pacjent.gov.pl

Profilaktyka to badania, dieta i ruch

Data aktualizacji
2024-05-14

Jak skorzystać z badań profilaktycznych

Żeby uzyskać e-skierowanie na badania, wypełnij ankietę. Możesz to zrobić:

- na Internetowym Koncie Pacjenta (w zakładce „Profilaktyka” > „Ankiety”). **Jak się zalogować na Internetowe Konto Pacjenta**
- w aplikacji mojeIKP (w zakładce „Profilaktyka”)
- w przychodni POZ, która uczestniczy w programie.

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

- 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, a innym razem zaznaczyć wiele odpowiedzi, np. wymienić przebyte choroby. Warto mieć pod ręką ostatnie wyniki badań.

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania z tematycznej grupy dostaniesz krótkie podsumowanie.

E-skierowanie odbierzesz:

- w aplikacji mojeIKP
- e-mailem lub SMS-em (w zależności od tego, jaki sposób wskazujesz na Internetowym Koncie Pacjenta).

Znajdziesz je również na Internetowym Koncie Pacjenta w „Skierowaniach”. Dostaniesz też wskazówki,

jak należy się przygotować do badań (**Jakie badania wykonasz w programie Profilaktyka 40 PLUS**

).

Jeśli w zeszłym roku skorzystałaś z programu, drugie skierowanie dostaniesz automatycznie w ciągu tygodnia po upływie roku od zrobionych badań. Nie musisz w tym celu ponownie wypełniać ankiety. Będzie to skierowanie na taki sam pakiet badań jak przy pierwszym skierowaniu.

Umów się na badania

Na badania możesz się umówić:

- przez Internetowe Konto Pacjenta
- w przychodni, która bierze udział w programie. **Sprawdź, gdzie zrobisz badania**

Jak umówisz się na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP):

- wejdź w zakładkę „Skierowania” i znajdź e-skierowanie na badania
- kliknij na kafelek „Wybierz termin” po prawej stronie
- podaj dogodny dla Ciebie termin i lokalizację
- wybierz termin i miejsce
- potwierdź.

Wybrany przez Ciebie termin wizyty znajdziesz na IKP w zakładce „Plan leczenia”.

Żeby odwołać lub zmienić termin, skontaktuj się z przychodnią.

Zgłoś się na badania z dowodem osobistym. Nie musisz pokazywać e-skierowania.

Dbaj o dietę

Dbanie o zdrowie to także ruch i zdrowa dieta.

Korzystaj z **Diety NFZ**. Na portalu znajdziesz:

- plany żywieniowe
- opisy diet
- e-booki z dietami oraz filmy.

Po zalogowaniu się na portal i wypełnieniu ankiety możesz korzystać z planów żywieniowych dostosowanych do Twoich potrzeb, zarówno co do kaloryczności posiłków, jak i Twojego i Twoich bliskich stanu zdrowia. Możesz wybrać rodzinny plan żywieniowy, wskazać, ile osób będzie korzystać z porad i otrzymać przepisy na dania odpowiednie dla całej rodziny. Dostaniesz też podpowiedź, jak podzielić dania, by każdy miał na talerzu to, czego potrzebuje. Plany żywieniowe uzupełniają przepisy oraz wygodna lista zakupów.

Plan żywieniowy i listę zakupów możesz też pobrać w formie pdf.

Dostęp do portalu masz również przez **aplikację mojeIKP**.

QUIZ – Żywieniowa profilaktyka nowotworów

Zdrowe odżywianie ma istotny wpływ na profilaktykę nowotworów. Sprawdź, czy znasz zasady diety obniżającej ryzyko zachorowania na raka

Rozwiąż kwiz, zaznaczając odpowiedzi. Kiedy klikniesz na „Sprawdź”, zobaczysz wynik: prawidłowa odpowiedź będzie zaznaczona na zielono, a błędna na czerwono. Przeczytasz też wyjaśnienie.