



## Profilaktyka to badania, dieta i ruch

Regularne badania są bardzo ważne. Każda osoba, która skończyła 40 lat, może uzyskać raz do roku e-skierowanie na bezpłatne badania profilaktyczne w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS

### 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 mojejKP (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 mojejKP
- 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”.





## **Kobiety lubią zadbać o siebie**

Jesteś kobietą – wiesz, jak ważne jest regularne dbanie o siebie. Każdy wiek ma swoje prawa, ale i obowiązki. Należą do nich profilaktyczne badania, które pozwalają uniknąć skutków wielu chorób