



## Sprawdź stan Twojego zdrowia

Jesteś po czterdziestce? Skorzystaj z możliwości bezpłatnych badań diagnostycznych. Wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta i uzyskaj e-skierowanie na badania, odpowiednie dla Twojej płci

 [Artykuł archiwalny. Dowiedz się, jak teraz działa program Profilaktyka 40 PLUS](#)

Nie narzekaj, że przez pandemię mniej dbasz o zdrowie, ale zbadaj się. Program Profilaktyka 40 Plus został przedłużony do końca 2023 r.

## Jak uzyskać e-skierowanie na badania

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

- e-skierowanie na bezpłatne 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.

Jak wypełnić ankietę:

- zaloguj się na swoje Internetowe Konto Pacjenta.
- wejdź w zakładkę „Profilaktyka”.
- 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.

### [Jak wygląda ankieta i jak ją wypełnić](#)

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, albo w aplikacji mojejKP.

Ankietę możesz wypełnić także:

- w aplikacji mojejKP (w zakładce „Profilaktyka”)
- w przychodni POZ, która uczestniczy w programie.

Ankieta jest dostosowana też do potrzeb osób po 65 roku życia.

## Na jakie badania uzyskasz skierowanie

Pakiet badań dla kobiet to:

- morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy
- stężenie glukozy we krwi
- ALAT, AspAT, GGTP
- poziom kreatyniny we krwi
- badanie ogólne moczu
- poziom kwasu moczowego we krwi
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań dla mężczyzn to:

- morfologia krwi obwodowej odsetkowym i płytkami krwi
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy
- stężenie glukozy we krwi
- AlAT, AspAT, GGTP
- poziom kreatyniny we krwi
- badanie ogólne moczu
- poziom kwasu moczowego we krwi
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT)
- PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

Wystarczy, że zgłosisz się z dowodem osobistym.

[Znajdź laboratorium, w którym wykonasz badania](#)