie i większą odporność. Odpowiedzią na potrzeby żywieniowe jest dieta DASH.**

Wiele osób sądzi, że słaba forma jest naturalnym stanem, związanym z porą roku, pogodą, przebytymi chorobami czy ze starzeniem się. Tymczasem zwykle mamy duży wpływ na to, jak działa nasz organizm. Ważne, by dbać o niego każdego dnia, zapewniając mu właściwą ilość składników odżywczych, z których będzie mógł czerpać energię.

## DIETA DASH DLA RODZINY

Stosowanie diety DASH (skrót od ang. *Dietary Approches to Stop Hypertension*) poprawia jakość codziennego życia i pomaga w walce z problemami zdrowotnymi. Proponowane w niej menu jest proste, a składniki łatwo dostępne. Klucz do sukcesu stanowi używanie jak najmniej przetworzonych produktów.

## PROSTE PRODUKTY

Zgodnie z wytycznymi DASH w codziennym menu powinny znaleźć się warzywa i owoce, produkty zbożowe (najlepiej pełnoziarniste), niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne, tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje, oliwy), orzechy, nasiona i pestki. Zaleca się jedzenie ryb, które są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 oraz witaminy D<sub>3</sub>. Ważne są także rośliny strączkowe stanowiące doskonały zamiennik mięsa i jego przetworów.

## GOTUJ Z GŁOWĄ

Wszystkie te produkty zapewnią dostateczne ilości wartościowych składników, m.in. błonnika, wapnia, potasu, magnezu, witamin z grupy B, antyoksydantów oraz jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Oczywiście ważny jest sposób przygotowania. Unikaj więc smażenia potraw, lepiej je dusić, piec lub gotować. Zwracaj też uwagę na ilość soli – warto ją zastąpić aromatycznymi ziołami.

## MENU ZGODNE Z ZASADAMI DIETY DASH

- Wejdź na [www.diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php](http://www.diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php).
- Zarejestruj się.
- Podaj swoją wagę, wzrost, wiek oraz określ aktywność fizyczną.
- Kliknij „Sprawdź” i wybierz jeden z przykładowych jadłospisów.

### ŚNIADANIE 310 KCAL

#### OWSIANKA NA JOGURCIE Z POMARAŃCZĄ

½ pomarańczy, ¾ szklanki jogurtu naturalnego,  
2 łyżki otrębów owsianych, 4 łyżki płatków owsianych

### II ŚNIADANIE 176 KCAL

#### SAŁATKA Z KURCZAKIEM

Zgrillowana pierś z kurczaka, po ćwiartce skrojonych w kostkę papryk czerwonej i zielonej,  
5 pomidorków koktajlowych – pokrojonych wg uznania, 3 garście mieszanki sałat z rukolą.  
Dressing: łyżeczka musztardy, łyżeczka octu winnego, łyżeczka oleju rzepakowego,  
pieprz czarny, mielony, łyżka wody, zioła prowansalskie – do smaku

### OBIAD 343 KCAL

#### GRILLOWANY ŁOSOŚ Z BRĄZOWYM RYŻEM I SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY I MARCHEWKI

Zgrillowany filet z łososia natarty słodką, suszoną papryką i czarnym pieprzem, plaster cytryny do skropienia łososia.

Surówka: pokrojona w kostkę ćwiartka cebuli, 1 i ¼ szklanki posiekanej kapusty kiszonej,  
½ marchwi startej na tarce o grubych oczkach, łyżka oliwy z oliwek, czarny pieprz do smaku

### PODWIECZOREK 124 KCAL

#### 2 CIASTECZKA OWSIANE Z PESTKAMI DYNI

### KOLACJA 239 KCAL

#### KROMKA CHLEBA ŻYTNIEGO, KREM Z CUKINII

Pokrojona w plastry i podsmażona na oleju cukinia zalana szklanką wody i zblendowana z ząbkiem czosnku, całość doprawiona: 2 łyżkami jogurtu naturalnego, 2 szczyptami pieprzu czarnego, szczyptą soli, 2 łyżeczkami natki pietruszki

# Zadbaj o swój kręgosłup

**Gdy pogoda za oknem nie dopisuje, niechętnie myślisz o opuszczeniu ciepłego domu. A jednak ani jesienna plucha, ani zimowe mrozy nie są dobrym powodem, by zupełnie rezygnować z aktywności fizycznej, zwłaszcza gdy masz siedzącą pracę, która nadweręża Twój kręgosłup.**

Utrzymanie ciała w odpowiedniej pozycji to znaczny wysiłek – nic dziwnego, że często odczuwasz zmęczenie w okolicach pleców. Dolegliwości bólowe zdarzają się każdemu, ale nasilają się z wiekiem. Dlatego dbaj o siebie i ćwicz 3-5 razy w tygodniu przez minimum 20 minut.

## KOCI GRZBIET

Uklęknij na macie do ćwiczeń i oprzyj dłonie na podłodze. Powoli wygnij kręgosłup w górę, jednocześnie opuszczając głowę w kierunku mostka. Wytrzymaj 5-7 sekund. Następnie powoli opuść kręgosłup, tak by znajdował się jak najniżej. Głowę wyciągnij przy tym wysoko w górę. Ponownie wytrzymaj kilka sekund. Powtórz 10-15 razy.

## PRZYCIĄGANIE ZGIĘTYCH NÓG DO KLATKI PIERSIOWEJ

Położ się na plecach i ugnij nogi w kolanach. Następnie przyciągnij je do klatki piersiowej najbliżej, jak potrafisz. Wytrzymaj w tej pozycji 20 sekund. Powtórz 5 razy.

## NAPRZEMIENNE PRZYCIĄGANIE NÓG DO KLATKI PIERSIOWEJ

Ułóż się na macie z wyprostowanymi nogami. Następnie ugnij jedną nogę w kolanie i przyciągnij ją do klatki piersiowej. Przytrzymaj ją rękami i wytrzymaj 5 sekund. Wykonaj to samo ćwiczenie na drugą nogę. Nie odrywaj kręgosłupa od maty. Wykonaj 10 razy dla każdej nogi.

## PRZENOSZENIE ZGIĘTYCH NÓG NA BOKI CIAŁA

Leżąc na plecach, złóż nogi i ugnij je w kolanach. Starając się nie odrywać odcinka piersiowego kręgosłupa od maty, przesuń nogi na lewą stronę ciała, aż dotkną ziemi. Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund. Następnie wykonaj to samo ćwiczenie na prawą stronę. Powtórz 10 razy.

## SKRĘTY TUŁOWIA I KLATKI PIERSIOWEJ

Ustaw stopy na szerokość bioder. Chwyć jedną dłonią nadgarstek drugiej na wysokości klatki piersiowej. Skręć tułów, ciągnąc łokieć w górę i za siebie. Zrób 10 powtórzeń dla każdej strony.

# Profilaktyka osteoporozy

## Jak walczyć z „cichym złodziejem kości”?

Osteoporoza polega na stopniowym zaniku tkanki kostnej. Nie występują przy tym dolegliwości bólowe ani żadne niepokojące objawy. Z czasem jednak struktura kości zaczyna przypominać gąbkę. Wystarczy niewielki uraz, by doszło do złamania. Ryzyko osteoporozy rośnie z wiekiem, a choroba ta najczęściej występuje u kobiet.

Każdy może wpływać na stan kości, jednak już od trzeciej dekady życia procesy dekonstrukcyjne w kościach zaczynają przeważać nad możliwościami konstrukcyjnymi. Dlatego ważne jest, by od momentu narodzin organizm otrzymywał wystarczające ilości białka, wapnia i witaminy D<sub>3</sub>. Ważna jest też aktywność fizyczna.

Badaniem, które pozwala określić zagrożenie osteoporozą, jest densytometria – za pomocą aparatu rentgenowskiego sprawdza się gęstość kości.

## WAŻNE!

Program Koordynacji Profilaktyki Złamań Osteoporotycznych jest kierowany do kobiet w wieku 50–70 lat, u których nie zdiagnozowano jeszcze osteoporozy. W jego ramach pacjentki otrzymują konsultacje lekarskie i wykonasz densytometrię oraz badania obrazowe. By dowiedzieć się więcej na ten temat, skontaktuj się z instytucjami, które realizują program w Twoim województwie. Ich listę znajdziesz na stronie: [www.pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/profilaktyka-osteoporozy](http://www.pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/profilaktyka-osteoporozy).

8

# tygodni do zdrowia



**Chcesz zrzucić kilka kilogramów?  
Poprawić wydolność lub kondycję?  
Mieć więcej siły?**

**Zapraszamy do programu AKADEMII NFZ.**



**TRENUJ W DOMU  
ZA DARMO O DOWOLNEJ PORZE**



**ZWIĘKSZAJ INTENSYWNOŚĆ  
100 - 120 - 150 - 170  
MINUT TYGODNIOWO**



**POZNAJ PROGRAM  
SPRAWDZAJ POSTĘPY**

## 8 FILMÓW Z TRENINGAMI

Osiem 35-minutowych programów na kolejne tygodnie

1. Adaptacja, czyli zaczynamy
2. Budujemy wydolność
3. Ćwiczymy z obciążeniem
4. Tabata i nasze pierwsze interwały
5. Wzmacniamy siłę mięśni
6. Poznajemy interwały profesora Gibali
7. Czas na interwałowy HIIT. Etap 1
8. Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2

## TRENUJ BEZPIECZNIE

Ćwiczenia są bezpieczne i skuteczne.

Jednak zanim rozpoczniesz treningi, odpowiedz na pytania z formularza PAR-Q. Jeśli choć na jedno z pytań zawartych w tym teście odpowiesz twierdząco - porozmawiaj z lekarzem o ewentualnych przeciwwskazaniach do aktywności. Dla własnego bezpieczeństwa.

Treningi zostały przygotowane przez profesjonalnych trenerów.

### FIZJOTERAPEUTA

Przed każdym treningiem demonstruje jak poprawnie wykonywać ćwiczenia.

### LEKARZ

Omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności.

### PSYCHOLOG

Motywuje i zachęca do wytrwałości.

Filmy z treningami, tabele, program i informacje są dostępne na [www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl)



Zacznij od **FILMU STARTOWEGO** i 100 minut aktywności tygodniowo, by po ośmiu tygodniach wykonywać zaawansowane treningi, takie jak Tabata. Bądź sprawniejszy!



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

Partnerzy projektu



**ZREALIZUJ SWÓJ CEL ZAPRASZAMY!**

