pacjent.gov.pl

Specjalnie dla panów

Data aktualizacji
2023-06-30

W Dniu Mężczyzny pomyśl o sobie. Korzystanie z nowoczesnych narzędzi e-zdrowia to wygoda i oszczędność czasu.

Korzystaj z aplikacji w telefonie

Bezpłatna aplikacja na smartfon Ministerstwa Zdrowia mojeIKP pomoże Ci:

- mieć pod kontrolą swoje sprawy zdrowotne
- poprawić kondycję fizyczną
- wprowadzić zdrową dietę, dzięki której poprawisz swoje samopoczucie i zyskasz więcej energii do działania.

Aplikacja umożliwia Ci m.in.:

- łatwe wyszukanie e-recept i e-skierowań
- odebranie powiadomień o wystawionych e-receptach i e-skierowaniach, wysyłanych bezpośrednio na telefon
- sprawdzenie historii zdarzeń Twoich medycznych
- wykupienie leku w aptece przez pokazanie kodu QR na ekranie telefonu (bez konieczności podawania farmaceucie numeru PESEL)
- sprawdzenie ulotki i dawkowania przepisanego leku, także za pomocą skanera leków
- ustawienie przypomnienia o lekach, które zażywasz
- sprawdzenie, kiedy i gdzie odbędzie się wizyta na podstawie zarejestrowanego e-skierowania (jeśli przychodnia umieściła informację w systemie)
- uzyskanie e-skierowania na bezpłatne badania profilaktyczne oraz wzięcie udziału w związanej z tym loterii z atrakcyjnymi nagrodami (dla osób, które mają 40 lat i więcej). **Więcej o programie Profilaktyka 40 PLUS**
- **skuteczne udzielenie pierwszej pomocy w razie nagłego wypadku**
- znalezienie diety dla siebie na portalu Diety NFZ
- uruchomienie krokomierza
- poprawienie swojej formy dzięki planowi bezpiecznych treningów „8 tygodni do zdrowia”
- szybkie znalezienie ważnych numerów telefonów, w tym pogotowia ratunkowego (999), jednolitego numeru alarmowego 112, Teleplatformy Pierwszego Kontaktu (TPK) i Telefonicznej Informacji Pacjenta.

Jak ściągnąć i uruchomić aplikację mojeIKP

Badaj się regularnie

Dzięki systematycznemu kontrolowaniu swojego stanu zdrowia dasz sobie szanse na długie życie w dobrej kondycji. Badania profilaktyczne pozwalają bowiem na wczesne wykrycie wielu chorób, gdy nie dają one jeszcze żadnych objawów klinicznych. Wczesne wykrycie choroby może ułatwić jej całkowite wyleczenie lub zapobiec jej następstwom.

Raz w miesiącu zrób:

- samobadanie jąder.

Raz do roku wykonaj:

- podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu
- pomiar ciśnienia tętniczego, kontrolę wagi, pomiar obwodu pasa
- ogólne badanie u lekarza internisty
- kontrolę stanu uzębienia u stomatologa.

Raz na 2 lata, jeśli skończyłeś 50 lat, odwiedź:

- urologa i poddaj się badaniu prostaty per rectum, ponieważ po 50. roku życia wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym.

Możesz także skorzystać ze specjalnych programów profilaktycznych, np.:

- Profilaktyki 40 PLUS – to program zdrowotny, który ma pomóc zadbać o zdrowie osobom po 40. roku życia. Możesz z niego skorzystać do końca 2023 r. Wypełnij ankietę w aplikacji mojeIKP, odbierz e-skierowanie na badania i przebadaj się. **Więcej o programie**
- programu profilaktycznego w kierunku badania przesiewowego raka jelita grubego. **Sprawdź, czy Ciebie dotyczy**
- programu profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP) – kiedy palisz tytoń i chciałbyś wyjść z choroby. Zgłoś się, jeżeli masz więcej niż 18 lat i palisz papierosy lub inne wyroby tytoniowe, a zwłaszcza jeżeli jesteś w średnim wieku (między 40 a 65 lat) i nie miałeś wykonanych badań spirometrycznych w ciągu ostatnich 36 miesięcy oraz nie zdiagnozowano u Ciebie wcześniej POChP, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy. **Dowiedz się, gdzie się zgłosić**

Sprawdź, jakie są aktualnie realizowane programy profilaktyczne i jak z nich skorzystać.

Przeczytaj też

Jak badać prostatę

Rak prostaty rozwija się powoli i długo nie daje żadnych objawów. Dlatego regularnie odwiedzaj urologa, zwłaszcza po skończeniu 50 roku życia, by sprawdzać prostatę i móc zareagować na czas. Wczesne wykrycie raka zwiększa szanse na jego wyleczenie

8 tygodni dla zdrowia

Weź udział w darmowym programie „8 tygodni do zdrowia” i zadbaj o swoją kondycję oraz odporność

Im wcześniej wykryjesz nowotwór, tym leczenie będzie krótsze i mniej skomplikowane, a wyniki lepsze. Warto samodzielnie co miesiąc sprawdzać stan jąder i regularnie odwiedzać urologa