



## Specjalnie dla panów

**O czym każdy powinien pamiętać, jeśli chce się cieszyć dobrym zdrowiem? O aktywności fizycznej, odpowiedniej diecie i badaniach profilaktycznych. Nowoczesny mężczyzna ogarnie to z aplikacją mojejKP**

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

## Korzystaj z aplikacji w telefonie

Bezplatna aplikacja na smartfon Ministerstwa Zdrowia mojejKP pomoze Ci:

- miec pod kontrola swoje sprawy zdrowotne
- poprawic kondycje fizyczna
- wprowadzic zdrowa diete, dzikiej ktorej poprawisz swoje samopoczucie i zyskasz wiecej energii do dzialania.

Aplikacja umozliwia Ci m.in.:

- latwe wyszukanie e-recept i e-skierowan
- odebranie powiadomien o wystawionych e-receptach i e-skierowaniach, wyslanych bezposrednio na telefon
- sprawdzenie historii zdarzen Twoich medycznych
- wykupienie leku w aptece przez pokazanie kodu QR na ekranie telefonu (bez koniecznosci podawania farmaceucie numeru PESEL)
- sprawdzenie ulotki i dawkowania przepisanego leku, takze za pomoca skanera lekow
- ustawienie przypomnienia o lekach, ktore zazywasz
- sprawdzenie, kiedy i gdzie odbedzie sie wizyta na podstawie zarejestrowanego e-skierowania (jesli przychodnia umiescila informacje w systemie)
- uzyskanie e-skierowania na bezplatne badania profilaktyczne oraz wziecie udzialu w zwiazanej z tym loterii z atrakcyjnymi nagrodami (dla osob, ktore maja 40 lat i wiecej).  
[Wiecej o programie Profilaktyka 40 PLUS](#)
- [skuteczne udzielenie pierwszej pomocy w razie naglego wypadku](#)
- znalezienie diety dla siebie na portalu Diety NFZ
- uruchomienie krokomierza
- poprawienie swojej formy dzikiej planowi bezpiecznych treningow „8 tygodni do zdrowia”
- szybkie znalezienie waznych numerow telefonow, w tym pogotowia ratunkowego (999), jednolitego numeru alarmowego 112, Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK) i Telefonicznej Informacji Pacjenta.

[Jak sciagnac i uruchomic aplikacje mojejKP](#)

## Badaj sie regularnie

Dziki systematycznemu kontrolowaniu swojego stanu zdrowia dasz sobie szanse na dlugie zycie w dobrej kondycji. Badania profilaktyczne pozwalaja bowiem na wczesne wykrycie wielu chorob, gdy nie daja one jeszcze zadnych objawow klinicznych. Wczesne wykrycie choroby moze ulatwic jej calkowite wyleczenie lub zapobiec jej nastepstwom.

Raz w miesiacu zrob:

- samobadanie jader.

Raz do roku wykonaj:

- podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stezenie glukozy we krwi oraz badanie ogolne moczu
- pomiar cisnienia tetniczego, kontrola wagi, pomiar obwodu pasa
- ogolne badanie u lekarza internisty
- kontrola stanu uzebienia u stomatologa.

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

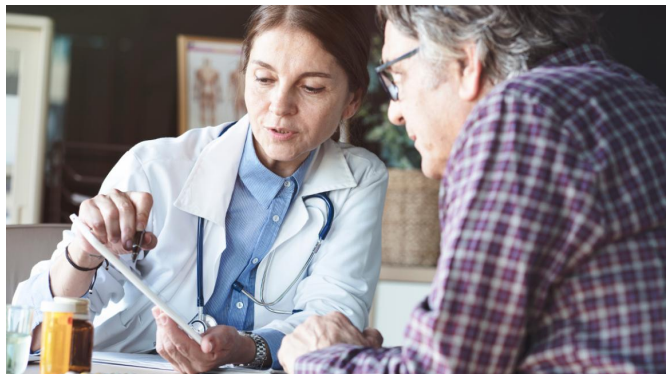
- urologa i poddaj się badaniu prostaty per rectum, ponieważ po 50. roku życia wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym.

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 mojejKP, 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 odytoniowych (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 sprawdzić 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



### Nowotwór jądra – objawy i leczenie

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