

## ***Nie czekaj na objawy – sprawdź swoje zdrowie w programie „Moje Zdrowie”***

### **Kto może wziąć udział w programie?**

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.

Program Moje Zdrowie to bilans zdrowia dorosłego człowieka.

### **Co zyskasz, biorąc udział w programie?**

- Lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem dzięki regularnym badaniom.
- Lepsze przygotowanie do wizyty lekarskiej dzięki wstępnej ankiecie.
- Łatwy i wygodny dostęp do ankiety online.
- Możliwość wczesnego wykrycia groźnych chorób, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie.
- Szybsze i dostarczające bardziej precyzyjnych wskazówek konsultacje u lekarza i szybkie rozpoczęcie procesu leczenia.
- Indywidualne podejście i plan profilaktyki zdrowotnej.

### **Jak to działa? To proste!**

Krok pierwszy: wypełnij ankietę

Wypełnij ankietę, w której są pytania o:

- wykształcenie i warunki socjalne
- dane antropometryczne (waga, wzrost)

- występowanie w rodzinie chorób cywilizacyjnych (udar, zawał) oraz nowotworowych (rak piersi, jajnika, trzonu macicy, jelita grubego i odbytnicy, żołądka, nerki)
- styl życia (dieta, aktywność fizyczna, spożycie alkoholu, palenie tytoniu i wyrobów tytoniopodobnych)
- zdrowie psychiczne – pytania w kierunku rozpoznania depresji
- czynniki ryzyka zakażenia HCV.

Możesz to zrobić:

- przez Internetowe Konto Pacjenta
- aplikację **mojeIKP**
- w swojej przychodni POZ (pomoże Ci w tym pracownik medyczny).

Ankieta wskaże, jakie badania są dla Ciebie zalecane. Ankieta jest podstawą bilansu zdrowia. Możesz ją wypełnić:

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

Ankiety trzeba wypełnić w sposób ciągły – nie ma możliwości, by zapisać jej częściowe wyniki i wrócić do wypełniania ankiety.

Ankieta na **Internetowym Koncie Pacjenta**:

- link do ankiety umieszczony jest na głównej stronie Internetowego Konta Pacjenta po prawej
- ankieta dostępna jest w zakładce „Profilaktyka” > „Program Moje Zdrowie” > „Ankieta Moje Zdrowie”.

Ankieta w aplikacji mobilnej **mojeIKP**:

- w aplikacji przejdź do zakładki „profilaktyka” i wybierz „Ankieta Moje Zdrowie”.

Krok drugi: badania

Twoje wypełnione wyniki trafią do Twojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Twoja przychodnia (POZ) skontaktuje się z Tobą w ciągu 30 dni od wypełnienia ankiety. Jest to czas potrzebny na przeanalizowanie Twoich odpowiedzi, na podstawie których zostaną wystawione skierowania na badania.

Jeśli nie masz wybranego lekarza POZ, nikt nie podejmie wyników ankiety. Wypełniając ankietę na IKP lub w aplikacji na mojejKP, od razu zobaczysz przypomnienie o danych swojego lekarza POZ lub informację, że nie masz wybranego lekarza.

Podstawowe badania w ramach programu obejmą morfologię krwi, poziom glukozy, kreatyninę, lipidogram, TSH, a także lipoproteinę A. **Osobom starszym w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, PSA (u mężczyzn), anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną.**

Krok trzeci: wizyta podsumowując

**Więcej informacji:**

<https://pacjent.gov.pl/program-moje-zdrowie>

<https://www.medonet.pl/biznes-system-i-zdrowie/trendy-w-ochronie-zdrowia,pacjenci-60--z-prawem-do-nowego-swiadczenia-nfz--nie-kazdy-o-nim-wie,artykul,95686428.html>