**pełnoKrwiści zachęcają do badań!**

**Profilaktyka zdrowotna nigdy nie należała do narodowych przyzwyczajeń Polaków. Częściej sprawdzamy stan techniczny naszych samochodów, niż wykonujemy morfologię krwi. Niewiele wiemy o lipidogramie, czy też**

**o odczynie Biernackiego. Dlatego też rusza akcja edukacyjna pełnoKrwiści, zachęcająca Polaków do regularnych badań profilaktycznych.**

**pełnoKrwisty** początek akcji zaplanowano na 7 kwietnia. W tym dniu obchodzimy bowiem Międzynarodowy Dzień Zdrowia. Trudno o lepszy moment na zwrócenie uwagi Polaków na profilaktykę zdrowotną. Szczytowi kolejnej fali zakażeń koronawirusem towarzyszą informacje o chorobach współistniejących i ich wpływie na przebieg epidemii. Jeszcze nigdy nie doświadczyliśmy w tak namacalny sposób braku odpowiedzialnego podejścia do naszego własnego zdrowia. Twórcy akcji i jej ambasadorzy stawiają sobie za cel zachęcenie Polaków do regularnego, profilaktycznego badania krwi. To z jego pomocą można z odpowiednim wyprzedzeniem dostrzec niepokojące sygnały, które wysyła nam organizm.

*„Zależy nam na tym, żeby Polacy przekonali się do profilaktyki i regularnych badań kontrolnych. Pobranie krwi to tylko krótka chwila, która niejednokrotnie może się przyczynić do wczesnego wykrycia i leczenia wielu chorób. Mam nadzieję, że akcja pełnoKrwiści pomoże uświadomić to wielu Polakom“* – mówi Dominik Swadźba z [uPacjenta.pl](https://upacjenta.pl/), które jest partnerem merytorycznym akcji.

***Rozmowy Wyssane z Palca*, czyli edukacyjny podcast z dawką humoru**

Jednym z elementów akcji jest podcast pn. „*Rozmowy Wyssane z Palca“*, w którym istotne tematy przeplatają się ze sporą dawką humoru. Goście audycji opowiadają o swoich doświadczeniach związanych z wizytami w gabinetach lekarskich.

Wszystko po to, żeby raz na zawsze rozprawić się z mitami i stereotypami, które towarzyszą pobieraniu krwi. Jednym z gości „Rozmów Wyssanych z Palca” jest znana trenerka personalna Adrianna Palka, autorka RunBooka i metody Train My Way:

*- Kiedy rozmawiam o badaniach, kobiety mówią, że się boją albo mdleją, bo nie przepadają za widokiem krwi. Ale nie jesteśmy w stanie inaczej sprawdzić naszego stanu organizmu -* mówi Palka. *- Tak samo, jak z dentystą; musimy zrobić regularny przegląd, żeby sprawdzić, czy nie ma czegoś, co może się przerodzić w poważniejszy problem -* dodaje.

W ramach akcji **pełnoKrwiści** Polacy dowiedzą się, jak często należy przeprowadzać badania profilaktyczne, jak można bezpiecznie zbadać krew w czasie pandemii oraz w jaki sposób należy odczytywać wyniki badań i czy należy robić to samodzielnie.

**Patronat merytoryczny pełnoKrwistych**

Akcja odbywa się pod merytorycznym patronatem uPacjenta.pl, najszybciej rozwijającego się polskiego startupu medycznego, realizującego profilaktyczne badania krwi w domu pacjenta.

Więcej informacji dotyczących akcji można znaleźć na [Facebooku](https://www.facebook.com/pelnoKrwisci) oraz [Instagramie](https://www.instagram.com/pelnokrwisci/).

Podcastu **„Rozmowy Wyssane z Palca”** można posłuchać w popularnych serwisach streamingowych i aplikacjach podcastowych takich jak: Spotify, Google Podcasts oraz YouTube.