

# KRUS i NFZ we wspólnej akcji „Weź się zbadaj”

„Weź się zbadaj!” – akcja, która mówi wprost: dbanie o zdrowie nic nie kosztuje... poza decyzją i odrobiną czasu. We współpracy z Narodowym Funduszem Zdrowia KRUS przypomina, że na wyciągnięcie ręki czeka cały pakiet bezpłatnych badań i programów profilaktycznych. Nie trzeba się bać. Nie trzeba się wstydzić. Nie trzeba zwlekać.

Więcej informacji zainteresowani rolnicy oraz członkowie ich rodzin uzyskają 9 grudnia w Placówce Terenowej KRUS w Tomaszowie Mazowieckim, w której w godzinach 10:00-14:00 utworzone zostaną stoiska KRUS i NFZ.

W ramach zorganizowanej wspólnie akcji, doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia NFZ będą:

- wykonywać pomiary składu ciała na przenośnym analizatorze (masa ciała, indeks masy ciała, BMI, skład ciała, poziom tkanki tłuszczowej, poziom tkanki tłuszczowej trzewnej);
- udzielać informacji w zakresie programów profilaktyki zdrowotnej dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego oraz pomogą założyć konto na portalu i dopasują przykładowy plan żywieniowy;
- przedstawiać korzyści płynące ze skorzystania z bezpłatnego portalu Diety NFZ;
- zaznajamiać z zasadami zdrowego stylu życia w każdej grupie wiekowej;
- udzielać informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych w tym leczenia uzdrowiskowego;
- pomagać w wyszukaniu informacji o najszybszych terminach leczenia wraz z wykazem placówek medycznych udzielających świadczeń zdrowotnych na terenie całego kraju,
- wyrabiać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego;
- zachęcać do badań w mammobusie.

W ramach kampanii Dobrostan Rolnika przedstawiciele KRUS w tym dniu będą zachęcali rolników do:

- aktywności fizycznej oraz rozwijania pasji i zainteresowań;
- dobrej organizacji pracy (zapobieganie spiętrzeniu pracy, uwzględnienie przerw na odpoczynek, zapobieganie monotonii);
- stosowania ochron pracy (odpowiedniego ubioru, ochron przed oddziaływaniem promieniowania UV);
- samokontroli stanu zdrowia i dobierania adekwatnej do niego pracy;
- dbałości o właściwe relacje społeczne w rodzinie i miejscu zamieszkania.