

*e-mocni:*

# BADAM SIĘ, JESTEM ZDROWY/ZDROWA

PREZENTUJE:

.....

Poziom podstawowy

Zdrowie – szkolenie nr 8a

# E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze  
Europejskie**  
Polska Cyfrowa



CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,  
REALNE KORZYŚCI

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego





## PARTNERZY



# CELE SZKOLENIA

Uzyskasz informacje na temat zalecanych badań profilaktycznych, kalendarza szczepień, bezpłatnych programów profilaktycznych oraz objawów chorób, ich leczenia i profilaktyki.



# SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

## Wiedza

- Wie, gdzie szukać informacji o zalecanych szczepieniach,
- Wie, jakie badania profilaktyczne są zalecane,
- Wie, jak wyszukać wiarygodne informacje o poprawnych wynikach badań kontrolnych.

# SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

## Umiejętności

- Umie, znaleźć w Internecie kalendarz badań okresowych,
- Umie, znaleźć informacje o zalecanych badaniach i szczepieniach oraz ich dostępności,
- Umie, znaleźć wiarygodne informacje na temat objawów obserwowanych u siebie lub innych osób.

# SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

## **Postawa**

- Rozwija kompetencje cyfrowe zgodnie z własnymi potrzebami,
- Jest zainteresowany systemami informacji i ich działaniem.

# ĆWICZENIE 1. BADANIA OD A DO Z

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku wyszukiwania wpisz

**[www.medonet.pl](http://www.medonet.pl)**





**Love**  
📺 📶 📱 🖥️

Telewizja zawsze przy Tobie z **Orange TV Go** za jedyne 4,99 zł/mc

Możesz dokupić do pakietu usług **Orange Love**

**Sprawdź**

Medonet / Choroby od A do Z

ZDROWIE

Choroby od A do Z

Badania od A do Z

Zdrowie dla każdego

Wiadomości

Diety



Zachoruje na nią połowa Polaków. Zadać się za darmo



**NAJWAŻNIEJSZE  
TEMATY ZDROWOTNE**  
Zobacz, co mówią o nich nasi specjaliści ➡

— Zadaj pytanie —

Zapytaj jednego z naszych ekspertów

# ĆWICZENIE 1. BADANIA OD A DO Z

Klikają zakładkę "**Zdrowie**",  
a następnie „**Badania od A do Z**”,  
gdzie znajdziesz informacje na temat jak  
przygotować się do badania, jak wygląda  
badanie oraz są przedstawione prawidłowe  
wyniki.

# ĆWICZENIE 1. BADANIA OD A DO Z

Znajdź informacje na temat badania:

- glukozy,
- cholesterolu,
- pomiaru ciśnienia krwi.



## ĆWICZENIE 2. CHOROBY OD A DO Z

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku wyszukiwania wpisz

**[www.medonet.pl](http://www.medonet.pl)**



**Love**  
📺 📱 📺 📱

Telewizja zawsze przy Tobie z **Orange TV Go** za jedyne 4,99 zł/mc

Możesz dokupić do pakietu usług **Orange Love**

**Sprawdź**

Medonet / Choroby od A do Z

ZDROWIE

Choroby od A do Z

Badania od A do Z

Zdrowie dla każdego

Wiadomości

Diety



Zachoruje na nią połowa Polaków. Zadać się za darmo



**NAJWAŻNIEJSZE  
TEMATY ZDROWOTNE**  
Zobacz, co mówią o nich nasi specjaliści »

— Zadaj pytanie —

Zapytaj jednego z naszych ekspertów

## ĆWICZENIE 2. CHOROBY OD A DO Z

Klikają zakładkę "**Zdrowie**",  
a następnie „**Choroby od A do Z**”,  
gdzie znajdziesz informacje na temat objawów  
chorób, leczenia i profilaktyki.

## ĆWICZENIE 2. CHOROBY OD A DO Z

Znajdź informacje na temat chorób:

- nadciśnienia,
- osteoporozy,
- boreliozy.



## ĆWICZENIE 2. CHOROBY OD A DO Z

W celu uzyskania informacji na temat rozwoju dziecka czy chorób dziecięcych wybierz zakładkę

**" *Ciąża i dziecko*",**

a następnie:

- **„Rozwój dziecka”,**
- **„Choroby dziecięce”.**





# ĆWICZENIE 3. BADANIA PROFILAKTYCZNE

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Otwórz dowolną przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisz:

**[www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)**

## Fakty i mity na temat laserowej korekcji wad wzroku

Krótkowzroczność i astygmatyzm to najczęściej występujące wady wzroku. Można je skorygować za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych albo wykonać zabieg, który już na zawsze pozwoli nam się cieszyć doskonałym widzeniem. Poznaj fakty i mity o laserowej...

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

### Badania profilaktyczne

**Badania profilaktyczne dla palaczy**

**Badania profilaktyczne - dlaczego ich unikamy?**

Nowotwory - **badania profilaktyczne** wykrywające raka

**Badania profilaktyczne** mężczyzn. Kalendarz badań

**Badania profilaktyczne** raka piersi. Jak **badania profilaktyczne** raka piersi należy robić

Ciąża a **badania profilaktyczne**. Jak **badania profilaktyczne** zrobić



### Przebieg jezior w Polsce - zobacz

Do żeglowania, pływania kajakiem i leniuchowania na plaży. Wśród...



### PRZETWORY Z MORELI

Jakie przyprawy wybierać, aby stworzyć pyszne przetwory z moreli?

## ĆWICZENIE 3. BADANIA PROFILAKTYCZNE

W pasku wyszukiwania wpisz:

**„Badania profilaktyczne”,**

z otrzymanych wyników wyszukaj kalendarza badań dla kobiet/ mężczyzn i sprawdź jakie badania są zalecane i jak często należy je wykonywać.

# ĆWICZENIE 4. WSZYSTKO O SZCZEPIENIACH

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisz:

**[www.szczepienia.pzh.gov.pl](http://www.szczepienia.pzh.gov.pl)**

• Szczepionki

• Błonica

• Cholera

• Gruźlica

• Dur brzuszny

• Grypa

• Hib

• HPV

• Kleszczowe zapalenie mózgu

• Krztusiec

• Meningokoki

• Odra

• Ospa wietrzna

• Pneumokoki

• Poliomyelitis

• Rotawirusy

• Różyczka

Strona główna → Grypa → Choroba

## Szczepionka przeciw grypie

Choroba

Szczepionka

Kalendarz

FAQ

### Co to jest grypa?

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią.

Wirusy grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których namnażają się. W konsekwencji powodują martwicę tychże komórek, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym.

Okres wylegania wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni). Osoba zakażona może stanowić zagrożenie dla innych osób zanim jeszcze pojawią się objawy choroby, tj.:

- zakażony dorosły może być źródłem zakażenia dla innych poczynawszy od dnia poprzedzającego wystąpienie objawów chorobowych do ok. 5-7 dni po ich wystąpieniu,
- zakażone dziecko może być źródłem zakażenia dla innych do ponad 10 dni, przy czym u małych dzieci również przez okres do 6 dni zanim wystąpią objawy,
- zakażony z ciężkim niedoborem odporności może być źródłem zakażenia dla innych przez wiele tygodni lub miesięcy.

Wyróżnia się 3 typy wirusów grypy: A, B i C. Ponadto typ A dzieli się na podtypy A/H1N1/, A/H3N2/, A/H2N2 i inne podtypy.

W Polsce od sezonu epidemicznego 2009/2010 do dnia dzisiejszego krąży podtyp A/H1N1/pdm09. Od sezonu epidemicznego 2009/2010 w Polsce potwierdzamy zachorowania wywołane zakażeniem

### Wszystko o szczepieniach

- Co to jest szczepionka
- Ogólne zasady szczepienia
- Rodzaje szczepionek
- Kalendarz szczepień
- Plusy i minusy szczepionek
- Bezpieczeństwo szczepionek
- Substancje pomocnicze
- Niepożądane odczyny poszczepienne
- Szczepienia podróżujących
- Niedobory odporności
- Szczepienia osób z alergiami
- Szczepienia nastolatków
- Szczepienia kobiet w ciąży
- Szczepienia wcześniaków
- Akty prawne

### Portal Szczepienia.info

- Instrukcja użytkownika
- Rada Naukowa

## ĆWICZENIE 4. WSZYSTKO O SZCZEPIENIACH

- a) z menu po prawej stronie zapoznają się z informacjami na temat szczepień.
- b) z menu po lewej stronie wybierz szczepionkę przeciwko:

- Grypie,
- WZW A.

Zapoznają się z informacjami na temat szczepionki oraz kalendarzem szczepień.

# ĆWICZENIE 5. GDZIE ZNAJDĘ INFORMACJE O BEZPŁATNYCH PROGRAMACH PROFILAKTYCZNYCH?

Kliknij ikonę „*Gdzie się leczyć*”

Następnie kliknij „*Programy profilaktyczne*”





Przychodnie i szpitale

Nagła pomoc doraźna

Apteki

Punkty zaopatrzenia

Programy profilaktyczne

Inne

Pomoc i przewodnik

## Programy profilaktyczne



Wyszukaj programy profilaktyczne

Nazwa programu



Województwo

ŚLĄSKIE



Miejscowość



Powiat



Ulica



Nazwa świadczeniodawcy



Szukaj



## ĆWICZENIE 5. GDZIE ZNAJDĘ INFORMACJE O BEZPŁATNYCH PROGRAMACH PROFILAKTYCZNYCH?

Następnie wyszukaj programy profilaktyczne w swojej miejscowości lub powiecie.

W tym celu wybierz województwo oraz powiat i /lub miejscowość i kliknij **Szukaj.**

# JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

<http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/> - na stronie Ministerstwa Zdrowia można uzyskać informacje m.in. na temat programów profilaktycznych, szczepień, profilaktyki onkologicznej.

<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/> - na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy informacje na temat realizowanych bezpłatnych programów profilaktycznych

# JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/podstawowa-opieka-zdrowotna/>

-na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy informacje na temat bezpłatnych badań dostępnych w Podstawowej Opiece Zdrowotnej

<http://www2.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/>

-na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy informacje na temat harmonogramu postoju mammobusów, w których bezpłatnie można wykonać mammografię.

# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

