



Dzienniczek zdrowia

Weź zdrowie w swoje ręce

Imię i nazwisko:

Numer telefonu:

Samoopieka

Weź zdrowie w swoje ręce. Samoopieka to nie tylko obowiązek.

Samoopieka to inwestycja, która się opłaca. To szansa na lepsze życie – pełniejsze, zdrowsze, szczęśliwsze. Nie odkładaj samoopieki na czas choroby.

Zaczynanie czegoś nowego może wydawać się trudne, ale pamiętaj – samoopieka to proces, który z czasem staje się naturalną częścią codziennego życia. Największym błędem jaki popełniamy jest czekanie na moment, kiedy poczujemy się źle, zanim zdecydujemy się o sobie zadbać. Samoopieka powinna być wprowadzana, gdy czujemy się dobrze, bo to właśnie wtedy możemy zrobić najwięcej dla naszego zdrowia. Wprowadzając zdrowe nawyki w życie, zapobiegamy problemom zanim się pojawią. To jak regularna konserwacja samochodu – dbasz o niego, by unikać poważnych usterek.



Trzymasz w dłoni dzienniczek zdrowia – małe narzędzie, które pomoże Ci w dbaniu o swoje zdrowie każdego dnia.

Wielu z nas codziennie wstaje do pracy, opiekuje się rodziną, stara się wywiązywać z obowiązków i żyje w ciągłym biegu. Tymczasem to, co robimy na co dzień, może mieć ogromny wpływ na naszą przyszłość.

Samoopieka to odpowiedzialność za siebie, która w znaczący sposób wpływa na nasze życie, zarówno teraz, jak i w przyszłości.



Samoopieka

1 Prewencja – lepiej zapobiegać, niż leczyć.

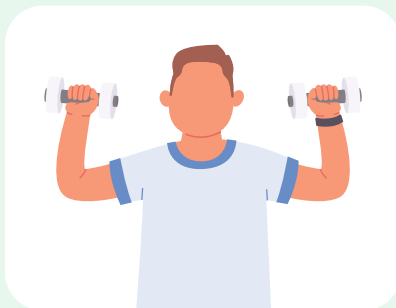
Codzienne dbanie o zdrowie może pomóc uniknąć wielu poważnych chorób. Na przykład regularne badania profilaktyczne mogą wykryć choroby we wczesnym stadium, co zwiększa szansę na podjęcie skutecznego leczenia.

Możesz wprowadzić zmiany w diecie, dodać porcję aktywności fizycznej do swojego dnia, czy zredukować stres, co w dłuższej perspektywie zmniejszy ryzyko rozwoju chorób takich jak nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca czy depresja.

2 Poczucie kontroli – masz wpływ na swoje zdrowie.

Często czujemy, że nie mamy wpływu na nasze zdrowie – w końcu to lekarze diagnozują i wydają zalecenia co do sposobu leczenia. Tymczasem wiele elementów wpływających na nasze zdrowie jest w naszych rękach!

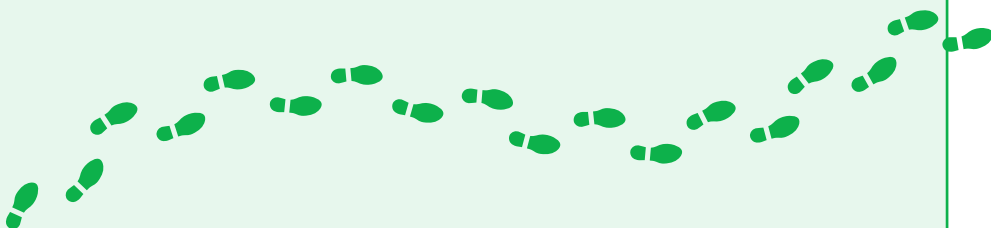
To my decydujemy, co jemy, jak często się ruszamy, jak łagodzimy stres, czy dbamy o sen. To właśnie te codzienne działania dają nam poczucie kontroli i odpowiedzialności za siebie.



3 Lepsze samopoczucie – małe kroki, wielka zmiana.

Często, gdy czujemy się źle, dbanie o zdrowie wydaje się przekraczać nasze możliwości. **A co jeśli zacniemy od małych kroków?** Może wystarczy zainwestować 10 minut dziennie w jogę, kilka minut w medytację lub po prostu wyjść na spacer na świeżym powietrzu?

Te małe decyzje mogą zdziałać cuda! Regularna aktywność fizyczna poprawia nastrój, a odpoczynek i odpowiednia ilość snu wpływają na naszą wydajność i poziom energii.



Samoopieka

Główne filary samoopieki



Pamiętaj, że to Ty jesteś najlepszym ekspertem od swojego ciała i umysłu. Zacznij od teraz, bo zasługujesz na to, by czuć się jak najlepiej każdego dnia!

Stres dotyka nas wszystkich. Pojawia się zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej. Nie jesteśmy w stanie zawsze go uniknąć – i też nie ma takiej potrzeby. Niewielka ilość stresu może działać na nas motywująco. Jednak gdy jest on zbyt duży, może wpływać na nasze zdrowie, zarówno psychiczne, jak i fizyczne.



Pierwszym krokiem do kontrolowania stresu jest poznanie jego objawów. Okazuje się jednak, że może to być trudniejsze, niż nam się wydaje. Większość z nas jest tak przyzwyczajona do stresu, że często nie zdajemy sobie z niego sprawy, dopóki nie osiągniemy punktu krytycznego.

Czym jest stres?

- **Kiedy czujesz się zagrożony**, w Twoim organizmie zachodzi reakcja chemiczna, która pozwala Ci działać w sposób zapobiegający niebezpieczeństwu. Można powiedzieć, że stres jest pewnego rodzaju alarmem w naszym organizmie. Pojawia się, by ostrzec nas przed zagrożeniem. Znika, gdy sytuacja się stabilizuje. Reakcja ta może przybrać jedną z 3 form: walka, ucieczka, zamrożenie.
- **Podczas reakcji na stres** zwiększa się tętno, wzrasta ciśnienie krwi, przyspiesza oddech, napinają się mięśnie. Jesteś gotowy do działania. Jest to pozostałość po czasach, gdy dla człowieka największym zagrożeniem było spotkanie z groźnym drapieżnikiem – by przeżyć musiał zmobilizować wszystkie swoje siły.
- **Współczesne stresory nie wiążą się już raczej z takim zagrożeniem, ale nasze organizmy reagują tak samo.** Zmienił się jedynie drapieżnik – dzikie zwierzęta zostały zastąpione codziennymi kłopotami – problemami wychowawczymi, szybkim tempem życia, wysokimi wymaganiami, trudnościami w pracy, chorobami, sytuacją materialną itp.
- **Stres to kwestia dość indywidualna.** To, co powoduje stres u jednej osoby, może nie mieć większego znaczenia dla innej. Niektórzy ludzie lepiej radzą sobie ze stresem, innym przychodzi to trochę trudniej.
- **Nie każdy stres jest zły.** W małych dawkach stres może pomóc w wykonywaniu zadań i pełnić funkcję ochronną. Na przykład to właśnie stres powoduje, że gwałtownie naciskasz hamulec, aby uniknąć uderzenia w samochód przed Tobą. To pozytywna reakcja.



Nasze ciała są zaprojektowane tak, aby tolerować małe dawki stresu. Nie jesteśmy jednak przygotowani do radzenia sobie z długotrwałym, chronicznym stresem. Taki stres ma negatywne skutki dla naszego zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego.

Moje samopoczucie

Data	Ocena samopoczucia (1-10)	Opis objawów/uwagi
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		

Proszę codziennie oceniać swoje samopoczucie w skali od 1 (bardzo źle) do 10 (świetnie) oraz zapisywać wszelkie ważne objawy lub uwagi.

Objawy stresu

Stres może wpływać na wszystkie aspekty Twojego życia, w tym na emocje, zachowania, zdolność myślenia i zdrowie fizyczne.

Ponieważ jednak ludzie różnie radzą sobie ze stresem, jego objawy mogą się różnić. Symptomy stresu mogą często przypominać również objawy spowodowane różnego rodzaju schorzeniami. Dlatego ważne jest, aby omówić je z lekarzem.

Emocjonalne objawy stresu powodują, że m.in.

- Łatwo ulegasz pobudzeniu, frustracji
- Odczuwasz huśtawkę nastrojów
- Masz poczucie przytłoczenia
- Brak poczucia kontroli
- Trudno Ci się zrelaksować



Fizyczne objawy stresu obejmują m.in.

- Przyspieszone bicie serca
- Bóle głowy i pleców
- Ból w klatce piersiowej
- Problemy jelitowe (zaparcia, biegunki, nudności)
- Suchość w ustach, trudności w przełykaniu
- Wzmogoną potliwość
- Zimne lub spoczone dłonie i stopy
- Nerwowość i drżenie



Poznawcze objawy stresu obejmują m.in.

- Ciągłe zamartwianie się
- Gonitwę myśli
- Problemy z pamięcią
- Dezorganizację
- Niemożność skupienia uwagi
- Trudności w obiektywnej ocenie sytuacji
- Pesymizm



Behawioralne objawy stresu obejmują m.in.

- Zmiany nawyków żywieniowych – brak apetytu lub objadanie się
- Odkładanie na później i unikanie obowiązków
- Sięganie po używki – alkohol, narkotyki, papierosy
- Obgryzanie paznokci, nadaktywność ruchową
- Unikanie kontaktu z innymi
- Skłonność do impulsywnych działań



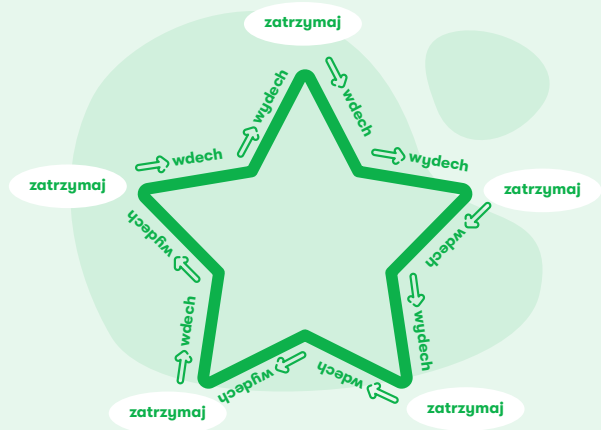
Moje samopoczucie

Data	Ocena samopoczucia (1-10)	Opis objawów/uwagi
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		
YYYY-MM-DD UUUU-UU-DD		

Proszę codziennie oceniać swoje samopoczucie w skali od 1 (bardzo źle) do 10 (świetnie) oraz zapisywać wszelkie ważne objawy lub uwagi.

1 Oddychanie z gwiazdami

Oddychamy, poruszając się po ramionach gwiazdy.
Rysunek z zaznaczonymi miejscami wdechu, wydechu i zatrzymania.



2 Liczenie na wyciszenie

To doskonała technika relaksacyjna dla osób początkujących, którym duże trudności sprawia wyciszenie się.

- To bardzo proste ćwiczenie możesz wykonać je leżąc lub siedząc z zamkniętymi oczami.
- Rozluźnij ramiona i szyję, zacznij powoli liczyć w umyśle od stu do jednego.
- Postaraj się wizualizować sobie każdą kolejną liczbę. Wyobraź ją sobie w postaci dużych wyraźnych zielonych znaków pojawiających się przed Twoimi oczyma.
- Możesz zakończyć ćwiczenie w dowolnym momencie, gdy poczujesz się wyciszony i zrelaksowany.



Moje samopoczucie

Data	Ocena samopoczucia (1-10)	Opis objawów/uwagi
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		

Proszę codziennie oceniać swoje samopoczucie w skali od 1 (bardzo źle) do 10 (świetnie) oraz zapisywać wszelkie ważne objawy lub uwagi.

3 Metoda 5 4 3 2 1

Metoda na stres 5 4 3 2 1 pomaga nam w osiągnięciu spokoju, bazując na pięciu zmysłach – wzroku, słuchu, dotyku, zapachu i smaku. To metoda tzw. „ugruntowania”, która bardzo dobrze się sprawdza przy goniwach myśli czy napadach paniki.



Wzrok – zidentyfikuj 5 rzeczy, które widzisz.



Słuch – nazwij 4 rzeczy, które możesz teraz usłyszeć.



Dotyk – 3 rzeczy, które jesteś w stanie poczuć.



Węch – 2 rzeczy, których zapach teraz czujesz.



Smak – 1 rzecz, której smak jesteś w stanie poczuć.

Jeśli nie jesteś w stanie zidentyfikować wystarczającej ilości bodźców dla któregoś z narządów zmysłów, pomyśl o tym, co lubisz najbardziej, np. jeśli nie jesteś w stanie określić odczuwanego smaku, wyobraź sobie smak swojej ulubionej potrawy.

4 Dziennik myśli

Zapisywanie myśli w formie dziennika to skuteczna metoda radzenia sobie ze stresem, porządkowania myśli i przylądania się swoim przekonaniom oraz podejściu do problemów dnia codziennego.

- **Wybierz odpowiedni czas i miejsce** – wybierz moment dnia, który będzie dla Ciebie najlepszy do tej aktywności. Może to być zarówno poranek, by rozpocząć dzień od refleksji, jak i wieczór, by uporządkować myśli przed snem.
- **Ustal cel** – przed rozpoczęciem zastanów się, jaki jest cel prowadzenia dziennika. To może być zrozumienie własnych emocji, wyrażenie myśli lub śledzenie postępów w osiągnięciu zaplanowanych celów.
- **Pisz regularnie** – staraj się pisać codziennie, ale nie pozwól, by ta czynność stała się dla Ciebie przymusem związanym z poczuciem presji.
- **Skup się na sobie** – skoncentruj się na wyrażaniu swoich uczuć i emocji. Pisz o sobie, nie o innych.
- **Pisz swobodnie** – nie martw się o styl, interpunkcję czy kaligrafię. Dziennik to przestrzeń do swobodnego wyrażania myśli i jest tylko dla Ciebie.
- **Hasła kluczowe** – nie musisz pisać długich elaboratów – czasem wystarczy zapisać kilka haseł, które rezonują w Twojej głowie.
- **Analiza wydarzeń** – jeśli ciężko Ci poradzić sobie z jakąś sytuacją, zapisz ją i spróbuj przeanalizować tak, jakby dotyczyła jakiegoś bohatera w książce. Spojrzenie z zewnątrz może pomóc Ci znaleźć bardziej konstruktywne rozwiązanie.

Moje samopoczucie

Data	Ocena samopoczucia (1-10)	Opis objawów/uwagi
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		

Proszę codziennie oceniać swoje samopoczucie w skali od 1 (bardzo źle) do 10 (świetnie) oraz zapisywać wszelkie ważne objawy lub uwagi.

Moje ostatnie wizyty lekarskie

Data wizyty	Specjalista	Cel wizyty	Wyniki/uwagi
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			

Moje ostatnie wizyty lekarskie

Data wizyty	Specjalista	Cel wizyty	Wyniki/uwagi
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			

Moje ostatnie wizyty lekarskie

Data wizyty	Specjalista	Cel wizyty	Wyniki/uwagi
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			

Moje ostatnie wizyty lekarskie

Data wizyty	Specjalista	Cel wizyty	Wyniki/uwagi
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			

Domowe pomiary ciśnienia tętniczego

Jak wykonać je prawidłowo?

Jak często mierzyć ciśnienie?

Przed wyznaczoną wizytą u lekarza mierz ciśnienie przez **7 dni codziennie (2 razy na dobę, po 2 pomiary za każdym razem)**.

Regularnie uzupełniaj dzienniczek na drugiej stronie tej ulotki i przynieś ją ze sobą na kolejną wizytę.

Kiedy mierzyć ciśnienie tętnicze?

Wszystkie pomiary ciśnienia wykonaj przed zażyciem leków.



Zmierz ciśnienie 2 razy, z 1-minutową przerwą.

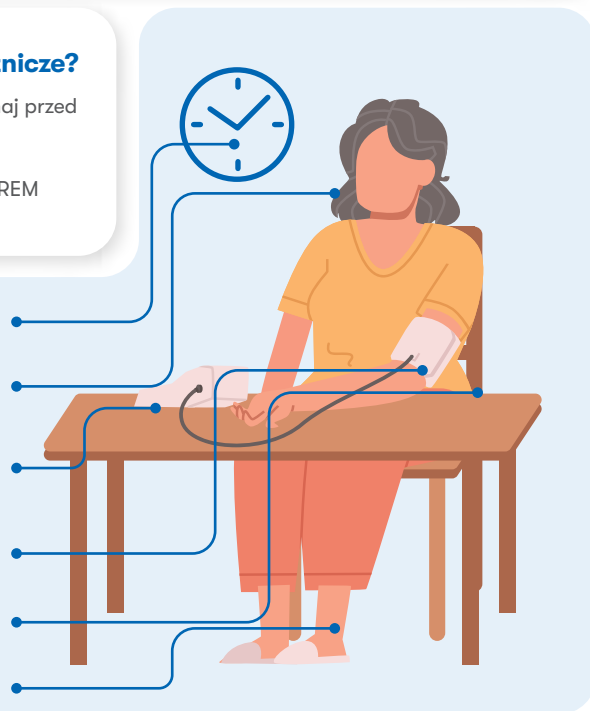
Nie rozmawiaj w trakcie mierzenia ciśnienia.

Oprzyj przedramię o blat stołu, tak aby znalazło się na wysokości serca.

Nigdy nie zakładaj mankietu ciśnieniomierza na ubranie.

Usiądź prosto, z podpartymi plecami.

Stopy ułóż płasko na podłodze.



Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

Odpocznij i zrelaksuj się 3-5 min przed pomiarem.

Nie pal, nie jedz, nie pij niczego z kofeiną oraz nie ćwicz fizycznie 30 min przed pomiarem.

Zapisz wyniki w dzienniczku na kolejnych stronach.

Leki przyjmij po pomiarach.

Moje ciśnienie

Data pomiaru	Wynik rano	Wynik wieczorem	Tętno	Samopoczucie
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				

Moje ciśnienie

Data pomiaru	Wynik rano	Wynik wieczorem	Tętno	Samopoczucie
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				

Moje ciśnienie

Data pomiaru	Wynik rano	Wynik wieczorem	Tętno	Samopoczucie
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				

Moje ciśnienie

Data pomiaru	Wynik rano	Wynik wieczorem	Tętno	Samopoczucie
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				

Moje ciśnienie

Data pomiaru	Wynik rano	Wynik wieczorem	Tętno	Samopoczucie
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				

Badanie glukozy

Glukoza jest podstawowym źródłem energii dla człowieka i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich komórek organizmu. Poziom glukozy we krwi (mierzony w mg/dL) zmienia się w ciągu dnia, głównie pod wpływem jakości i ilości spożywanych posiłków. Na wynik pomiaru mogą również wpływać czynniki takie jak aktywność fizyczna.

Wielokrotnie powtarzające się odczyty wskazujące na podwyższony poziom cukru mogą świadczyć o cukrzycy – jednej z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych.

Prawidłowy poziom glukozy na czczo: (minimum 8 godzin bez jedzenia) waha się w granicach 70–99 mg/dL.

Prawidłowy poziom glukozy dwie godziny po posiłku: to poniżej 140 mg/dL.

Poziom cukru we krwi powinien kontrolować każdy, a szczególnie osoby po 45 roku życia, z nadwagą lub otyłością, z nadciśnieniem, chorobami serca i naczyń krwionośnych, z obciążeniami genetycznymi (przypadki cukrzycy w rodzinie), a także przyszłe mamy.



Czynniki ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2:



niski poziom aktywności fizycznej



choroby układu sercowo-naczyniowego



przebyta cukrzyca ciążowa



nadwaga lub otyłość (BMI ≥ 25 kg/m²)



urodzenie dziecka o masie powyżej 4 kg



sylwetka typu jabłko – nagromadzenie tkanki tłuszczowej w okolicy talii



nadciśnienie tętnicze ($\geq 140/90$ mmHg) lub przyjmowanie leków hipotensyjnych



wiek powyżej 45 lat



zespół policystycznych jajników



predyspozycja genetyczna – występowanie cukrzycy w rodzinie, w szczególności u krewnych pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo)

Mój cukier

Data pomiaru	Wynik na czczo	Wynik po posiłku	Samopoczucie
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			
Y Y Y Y - M M - D D			

Instrukcja mierzenia BMI i zakres

BMI (ang. Body Mass Index) to wskaźnik masy ciała, który pomaga ocenić, czy Twoja waga jest prawidłowa w stosunku do wzrostu. To prosty sposób na sprawdzenie, czy masz niedowagę, wagę prawidłową, nadwagę lub otyłość.

Jak obliczyć BMI?

Potrzebujesz dwóch danych:

masy ciała w kilogramach (kg)

wzrostu w metrach (m)

Wzór: BMI = masa ciała (kg) / wzrost (m)²

Przykład: Jeśli ważysz 70 kg, a Twój wzrost to 1,75 m, to:
BMI = 70 / (1,75)² = 22,9

Jak interpretować wynik?

Wartość BMI	Interpretacja
poniżej 18,5	Niedowaga
18,5–24,9	Waga prawidłowa
25,0–29,9	Nadwaga
30,0–34,9	Otyłość I stopnia
35,0–39,9	Otyłość II stopnia
40,0 i więcej	Otyłość III stopnia



Ważne informacje:

BMI to tylko orientacyjny wskaźnik. Nie uwzględnia wieku, płci, poziomu tkanki mięśniowej ani rozmieszczenia tłuszczu w ciele. U sportowców lub osób bardzo umięśnionych wynik BMI może sugerować nadwagę, mimo że mają niski poziom tkanki tłuszczowej. Jeśli Twój BMI jest poza normą, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem – pomoże to dokładniej ocenić stan zdrowia.

Moje BMI

Data pomiaru	Wzrost	Waga	BMI
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			

Moje BMI

Data pomiaru	Wzrost	Waga	BMI
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			

Moje BMI

Data pomiaru	Wzrost	Waga	BMI
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			
YYYY-MM-DD			

Różnorodne produkty to klucz do zdrowej diety

↑ Warto jeść więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (pieczywo i makarony razowe, kasze)
- Różnokolorowych warzyw i owoców (zwróć uwagę, by warzywa przeważały nad owocami)
- Nasion roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica, fasola, groch)
- Ryb
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych
- Orzechów i nasion

↓ Warto jeść mniej:

- Soli
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kielbasy itp.)
- Produktów o wysokiej zawartości cukru
- Napojów słodzonych
- Produktów wysoko przetworzonych



Nie zapomnij o aktywności fizycznej!
Dzięki niej utrzymasz swoją wagę w normie.

Moja dieta

Data rozpoczęcia	Zalecenia dietetyczne	Uwagi
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		
____-____-____		

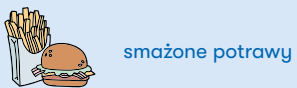
Różnorodne produkty to klucz do zdrowej diety

Zdrowe zamienniki

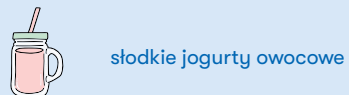
Produkt



słodkie napoje



smażone potrawy



słodkie jogurty owocowe



śmietana



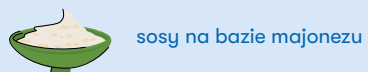
tłuste wędliny



białe pieczywo

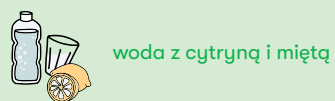


płatki śniadaniowe

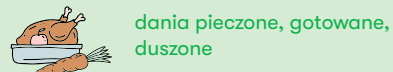


sosy na bazie majonezu

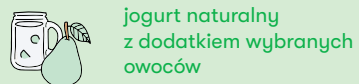
Zamiennik



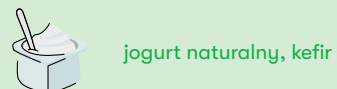
woda z cytryną i mięta



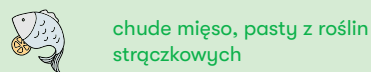
dania pieczone, gotowane, duszone



jogurt naturalny z dodatkiem wybranych owoców



jogurt naturalny, kefir



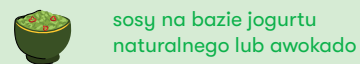
chude mięso, pasty z roślin strączkowych



pieczywo pełnoziarniste



owsianka, musli bez dodatku cukru



sosy na bazie jogurtu naturalnego lub awokado

Moja dieta

Data rozpoczęcia	Zalecenia dietetyczne	Uwagi
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		

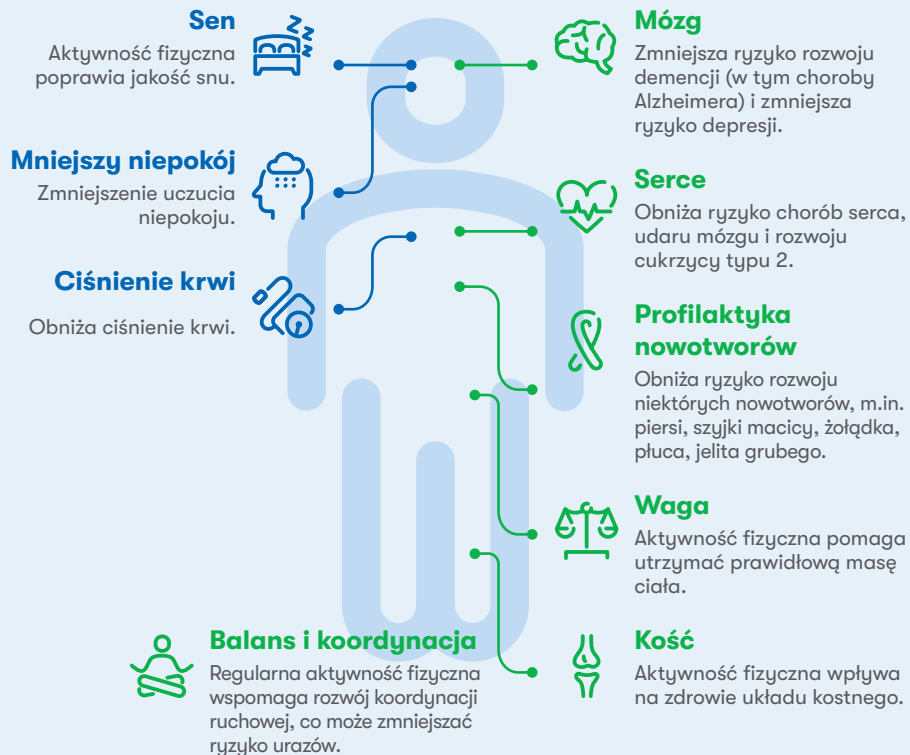
Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie

Natychmiastowe

Pojedynczy epizod umiarkowanej/energicznej aktywności fizycznej zapewnia natychmiastowe korzyści dla zdrowia.

Długoterminowe

Regularna aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem profilaktyki chorób przewlekłych.



Aktywność fizyczna – zalecenia dla dorosłych (18-64 lata):

Co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo lub co najmniej 75-150 minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, angażujące wszystkie główne grupy mięśni 2 lub więcej razy w tygodniu.

Ograniczenie ilości czasu spędzanego na siedzącym trybie życia. Zastąpienie siedzącego trybu życia aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności przynosi korzyści zdrowotne. Aby pomóc zmniejszyć szkodliwy wpływ siedzącego trybu życia na zdrowie, warto wykonywać więcej niż zalecany poziom aktywności fizycznej o umiarkowanej lub intensywnej intensywności.

Aktywność fizyczna – ćwiczenia

Zestaw podstawowy

Brzuski



Pozycja wyjściowa

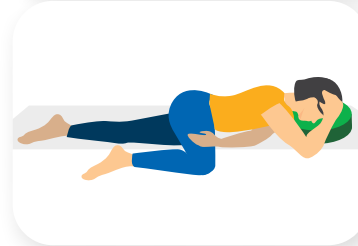
Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, a stopy rozstaw na szerokość bioder. Ręce spleć na karku, głowę lekko wciskając w dłonie.



Ruch

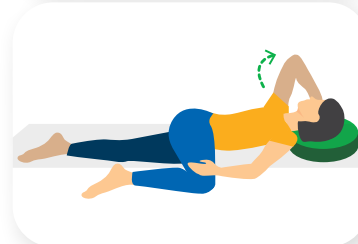
Unieś górną część tułowia, tak aby oderwać barki od podłoża. Nie przyciągaj podbródka do mostka, zachowaj wyprostowaną szyję, głowa powinna znajdować się w linii kręgosłupa. Utrzymaj tę pozycję przez 5 sekund i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Skręty tułowia w pozycji bocznej



Pozycja wyjściowa

Położ się na lewym boku. Pod głowę weź małą poduszkę. Lewa noga wyprostowana, a prawa noga ugięta w kolanie pod kątem prostym. Lewą dłoń przytrzymaj prawe kolano, tak aby nie odrywało się od podłoża. Prawą dłoń połóż na głowie, a prawy łokieć oprzyj o podłoże.



Ruch

Obróć tułów w prawo, próbując dotknąć łokciem do podłoża, tak aby poczuć rozciąganie mięśni na tułowiu. Wzrokiem podążaj za prawym łokciem. Staraj się nie odrywać prawego kolana od podłoża. Powtórz ćwiczenie 10 razy na prawą i lewą stronę.

Aktywność fizyczna – ćwiczenia

Zestaw podstawowy

Wymachy rąk i nóg w klęku podpartym



Pozycja wyjściowa

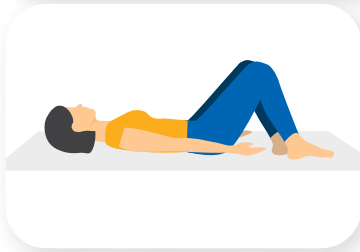
Klęk podparty. Ustaw kolana na szerokość bioder, a dłonie na szerokości ramion. Kręgosłup w pozycji neutralnej, tak, by szyja i głowa były w linii prostej z kręgosłupem. Napnij lekko mięśnie brzucha.



Ruch

Wyprostuj w tył lewą nogę i jednocześnie wyciągnij w przód wyprostowaną prawą rękę. Utrzymaj pozycję 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj to samo na przeciwległą stronę, unosząc prawą nogę i lewą rękę. Pamiętaj, aby nie podnosić głowy do góry. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Wyprosty nóg



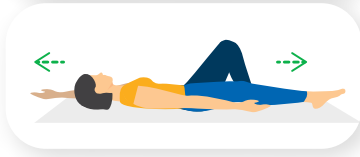
Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, a stopy postaw na szerokość bioder. Ramiona ułóż wzdłuż tułowia. Ręce odwróć wnętrzem dłoni do sufitu.



Ruch

Nie odrywając piętę od materaca, wyprostuj lewą nogę w kolanie. Wróć lewą nogą do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie prawą nogą. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 5 razy na każdą nogę.



Nie odrywając piętę od materaca, wyprostuj prawą nogę w kolanie. Jednocześnie przenieś lewą, wyprostowaną rękę za głowę. Wróć prawą nogą i lewą ręką do pozycji wyjściowej. Wyprostuj lewą nogę w kolanie, jednocześnie przenosząc prawą, wyprostowaną rękę za głowę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Aktywność fizyczna – ćwiczenia

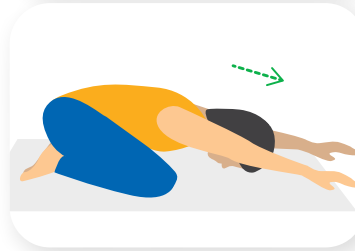
Zestaw podstawowy

Rozciąganie tułowia w klęku podpartym



Pozycja wyjściowa

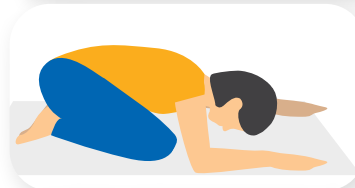
Klęk podparty. Stopy trzymaj złączone, kolana rozstaw lekko na zewnątrz. Ręce rozłóż na szerokość ramion, wyciągnięte lekko do przodu, oparte na materacu. Szyja i głowa powinna stanowić w prostej linii przedłużenie kręgosłupa.



Ruch

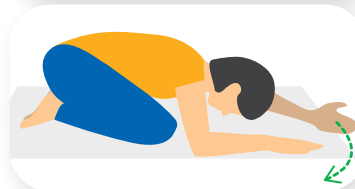
Nie odrywając rąk od materaca, przenieś ciężar ciała do tyłu, siadając na piętach i chowając głowę między ramiona. Wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund spokojnie oddychając. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Rozciąganie mięśni grzbietu



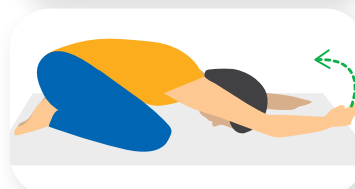
Pozycja wyjściowa

Złącz stopy i usiądź na piętach. Kolana ustaw lekko na zewnątrz, a ręce ułóż przed sobą, opierając je przedramionami o podłoże.



Ruch

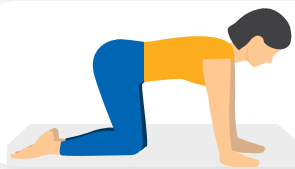
Nie odrywając pośladków od pięt, wychyl się do przodu i lekko w prawą stronę, tak aby klatka piersiowa była jak najbliżej podłoża. Wykonaj skręt tułowia w prawo, przesuując w tym kierunku po podłożu lewą rękę zwróconą wnętrzem dłoni do góry. Wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund spokojnie oddychając. Wróć do pozycji wyjściowej. To samo wykonaj na drugą stronę. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Aktywność fizyczna – ćwiczenia

Zestaw podstawowy

Przyciąganie łokci do kolan



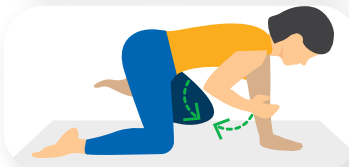
Pozycja wyjściowa

Kłęk podparty. Kolana ustaw na szerokość bioder, a ręce na szerokość ramion. Kręgosłup trzymaj w pozycji neutralnej. Szyja i głowa mają stanowić prostą linię z kręgosłupem. Lekko napnij mięśnie brzucha.



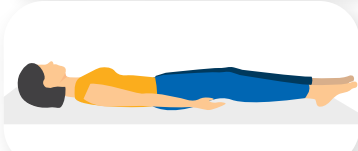
Ruch

Utrzymując napięte mięśnie brzucha i zachowując niezmienną postawę, jednocześnie odwróć od podłoża ugiętą lewą nogę i ugnij prawą ręką w łokciu. Staraj się, aby kręgosłup nie zmieniał swojego położenia. Utrzymaj pozycję 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj to samo unosząc prawą nogę i lewą rękę.



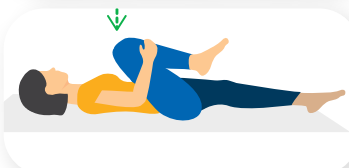
Utrzymując napięte mięśnie brzucha, przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej, jednocześnie starając się dotknąć go prawym łokciem. Wróć do pozycji wyjściowej. Ten sam ruch powtórz na drugą stronę. Pamiętaj, aby nie podnosić głowy do góry. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą stronę.

Przyciąganie nóg do klatki piersiowej



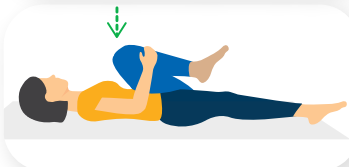
Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach i wyprostuj nogi. Ramiona ułóż wzdłuż tułowia.



Ruch

Zegnij prawą nogę w kolanie. Przyciągnij ją rękami do brzucha, kolaniem w kierunku prawego barku. Lewa noga ma pozostać wyprostowana, jak najbliższej podłoża. Utrzymaj pozycję od 15 do 20 sekund i wróć do pozycji wyjściowej, a następnie powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Wykonaj 10 powtórzeń na obie nogi.

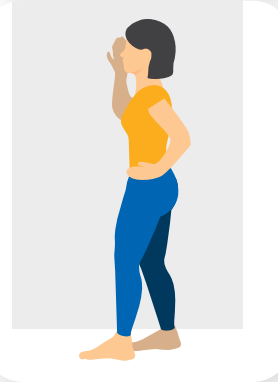


Zegnij lewą nogę w kolanie. Przyciągnij ją rękami do brzucha (maksymalnie jak to możliwe), celując po skosie do prawego barku. Prawa noga wyprostowana, leży jak najbliższej podłoża. Utrzymaj pozycję od 15 do 20 sekund. Odłóż lewą nogę do pozycji wyjściowej, a następnie przyciągnij prawą nogę, kierując ją w stronę lewego barku, zostawiając lewą nogę wyprostowaną. Powtórz ćwiczenie na obie nogi po 10 razy.

Aktywność fizyczna – ćwiczenia

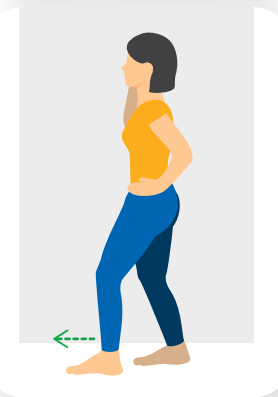
Zestaw podstawowy

Rozciąganie mięśni ud i łydek przy ścianie



Pozycja wyjściowa

Stań w pozycji wyprostowanej. Prawą rękę oprzyj o ścianę lub futrynę, tak aby łokieć był na wysokości barku, a całe przedramię przylegało do ściany lub futryny.



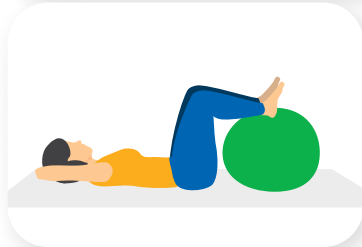
Ruch

Wysuń biodra i górną część ciała do przodu, wysuwając lewą nogę i lekko uginając ją w kolanie. Nie skręcaj tułowia. Utrzymaj tę pozycję 15 do 30 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Aktywność fizyczna – ćwiczenia

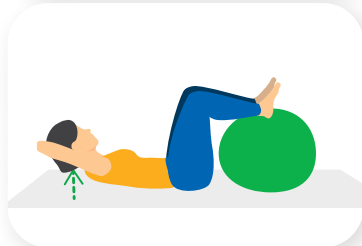
Zestaw rozszerzony

Brzuski z nogami na piłce



Pozycja wyjściowa

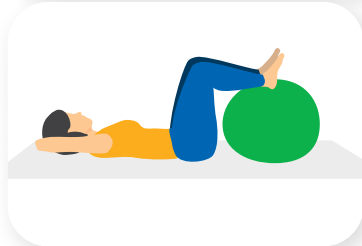
Położ się na plecach, a nogi zgięte w kolanach połów na piłce rehabilitacyjnej. Ręce trzymaj splecione za głową.



Ruch

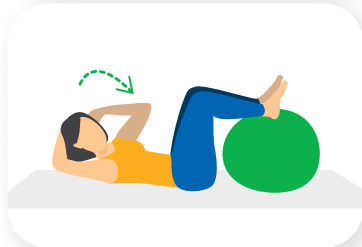
Unieś górną część tułowia nie przyciągając brody do mostka. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Brzuski skośne z nogami na piłce



Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach, nogi zgięte w kolanach połów na piłce rehabilitacyjnej. Ręce trzymaj splecione za głową.



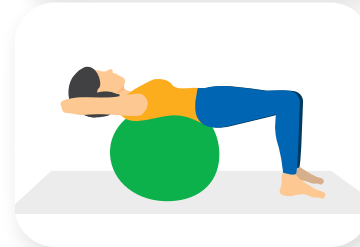
Ruch

Unieś górną część tułowia skręcając się jednocześnie w bok. Nie przyciągaj brody do mostka. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie po 10 razy w każdą stronę.

Aktywność fizyczna – ćwiczenia

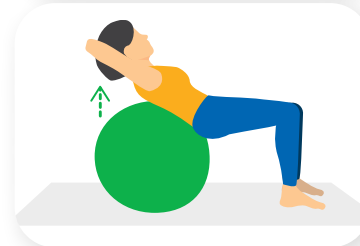
Zestaw rozszerzony

Brzuski na piłce



Pozycja wyjściowa

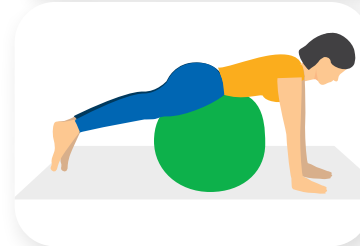
Położ się na piłce. Stopy rozstaw na podłożu na szerokość bioder. Ręce trzymaj splecione za głową.



Ruch

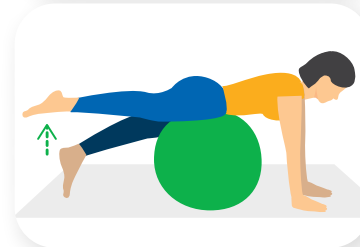
Unieś górną część tułowia w górę. Nie przyciągaj brody do mostka. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Wznosy nóg na przemian na piłce



Pozycja wyjściowa

Oprzyj się brzuchem i udami na piłce. Ręce i stopy mają dotykać podłoża.



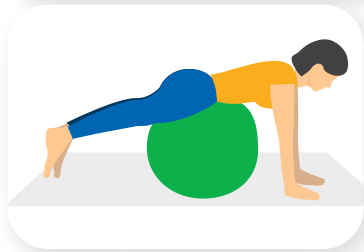
Ruch

Unoś naprzemiennie wyprostowane nogi. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą nogę.

Aktywność fizyczna – ćwiczenia

Zestaw rozszerzony

Skręty tułowia na piłce



Pozycja wyjściowa

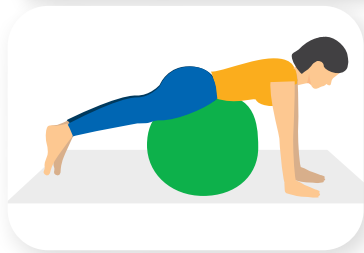
Oprzyj się brzuchem i udami na piłce. Ręce i stopy niech dotykają podłoża.



Ruch

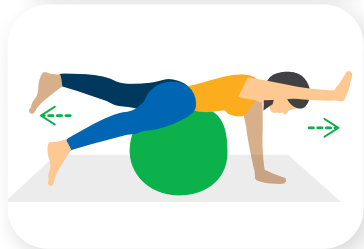
Unoś naprzemiennie wyprostowaną rękę z jednoczesnym skrętem tułowia. Podążaj wzrokiem za unoszoną ręką. Powtórz ćwiczenie po 10 razy każdą ręką.

Wznosy nóg i rąk na przemian na piłce



Pozycja wyjściowa

Oprzyj się brzuchem i udami na piłce. Ręce i stopy mają dotykać podłoża.



Ruch

Unoś naprzemiennie lewą nogę do góry i prawą rękę. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą stronę.

Aktywność fizyczna – ćwiczenia

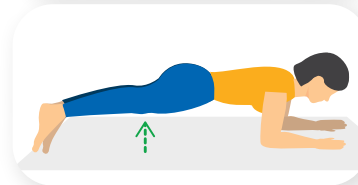
Zestaw rozszerzony

Deska



Pozycja wyjściowa

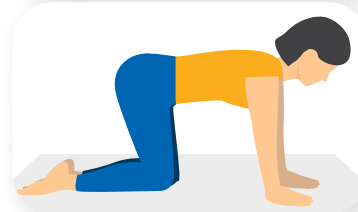
Oprzyj się na łokciach i kolanach rozstawionych na szerokość tułowia. Szyja i głowa mają stanowić prostą linię z kręgosłupem. Mięśnie brzucha pozostają lekko napięte.



Ruch

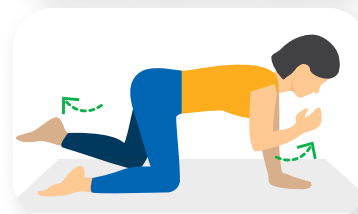
Wznies kolana i biodra w górę, tak aby nogi oparte na palcach stóp stanowiły jedną linię z grzbietem. Napnij mięśnie brzucha i pośladków. Staraj się, aby kręgosłup został w pozycji neutralnej. Nie łącz dłoni. Utrzymaj pozycję 8 sekund, nie wstrzymuj powietrza. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Przyciąganie łokci do kolan



Pozycja wyjściowa

Kłęk podparty. Kolana ustaw na szerokość bioder, a ręce na szerokość ramion. Kręgosłup trzymaj w pozycji neutralnej. Szyja i głowa mają stanowić prostą linię z kręgosłupem. Lekko napnij mięśnie brzucha.



Ruch

Utrzymując napięte mięśnie brzucha i zachowując niezmienną postawę, jednocześnie oderwij od podłoża ugiętą lewą nogę i ugnij prawą rękę w łokciu. Staraj się, aby kręgosłup nie zmienił swojego położenia. Utrzymaj pozycję 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj to samo unosząc prawą nogę i lewą rękę.



Utrzymując napięte mięśnie brzucha, przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej, jednocześnie starając się dotknąć go prawym łokciem. Wróć do pozycji wyjściowej. Ten sam ruch powtórz na drugą stronę. Pamiętaj, aby nie podnosić głowy do góry. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą stronę.

Moje leki

Nazwa leku	Dawka	Częstotliwość podawania	Od kiedy stosowany	Uwagi

Moje leki

Nazwa leku	Dawka	Częstotliwość podawania	Od kiedy stosowany	Uwagi

Moje leki

Nazwa leku	Dawka	Częstotliwość podawania	Od kiedy stosowany	Uwagi

Moje leki

Nazwa leku	Dawka	Częstotliwość podawania	Od kiedy stosowany	Uwagi

Moje szczepienia

Planowana data szczepienia zgodnie z kalendarzem	Rodzaj szczepienia	Uwagi
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		

Moje szczepienia

Planowana data szczepienia zgodnie z kalendarzem	Rodzaj szczepienia	Uwagi
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		
YYYY-MM-DD		

Bilans zdrowia dziecka








Co to jest bilans zdrowia dziecka?

Bilans zdrowia dziecka to przegląd zdrowia na różnych etapach życia dziecka. Wykonuje go lekarz rodzinny lub pediatra. Wnioski z badania zapisywane są w dokumentacji medycznej i książeczce zdrowia dziecka, by można było porównać zmiany, jakie zaszły pomiędzy kolejnymi bilansami.

Czy bilans zdrowia dziecka jest obowiązkowy?

Bilans zdrowia dziecka nie jest obowiązkowy, jednak zdecydowanie zaleca się go przeprowadzać. Dzięki wizytom profilaktycznym można już na wczesnym etapie wykryć wady rozwoju i choroby.

Bilanse zdrowia u dzieci skupiają się przede wszystkim na takich problemach jak:

-  zaburzenia psychosomatyczne,
-  zaburzenia wzrostu,
-  zaburzenia psychiczne,
-  wady postawy,
-  wady wzroku i słuchu,
-  nieprawidłowe wartości ciśnienia tętniczego,
-  nadmierna lub zbyt niska masa ciała.

Dodatkowo w ramach bilansu zdrowia dziecka dokonuje się oceny gotowości do podjęcia nauki szkolnej oraz przebiegu procesu dojrzewania.

Moje dziecko

Bilans

Planowana data bilansu zgodnie z książeczką zdrowia	Wiek	Waga	Wzrost	Uwagi
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				
YYYY-MM-DD				

Notatki

Blank lined area for taking notes.

Dowiedz się więcej

Artykuły

Rzetelne informacje medyczne w przystępnej formie. Dowiedz się więcej o profilaktyce, zdrowym stylu życia i nowoczesnych metodach leczenia.

Przykładowe tematy:

- Przepuklina kręgosłupa
- Przewlekłe zapalenie zatok
- Czym jest zapalenie mięśnia sercowego?



Zeskanuj kod QR
i czytaj!

Materiały wideo

Obejrzyj filmy z ekspertami Grupy LUX MED, którzy tłumaczą kluczowe zagadnienia zdrowotne w prosty i przystępny sposób.

Wybrane materiały wideo:

- Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup
- Jak przygotować się do badań z krwi?
- Pierwsza pomoc – co warto wiedzieć?



Zeskanuj kod QR
i oglądaj!

Podcasty

Słuchaj inspirujących rozmów ze sportowcami i specjalistami Grupy LUX MED w dowolnym miejscu i czasie!

Wybrane odcinki:

- Karol Bielecki o powrocie do sportu po ciężkim urazie
- Joanna Jędrzejczyk o życiu na sportowej emeryturze
- Profilaktyka to nie tylko badania, ale i styl życia – Prezes Anna Rulkiewicz o zdrowiu



Zeskanuj kod QR
i słuchaj!