

Akademia NFZ - Twoje zdrowie w Twoich rękach

Chcesz świadomie dbać o zdrowie, ale nie wiesz, od czego zacząć? Portal Akademia NFZ to kompleksowe rozwiązanie dla osób w każdym wieku - od dzieci po seniorów. Dostarcza rzetelnych informacji i praktycznych narzędzi wspierających profilaktykę, edukację zdrowotną i codzienne wybory. Intuicyjny i darmowy jest dostępny dla wszystkich, którzy chcą aktywnie troszczyć się o swoje zdrowie.

Wiedza na wyciągnięcie ręki

Akademia NFZ to prawdziwa skarbnica wiedzy, która pomaga pacjentom podejmować świadome decyzje. Artykuły, e-booki, filmy i podcasty przygotowane przez ekspertów tłumaczą, jak zapobiegać chorobom, zdrowo się odżywiać czy radzić sobie ze stresem. Pacjent zyskuje dostęp do wiarygodnych, przystępnych informacji, które inspirować do zmiany nawyków. Na przykład, rodzice dowiedzą się, jak zadbać o zdrową dietę dzieci, a seniorzy znajdą porady dotyczące aktywności fizycznej dostosowanej do ich możliwości.

Kalendarz Badań - zdrowie pod kontrolą

Sercem portalu jest Kalendarz Badań, który daje pacjentom pełną kontrolę nad profilaktyką. Wystarczy wpisać płeć i wiek, by otrzymać spersonalizowaną listę badań - od mammografii i cytologii dla kobiet po pomiar PSA dla mężczyzn. Narzędzie podpowiada, jak często wykonywać badania. Dzięki temu pacjent może w porę wykryć choroby, takie jak nadciśnienie, cukrzyca czy nowotwory, co znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Na przykład, kobieta po 50. roku życia otrzyma przypomnienie o kolonoskopii, a młodzi rodzice - o bilansie zdrowia dzieci.

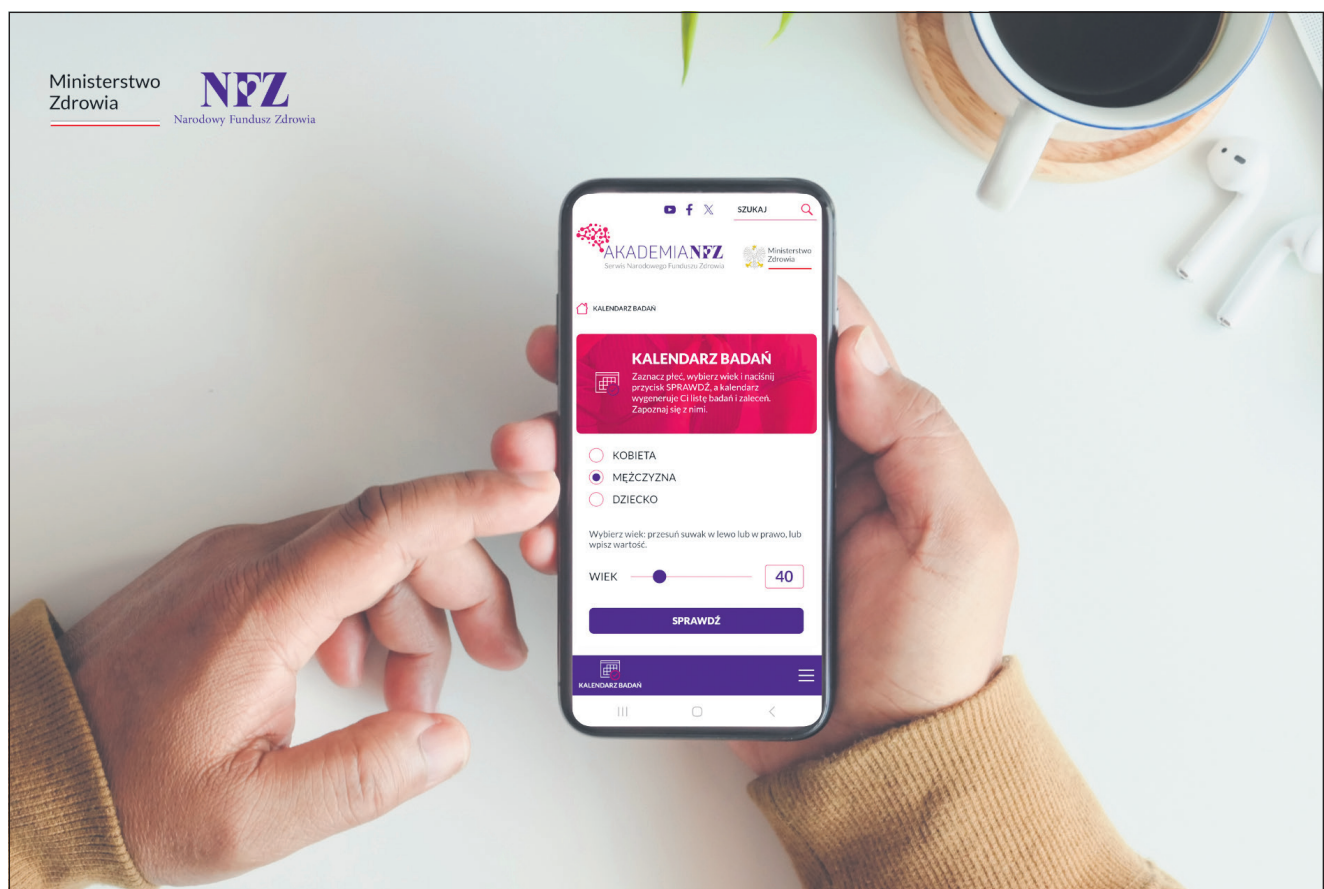
Diety NFZ i programy profilaktyczne

Akademia NFZ integruje się z platformą <https://diety.nfz.gov.pl/>, która pomaga pacjentom tworzyć zdrowe jadłospisy oparte na diecie DASH, uznawanej za jedną z najzdrowszych

na świecie. Po wypełnieniu krótkiej ankiety użytkownik otrzymuje spersonalizowany plan żywieniowy, dostosowany do jego potrzeb, preferencji i stanu zdrowia. Na przykład, osoby z nadciśnieniem znajdą przepisy na posiłki niskosodowe, a rodzice - pomysły na zdrowe śniadania dla dzieci. Portal oferuje także informacje o programach profilaktycznych finansowanych przez NFZ, takich jak np. „Moje Zdrowie” - bilansie zdrowia dorosłego człowieka, czy programie profilaktyki chorób układu krążenia. Te inicjatywy pomagają pacjentom wprowadzać zdrowe nawyki i zapobiegać chorobom cywilizacyjnym.

Quizy, e-booki, filmy i podcasty dla zdrowia

Jedną z największych korzyści jest edukacja zdrowotna, która motywuje do zmiany stylu życia. Akademia NFZ oferuje bogaty zestaw materiałów edukacyjnych, takich jak quizy, e-booki, filmy i podcasty, które inspirować do zdrowszego życia. Interaktywne quizy, dostępne na portalu, pozwalają użytkownikom sprawdzić swoją wiedzę na temat profilaktyki, diety czy aktywności fizycznej, np. „Czy znasz zasady zdrowego snu?”. E-booki, łatwe do pobrania, dostarczają szczegółowych porad, od planowania posiłków po techniki radzenia sobie ze stresem. Filmy edukacyjne pokazują, jak wykonywać proste ćwiczenia w domu lub przygotować zdrowe dania, a podcasty, idealne dla zapracowanych, oferują wskazówki, jak wprowadzić 10-minutową gimnastykę, czym zastąpić niezdrowe przekąski. Te przystępne materiały motywują pacjentów do małych, ale skutecznych zmian,



które poprawiają samopoczucie i zdrowie. Akademia NFZ nie tylko dostarcza wiedzy, ale także pokazuje, że zdrowy styl życia jest osiągalny, co zwiększa motywację do regularnych badań i dbania o siebie.

Oszczędność czasu i wygoda

Zamiast tracić czas na szukanie informacji w Internecie, pacjent ma wszystko w jednym miejscu - od porad dietetycznych na diety.nfz.gov.pl po instrukcje wyrobienia karty EKUZ przed podróżą. Intuicyjny interfejs z kafelkowym układem i wyszukiwarką ułatwia odnalezienie treści, a portal działa na każdym urządzeniu - od smartfona

po komputer. Dla zapracowanych osób to oszczędność czasu, a dla seniorów - prostota, która zachęca do regularnego korzystania.

Wsparcie dla różnych grup pacjentów

Portal jest zaprojektowany z myślą o różnych grupach pacjentów. Rodzice znajdą informacje o szczepieniach ochronnych i badaniach dla dzieci, np. bilansach zdrowia. Seniorzy skorzystają z porad dotyczących profilaktyki chorób wieku podeszłego, takich jak osteoporoza czy choroby serca. Osoby aktywne zawodowo docenią możliwość szybkiego dostępu do zaleceń, które można wdro-

żyć w codziennym życiu, np. jadłospisy diety DASH czy ćwiczenia relaksacyjne. Akademia NFZ wspiera także osoby z chorobami przewlekłymi, oferując wskazówki, jak lepiej zarządzać swoim stanem zdrowia.

Długoterminowe korzyści dla zdrowia

Regularne korzystanie z portalu przynosi długoterminowe korzyści. Pacjent, który stosuje się do zaleceń Kalendarza Badań, ma szansę wcześniej wykryć problemy zdrowotne, co może uratować życie. Spersonalizowane plany zdrowotne pomagają utrzymać dobrą kondycję, a edukacja zdrowotna zmniejsza ryzyko chorób

cywilizacyjnych. Co więcej, portal buduje poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie, co przekłada się na lepszą jakość życia i mniejsze obciążenie dla systemu opieki zdrowotnej.

Dlaczego warto?

Akademia NFZ to więcej niż portal - to partner w trosce o zdrowie. Kalendarz Badań, spersonalizowane plany, bogata baza wiedzy i wygoda użytkowania dają pacjentom kontrolę nad zdrowiem, oszczędzają czas i motywują do zmiany. Odwiedź <https://akademia.nfz.gov.pl/> i odkryj, jak wiele możesz zyskać dla siebie i swoich bliskich. Twoje zdrowie jest w Twoich rękach.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590