



## Ostatnie dni z Profilaktyką 40 PLUS

**Od 1 czerwca nie masz już możliwości wykorzystania e-skierowania z programu Profilaktyka 40 PLUS. Chcesz się przebadać profilaktycznie? Wypełnij ankietę programu Moje Zdrowie**

Program Profilaktyka 40 PLUS skończył się 30 kwietnia 2025 roku. Wystawione e-skierowania z programu można było jeszcze wykorzystać do końca maja.

Teraz, jeśli chcesz skontrolować stan swój stan zdrowia, korzystaj z programu Moje Zdrowie. To program skierowany do osób w wieku od 20 lat.

Każda osoba, która skończyła 20 lat, może z niego skorzystać:

- co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat)
- co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat).

Są to lata liczone rocznikowo, a nie od daty urodzin.

## Korzystaj z Mojego Zdrowia

### Wypełnij ankietę

Możesz to zrobić przez Internetowe Konto Pacjenta, aplikację mojeIKP lub bezpośrednio w swojej przychodni POZ.

### Zbadaj się

W ciągu 30 dni Twoja przychodnia POZ skontaktuje się z Tobą i wystawi Ci zlecenie na badania w konkretnym miejscu.

### Przyjdź na wizytę podsumowującą

Lekarz, pielęgniarka lub położna przeanalizuje Twoje wyniki, zmierzy ciśnienie, tętno, wagę i wzrost, a także oceni funkcje poznawcze, jeśli masz 60 lub więcej lat.

Dostaniesz indywidualny plan zdrowotny (IPZ). Poza poradami zdrowotnymi możesz dostać rozmaite zalecenia np. dotyczące zaszczepienia się, a jeśli stan Twojego zdrowia będzie tego wymagać także plan dalszych badań.

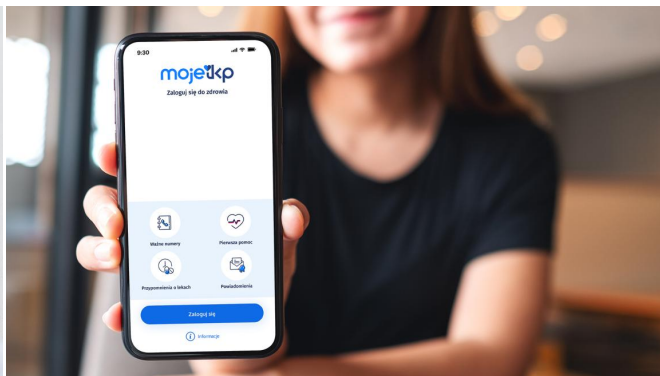
**Uwaga! Z programu Moje Zdrowie możesz skorzystać dopiero po roku od wykonania badań w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS.**

## Przeczytaj też



### Moje Zdrowie

Jeśli masz skończone 20 lat, ten bezpłatny program jest dla Ciebie. Obejmuje diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę. Realizowany jest przez przychodnię podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)



### Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta



### Internetowe Konto Pacjenta

Tutaj szybko i bezpiecznie sprawdzisz informacje o zdrowiu: swoim, swoich dzieci lub osoby, która Cię do tego upoważniła