

## Zadbaj o swoje zdrowie

Lepiej zapobiegać niż leczyć – dbaj o swoje zdrowie!  
Choroby serca są jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia. Czy wiesz, jak możesz się przed nimi uchronić?

### Akademia NFZ

To portal, na którym szerzymy wiedzę o profilaktyce oraz zdrowych nawykach



[akademia.nfz.gov.pl](http://akademia.nfz.gov.pl)



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



**Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

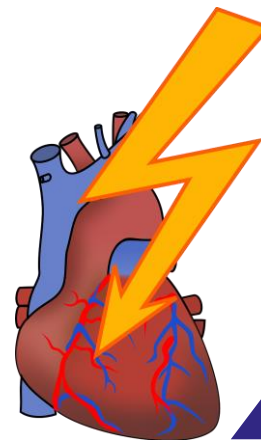


**Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



### Program kompleksowej opieki po zawale serca KOS-zawał

Od diagnozy przez leczenie i rehabilitację do zdrowia – Program Kompleksowej Opieki nad Pacjentem po Zawale Serca (KOS-zawał)

KOS-zawał to program kompleksowej specjalistycznej opieki w zakresie leczenia szpitalnego, ambulatoryjnego i rehabilitacji kardiologicznej, przeznaczony dla pacjentów po zawale mięśnia sercowego.

W ramach programu pacjenci mają zapewnioną ciągłość diagnostyki i leczenia, w tym również rehabilitacji kardiologicznej oraz edukacji na temat czynników ryzyka chorób serca, w kolejnych 12 miesiącach od wypisu ze szpitala.

## Co w ramach programu

Kompleksowy program KOS-zawał zapewnia:

- leczenie szpitalne, w tym diagnostykę
- rehabilitację kardiologiczną
- specjalistyczną opiekę kardiologiczną przez 12 miesięcy od zawału (w poradni, która bierze udział w programie).

## Korzyści dla pacjenta

W programie pacjenci mają zapewnioną ciągłość, w kolejnych 12 miesiącach od wypisu ze szpitala diagnostyki i leczenia, w tym rehabilitacji kardiologicznej oraz edukacji na temat czynników ryzyka chorób serca.

Koordinacja polega na zapewnieniu pacjentowi świadczeń związanych z przebyciem zawałem, zależnie od jego stanu zdrowia.

Każdemu pacjentowi KOS-zawał towarzyszy zespół specjalistów. Nadzorują cały plan leczenia od diagnozy przez hospitalizację, po rehabilitację.

## Ważne!

Pacjent powinien przestrzegać wszystkich zaleceń, które otrzymuje od specjalistów na każdym etapie leczenia.

Obecnie program KOS-zawał na terenie kraju realizuje blisko 100 placówek. Liczba ta stale rośnie.

Specjaliści (np. lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, dietetycy) omawiają i ustalają z pacjentem sposób leczenia i rehabilitacji. Zachęcają do zmiany nawyków życiowych i aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości pacjenta.

## Profilaktyka wtórna po zawale

Profilaktyka obok rehabilitacji odgrywa istotną rolę w powrocie do zdrowia. Pamiętaj, aby:

- prowadzić aktywny i higieniczny tryb życia
- dbać o odpowiedni sposób odżywiania – zapewnij odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie
- dbać o utrzymanie prawidłowej masy ciała
- ograniczyć stosowanie używek
- dbać o odpowiednią ilość snu
- zapewnić równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem.