

Tydzień Zdrowia Kobiet startuje w sobotę - Wielkopolska stawia na profilaktykę

- **W Wielkopolskim Oddziale Wojewódzkim NFZ w najbliższą sobotę 1 marca startuje Tydzień Zdrowia Kobiet.**
- **Przez kolejne dni, aż do 11 marca, odbywać się będą akcje promujące zdrowy styl życia i badania profilaktyczne.**
- **Wydarzenia odbędą się zarówno w Salach Obsługi Klientów WOW NFZ w Poznaniu, jak i Urzędzie Wojewódzkim, szpitalu na Polnej, szkołach czy centrum kultury.**

Choć kobiety częściej korzystają z porad specjalistów i wdrażają profilaktykę do swojego codziennego życia, wciąż wiele z nich odwiedza lekarza dopiero w momencie pojawienia się niepokojących objawów. Dlatego, aby promować świadomość prozdrowotną wśród pań, Narodowy Fundusz Zdrowia po raz kolejny organizuje Tydzień Zdrowia Kobiet. Tegoroczna edycja, odbywająca się w dniach

1-11 marca 2025 roku, oferuje szeroki wachlarz tematyki profilaktycznej:

- 1 marca (sobota): badania prenatalne i opieka okołoporodowa,
- 3 marca (poniedziałek): szczepienia przeciwko HPV,
- 5-6 marca (środa-czwartek): mammografia, cytologia i samobadanie,
- 7 marca (piątek): zdrowa dieta, cytologia, mammografia, kardiologia,
- 8 marca (sobota): dobrostan psychiczny, menopauza,
- 11 marca (wtorek): aktywność fizyczna, osteoporoza, profilaktyka zdrowia mężczyzn.

Konsultacje i wydarzenia profilaktyczne

Kobiety odwiedzające Sale Obsługi Klientów WOW NFZ w Poznaniu (przy ul. Baraniaka 88 D bud. E oraz ul. Grunwaldzkiej 158) będą mogły skorzystać z porad, jak i otrzymać materiały edukacyjne.

Podczas wydarzeń organizowanych w całym województwie uczestnicy będą mogli skorzystać z instruktaży samobadania piersi na fantomach. Dowiedzą się o tym, jak mogą zapisać się na badania mammograficzne i cytologiczne. Zostaną poinformowani o miejscach, gdzie na co dzień można skorzystać z badań mammograficznych, cytologicznych i innych, a także o postojach mammbusów. Poza tym będą mogli uzyskać informacje na temat szczepień przeciwko HPV i sposobów łagodzenia objawów menopauzy.

Nie zabraknie także bezpłatnej analizy składu ciała, która pozwoli określić m.in. zawartość tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej i poziomu nawodnienia organizmu. Podczas spotkań doradcy WOW NFZ poruszają również tematykę chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 oraz osteoporozy.

1 marca (sobota), dzień poświęcony badaniom prenatalnym i opiece okołoporodowej

W Nobel Tower w Poznaniu przy ul. Dąbrowskiego 77a, w godz. 12-16, odbędzie się wydarzenie „KOBIECOŚĆ”. Poświęcone będzie badaniom prenatalnym oraz opiece okołoporodowej. Uczestniczki będą mogły dowiedzieć się, jak dbać o zdrowie swoje i swojego dziecka w czasie ciąży oraz jakie badania powinny wykonać przyszłe mamy. Doradcy odpowiedzą na pytania dotyczące opieki medycznej w okresie ciąży oraz połogu.

3 marca (poniedziałek), dzień poświęcony szczepieniom HPV

Podczas Forum Rolniczego w Topoli Wielkiej k. Ostrowa Wlkp., w godz. 10–14, odbędzie się spotkanie skierowane do mieszkańców obszarów wiejskich, którzy chcą dowiedzieć się więcej o profilaktyce raka szyjki macicy. Będzie mowa o korzyściach płynących ze szczepień przeciwko wirusowi HPV - uczestnicy otrzymają informacje o miejscach, w których mogą zaszczepić swoje dzieci.

5-6 marca (środa-czwartek), dni poświęcone mammografii, cytologii i samobadaniu

W ciągu tych dwóch dni, w godz. 10-12, w Wydziale Obsługi Klientów i Profilaktyki, WOW NFZ przy ul. Grunwaldzkiej 158 w Poznaniu, będzie można porozmawiać z doradcą ds. profilaktyki nt. badań mammograficznych i cytologicznych. Będzie to również okazja do nauki samobadania piersi i jąder.

7 marca (piątek), dzień poświęcony zdrowej diecie, cytologii, mammografii i kardiologii

- w godz. 9-16 w Szkole Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu, przy ul. Czechosłowackiej 27, odbędzie się wydarzenie „Badaj się regularnie i żyj pełnią życia!”. Skierowane do kadetów, słuchaczy i wykładowców, będzie promować zdrową dietę oraz regularne badania cytologiczne i mammograficzne. Uczestnicy poznają zasady zdrowego żywienia i jego wpływ na kondycję organizmu,
- z okazji Dnia Kobiet, w godz. 11-13 w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, przy al. Niepodległości 16/18 promowana będzie profilaktyka nowotworowa - ze szczególnym naciskiem na badania cytologiczne i mammograficzne (w tym informacje o miejscach, gdzie na co dzień można skorzystać z badań mammograficznych, cytologicznych i innych, a także o postojach mammbusów).
- tego samego dnia WOW NFZ zaprasza również do swojej Sali Obsługi Klientów przy ul. Grunwaldzkiej 158 w Poznaniu na wydarzenie „Serce pod kontrolą”. Podczas spotkania poświęconego profilaktyce chorób układu krążenia będzie można dowiedzieć się jakie czynniki zwiększają ryzyko schorzeń kardiologicznych oraz jak dbać o zdrowie serca na co dzień.

8 marca (sobota), dzień poświęcony dobrostanowi psychicznemu i menopauzie,

- w Szpitalu Ginekologiczno-Położniczym na ul. Polnej w Poznaniu, w godz. 9-12, odbędzie się wydarzenie poświęcone dobrostanowi psychicznemu, regularnym badaniom oraz menopauzie. Panie będą mogły skorzystać z konsultacji, dowiedzieć się, jak radzić sobie

z objawami menopauzy oraz jak dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne w tym szczególnym okresie życia.

- w ten sam dzień Szkoła Podstawowa w Kamionkach będzie miejscem Sołeckiego Dnia Kobiet, podczas którego uczestniczki będą miały okazję wziąć udział w prelekcjach na temat zdrowego stylu życia i zapobieganiu chorobom.

11 marca (wtorek), dzień poświęcony aktywności fizycznej, osteoporozie, a także profilaktyce zdrowia mężczyzn

- w godz. 12-16, w Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach przy ul. Piłsudskiego 3, odbędą się III Czerwonackie Targi Senioralne. W trakcie wydarzenia omówiony zostanie temat aktywności fizycznej w kontekście zdrowia kobiet w starszym wieku. Uczestniczki dowiedzą się, jak zapobiegać osteoporozie oraz jakie ćwiczenia mogą pomóc w utrzymaniu sprawności i zdrowych kości.
- w godz. 10-13, Zespół Szkół RCKU im. gen. D. Chłapowskiego w Trzciance (pow. nowotomyski) będzie miejscem wydarzenia pt. „Kręci mnie bezpieczeństwo”. W jego trakcie odbędą się prelekcje nt. profilaktyki zdrowia mężczyzn.