



## Wystaw sobie e-skierowanie na badania

**Masz 40 lat lub więcej? Wypełnij ankietę i uzyskaj e-skierowanie na odpowiednie dla Ciebie badania. Dowiedz się też, jak o siebie zadbać i z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać**

Program Profilaktyka 40 Plus to program zdrowotny, który ma Ci pomóc zadbać o zdrowie. Możesz z niego skorzystać do końca 2023 r.

Na swoim Internetowym Koncie Pacjenta wypełniasz online ankietę, a następnie dostaniesz:

- e-skierowanie na badania laboratoryjne
- możliwość zrobienia podstawowych pomiarów: zweryfikowania wagi i wzrostu, wskaźnika BMI, zmierzenia ciśnienia krwi
- porady zdrowotne, które możesz sobie zapisać lub wydrukować
- przekierowanie do wyszukiwarki miejsc realizacji programów profilaktycznych, z których możesz skorzystać.

Jedna osoba może tylko raz skorzystać z e-skierowania na badania profilaktyczne, więc, nawet jeśli powtórnie wypełnisz ankietę, nie dostaniesz kolejnego e-skierowania.

**Uwaga, ankietę możesz wypełnić także poprzez infolinię: 22 735 39 53 lub w jednej z przychodni POZ uczestniczącej w badaniu.**

## Jak wygląda ankieta

Ankieta Profilaktyki 40 PLUS dla osób w wieku 40-64 lat zawiera pytania dotyczące:

- Twojej masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie
- ryzyka chorób układu krwionośnego
- aktywności fizycznej
- sposobu odżywiania się
- picia alkoholu
- palenia lub innych form używania tytoniu i nikotyny
- ryzyka chorób onkologicznych.

Czasem należy wybrać z listy jedną odpowiedź lub zaznaczyć wiele odpowiedzi np. wymienić przebyte choroby. Warto mieć pod ręką ostatnie wyniki badań.

Jeżeli nie znasz odpowiedzi na jakieś pytanie, możesz je pominąć. Jednak udzielenie jak najpełniejszych odpowiedzi pozwoli na dokładniejszą ocenę czynników ryzyka i dopasowanie badań laboratoryjnych.

Niektóre odpowiedzi będą prowadziły do dodatkowych, doprecyzowujących, pytań. Po udzieleniu odpowiedzi na pytania z tematycznej grupy dostaniesz krótkie podsumowanie.

Ankieta dla osób **mających 65 lat i więcej** jest krótsza, a wybierasz między odpowiedzią „tak” lub nie” na kolejne pytania.

Są to pytania o to, czy:

- w ciągu ostatnich 12. miesięcy, miałeś/aś badania:
  - ciśnienia krwi
  - poziomu cholesterolu
  - poziomu glukozy/cukru
- prowadzisz aktywny tryb życia
- palisz tytoń
- leczysz się z powodu chorób tarczycy/endokrynologicznych
- masz ma takie objawy ze strony przewodu pokarmowego jak zmiana rytmu wypróżnień lub krew w stolcu
- u Twojego rodzeństwa, rodziców lub dzieci występowała/ występuje nadwaga
- u Twojego rodzeństwa, rodziców lub dzieci pojawił się nowotwór przewodu pokarmowego.

## Jak wypełnić ankietę

- Zaloguj się na swoje Internetowe Konto Pacjenta
- wejdź w zakładkę „Profilaktyka”, a następnie „Ankiety”
- wypełnij online ankietę. Twoje odpowiedzi pozwolą wybrać listę badań laboratoryjnych, które są dla Ciebie zalecane. Dostaniesz też wskazówki, jak należy przygotować się do badań.

### [Jak się zalogować na Internetowe Konto Pacjenta](#)

Wypełnianie ankiety możesz w dowolnym miejscu przerwać. Kliknij wówczas na „Zapamiętaj odpowiedzi i wyjdź”. Po ponownym zalogowaniu możesz wrócić do wypełniania ankiety.

Jeśli na koniec sekcji pytań dotyczących Twojego zdrowia klikniesz „Dalej”, zobaczysz porady zdrowotne dla siebie.

Na koniec należy zatwierdzić wybrane dla Ciebie badania laboratoryjne. Otrzymasz wówczas e-skierowanie. Nie musisz go drukować, dostaniesz informację o nim na podany przez Ciebie na Internetowym Koncie Pacjenta numer telefonu lub mail.

### [Odbieraj Twoje e-skierowania i e-recepty poprzez aplikację na telefon](#)

Aby skorzystać z badań zaleconych w ramach programu, wystarczy, że się zgłosisz się do jednego z uczestniczących w programie laboratoriów z dokumentem tożsamości z numerem PESEL.

[Sprawdź, na jakie badania możesz otrzymać e-skierowanie](#)

## Sprawdź, gdzie zrealizujesz e-skierowanie na badania

Wygenerowano: 31.01.2023 r. 20:14:16

Źródło: [Wystaw sobie e-skierowanie na badania](#)