

**„Środa z Profilaktyką”  
Masz wpływ na zdrowe życie!**

**Nasze zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych.** Naukowcy udowodnili, że aż w 50% to nasze decyzje i wybory odpowiadają za nasze życie. Zdrowy styl życia to zdrowe żywienie, aktywność fizyczna, odpowiedni odpoczynek i sen, niepalenie tytoniu, unikanie alkoholu, regularne badania profilaktyczne. Szansa na wyleczenie np. raka wzrasta, jeśli zostanie on rozpoznany we wczesnym stadium. Badania profilaktyczne można wykonać za darmo – w ramach programów profilaktycznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia. Zapytaj o szczegóły w swoim oddziale NFZ.

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

**Każdą środę poświęcamy profilaktyce chorób oraz promocji zdrowia.** Wraz z ekspertami i stowarzyszeniami pacjentów pracownicy Narodowego Funduszu Zdrowia służą informacjami w zakresie odpowiedzialnej troski o zdrowie oraz możliwie komfortowego życia w chorobie. W ramach środowych akcji edukujemy i przekonujemy, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia.

W każdą „Środę z profilaktyką” można także potwierdzać Profil Zaufany, wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) oraz uzyskać informacje na temat Internetowego Konta Pacjenta (IKP), e-recept i prawidłowej diety.

W najbliższą **środę 8 stycznia** zapraszamy **do Śląskiego OW NFZ w Katowicach przy ul. Kossutha 13.** W godzinach **od 10 do 14** odwiedzający Punkt Obsługi będą mogli bezpłatnie zbadać poziom glukozy we krwi, zmierzyć ciśnienie oraz zrobić pomiar wody w organizmie.

Serdecznie zapraszamy!

---