

Zasady profilaktyki



5 kroków dla zdrowia

Każdy lekarz powie, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Ale jak zapobiegać? Pamiętaj o kilku prostych krokach, a zapewnisz sobie nie tylko lepszą kondycję, ale nawet dłuższe życie. Nie jesteśmy bezbronni wobec chorób!

Dieta kojarzy się zazwyczaj z restrykcyjnymi zasadami i rezygnacją z ulubionych potraw. To mit! Zdrowe odżywianie może być prawdziwą przyjemnością. Jak jeść zdrowo? Dostarczaj organizmowi regularnych posiłków, najlepiej pięciu lub sześciu w ciągu dnia. Nie może w nich zabraknąć owoców, warzyw, ryb, mięsa i pełnoziarnistego pieczywa.



Jedz na zdrowie!

Przetwory z aronii, szpinak, papryka i czerwone grejfruty zapewnią Ci zdrowe serce i ustabilizowane ciśnienie. Z kolei w profilaktyce nowotworowej ważne są warzywa liściaste, jak sałata czy szpinak.

Sport to nie tylko gwarancja utrzymania odpowiedniej wagi i dobrej kondycji. To także zdrowie w czystej postaci. Regularne ćwiczenia wzmocnią Twoje serce, poprawią jego unaczynienie i obniżą ryzyko zawałów.



Chcesz dłużej żyć? Uprawiaj sport!

Skorzysta na nich także układ odpornościowy. Jak uprawiać sport? Przede wszystkim systematycznie! Dobrze jest ćwiczyć trzy razy w tygodniu, nie mniej niż 30 minut. Może to być np. szybki marsz, jazda rowerem, gimnastyka, pływanie.



Regularnie się badaj

Czujesz się zdrowy i pełny energii? Świetnie! Regularne badania dadzą Tobie i Twoim bliskim pewność, że tak pozostanie. Lekarze zalecają, by podstawowe badania profilaktyczne, bez względu na wiek, wykonywać raz w roku. Przed czterdziestym rokiem życia ważne jest badanie krwi i morfologia, pomiar ciśnienia, ogólne badanie moczu, cytologia, USG piersi u kobiet, a u mężczyzn stężenia cholesterolu, RTG płuc, USG jamy brzusznej, mammografię oraz badanie przesiewowe w kierunku raka jelita



Myśl pozytywnie!

Nasze myśli wywierają realny wpływ na ciało i mogą powodować zmiany ciśnienia, przyspieszenie bicia serca lub uwolnienia się określonych substancji w mózgu. Pozytywne, radosne myśli wpływają na wzrost poziomu endorfin, które poprawiają samopoczucie, ale także działają uodporniająco i uśmierzają ból.

Pogoda ducha zwiększa poczucie bycia szczęśliwym, nawet pomimo choroby, a więc nie warto być pesymistą. To czysta chemia, którą trzeba wykorzystać na swoją korzyść



Myśl o jutrze

Bycie zdrowym tu i teraz to jeszcze nie wszystko. Czasem mimo największych wysiłków nie uda się zapobiec chorobie.

Warto już dziś pomyśleć o przyszłości i zabezpieczyć się finansowo, aby w razie ewentualnej choroby móc skoncentrować się na leczeniu i nie martwić o środki na leki czy dodatkowe badania.

Z myślą o przyszłości, czyli profilaktyka finansowa

Profilaktyka zdrowotna, czyli zdrowe odżywianie, sport, regularne badania i pozytywne myślenie mają duży wpływ na nasze zdrowie i życie. Możemy i powinniśmy zrobić jednak coś więcej, aby patrzeć w przyszłość ze spokojem.

Spokój ten zapewni zabezpieczenie finansowe dla Ciebie i Twojej rodziny na wypadek ewentualnej choroby – czyli profilaktyka finansowa. Nie uchroni ona przed chorobą, ale z pewnością pomoże z nią walczyć.



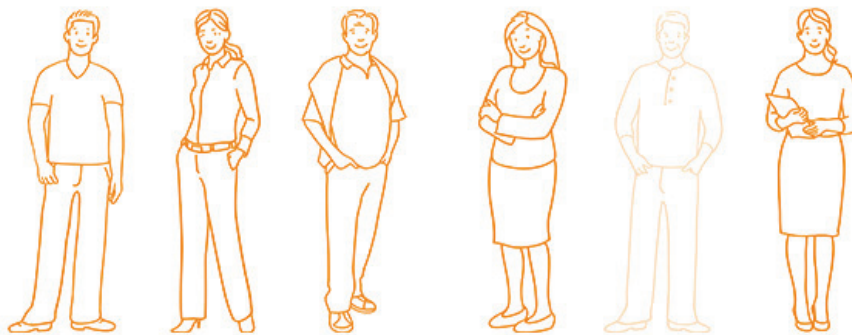
Poczucie bezpieczeństwa i niezależności finansowej jest nie do przecenienia w trudnej sytuacji życiowej, jak np. ciężka choroba i długie, kosztowne leczenie. Najważniejszą rzeczą podczas choroby powinna być możliwość skupienia całych sił i pozytywnej energii pacjenta na leczeniu i rekonwalescencji. Stabilna sytuacja finansowa daje większy komfort psychiczny i pewniejszą postawę w walce z chorobą – zarówno choremu, jak i jego bliskim.

Jakie mamy podejście do profilaktyki finansowej?



2/3

Polaków uważa, że warto oszczędzać pieniądze na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń. Daje to nam poczucie bezpieczeństwa, które uważamy za bardzo istotne.



Większość

z nas deklaruje, że w razie konieczności mogłoby odkładać 100 zł każdego miesiąca, oraz że zdrowie to najcenniejsza wartość.

Tylko co 5

z nas posiada ubezpieczenie na życie, a jeszcze mniej osób wykupiło ubezpieczenie na wypadek ciężkiej choroby, takiej jak nowotwór, czy zawał serca

Myślenie o finansowym zabezpieczeniu przyszłości jest zatem kwestią właściwej motywacji i świadomości.

Ile kosztuje odpowiedzialność?

Nie lubimy rozmawiać, ani myśleć o chorobach i trudno się temu dziwić. Wolimy rozmawiać o przyjemnościach. Niestety także choroby są częścią życia, czy tego chcemy, czy nie. Możemy starać się minimalizować ryzyko ich wystąpienia, jednak nie mamy gwarancji, że nigdy nas nie dotkną. Dlatego dobrze jest wiedzieć, z czym się mierzymy i jak najlepiej przygotować się na ewentualne starcie.

Choroby serca czy nowotwory mają ogromny wpływ na życie rodziny osoby chorej i często je zmieniają. Wynika to przede wszystkim z faktu, że choroba to także „kosztowne wyzwanie”. Wyzwanie to wiąże się często z wysokimi kosztami leczenia, pociąga za sobą pogorszenie się sytuacji materialnej, spowodowane dłuższą nieobecnością w pracy, a nawet całkowitą utratę źródła dochodów. W tej sytuacji chory nierzadko staje przed dylematem, na co przeznaczyć dostępne pieniądze.

Na leczenie i walkę z chorobą, czy też na zapewnienie bytu rodzinie?

Dodatkowe koszty choroby

Każdemu ubezpieczonemu w Narodowym Funduszu Zdrowia przysługują bezpłatne świadczenia zdrowotne, przez co koszty medyczne są w zasadzie mało odczuwalne. Obciążeniem mogą jednak być wydatki związane z czynnościami około-medycznymi.

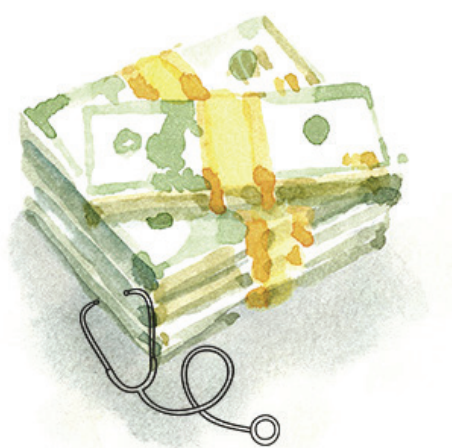
Osobny problem stanowią limity wprowadzane przez NFZ na zabiegi i operacje, co powoduje, że w przypadku choroby możemy na nie długo czekać. Z tego względu część z nas decyduje się na kosztowne leczenie prywatne.

Za co zapłaci chory z własnej kieszeni?

- Leki osłonowe przy chemioterapii (nie zawsze są refundowane, a są niezbędne w trakcie terapii, głównie leki przeciwwymiotne, przeciwkrwotoczne, przeciwbólowe).
- Koszty badań np. tomografii komputerowej (gdy termin oczekiwania na badanie w ramach NFZ jest nieznosnie długi, a potrzebujesz natychmiastowej weryfikacji postępów leczenia).
- Dieta – zdrowe odżywianie lub dieta specjalistyczna (dla osób będących do czasu choroby na niezdrowej lub niewłaściwej diecie to może być spora zmiana, także finansowa), suplementy diety.
- Koszty dodatkowe – środki higieniczne, produkty hipoalergiczne (gdy okazuje się, że w czasie terapii nie może korzystać z żadnych środków kosmetycznych, bo nadmiernie uczulają).
- Koszty dojazdów – chory nie może prowadzić samochodu, źle się czuje, a placówka medyczna znajduje się kilkanaście lub kilkadziesiąt kilometrów od miejsca zamieszkania. Transport i taksówki są drogie, koszty paliwa też są niemałe, opłaty za postoje i parkingi stają się zauważalne dla kieszeni, itd.
- Szybka rehabilitacja, gwarantująca powrót do zdrowia jest niezmiernie ważna po przebytym zawale serca, czy nowotworze. Niestety z uwagi na niewystarczającą liczbę państwowych placówek rehabilitacyjnych często terminy oczekiwania na rehabilitację są zbyt długie. W tym przypadku czas ma znaczenie, dlatego część chorych decyduje się na placówki prywatne i sami opłacają koszty. Są one jednak wysokie, dlatego warto pomyśleć o tym zawczasu.
- Inne niespodziewane wydatki np. kosztowna alternatywna terapia, leki niedostępne w Polsce.

Profilaktyka finansowa może nam pomóc!

Choroba często wywraca nasze spokojne i poukładane życie do góry nogami. Wpływa na najbliższe otoczenie i relacje z bliskimi. Wprowadza chaos i obawy, w dużej mierze poprzez konsekwencje finansowe, jakie ze sobą niesie.



Problemy mogą zacząć narastać, a to nie wpływa korzystnie na stan zdrowia chorego. Aby uniknąć takich sytuacji w przyszłości, warto zabezpieczyć się finansowo na wypadek ewentualnych problemów finansowych w razie choroby. Rozwiązaniem jest ubezpieczenie na wypadek choroby. Dzięki niemu w razie niespodziewanych zdarzeń możemy skupić siły na szybkim powrocie do zdrowia, zamiast martwić o pieniądze.

Często w ramach ubezpieczenia można też otrzymać assistance medyczny w postaci:



zakupu potrzebnych leków i dostarczenia ich do domu,



transportu do placówki medycznej i z powrotem do domu,



pomocy domowej w trakcie trwania choroby,



opieki pielęgniacyjnej nad chorym,



opieki psychologa,



organizacji opieki nad nieletnimi dziećmi.

Nie odkładaj na później decyzji, które dotyczą Ciebie i Twojej rodziny. Zadbaj o swoje zdrowie i pamiętaj o profilaktyce finansowej, bo zdrowie jest bezcenne!

Miej serce dla zdrowia



Od tego wszystko się zaczęło!

Zacząło się od naszej misji — potrzeby bycia blisko ludzi i zrozumienia ich oczekiwań. To doprowadziło nas do ważnej obserwacji, że łączy nas wspólny wróg. Tym wrogiem jest rak. Rak, który jest jednocześnie tematem tabu i zmorą tysięcy osób.



Zrozumieliśmy, że trzeba bezzwłocznie działać. Zaangażowaliśmy mnóstwo energii w nasze akcje, które przyniosły wymierne efekty.



Zaczęliśmy mówić o raku głośno, dzięki czemu udało nam się przełamać tabu z nim związane,



Zaczęliśmy promować profilaktykę nowotworową, aby pokazać, że broń w walce z tą chorobą jest w zasięgu naszych rąk. Należy tylko wiedzieć, jak ją stosować.



Dzięki nam 3 000 kobiet wykonało mammografię,



10 000 osób skonsultowało się z lekarzem,



9 000 osób dostało zaproszenia na badania onkologiczne.

Promowaliśmy aktywność fizyczną wśród Polaków, organizując charytatywne imprezy biegowe. Wspieraliśmy organizację koncertów charytatywnych, a zebrane pieniądze były przekazywane na walkę z rakiem.



Stworzyliśmy także ubezpieczenie na wypadek zachorowania na nowotwór, którego zakres skonsultowaliśmy z lekarzami i chorymi na raka. Ubezpieczenie to również profilaktyka, w tym przypadku finansowa. Nie zapobiega ono chorobie, ale zapewnia środki na walkę z nią. Wiele udało się osiągnąć. Ale to jeszcze nie koniec. Wciąż jest dużo do zrobienia.

Drogi Czytelniku, dziękujemy Ci za zainteresowanie naszym raportem. Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza okazała się przydatna i pomoże Ci cieszyć się lepszym zdrowiem.

Dbaj o siebie. Twoje zdrowie jest ważne.



Partnerzy akcji:



Polska Koalicja
Pacjentów Onkologicznych

