02 listopada 2021

Czy wiesz, że……1 lipca 2021 rozpoczął się program „Profilaktyka 40 PLUS”

Z programu może skorzystać każdy, kto ma 40 lat lub więcej. Liczy się wyłącznie rok urodzenia (bez miesiąca i dnia), a zatem wziąć w nim udział mogą wszystkie osoby urodzone w 1981 roku lub starsze. Celem programu jest odbudowa zdrowia publicznego i nadrabianie deficytów zdrowia Polaków związanych z pandemią koronawirusa, gdyż znacznie mniej pacjentów zgłaszało się do lekarzy w 2020 r.

Zadbajmy o nasze zdrowie i skorzystajmy z zaproponowanej profilaktyki.

Jak się zapisać na badania?

Korzystanie z programu "Profilaktyka 40 PLUS" należy rozpocząć od wypełnienia umieszczonej w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) ankiety, która ocenia ryzyko występowania wybranych chorób. Można też skorzystać z infolinii Domowej Opieki Medycznej **pod numerem 22 735 39 40.** Po uzupełnieniu ankiety automatycznie wystawione zostaje e-skierowanie na odpowiedni pakiet badań. Nie wymaga ono wydrukowania ani pobrania z IKP. Placówka medyczna, do której zgłasza się pacjent w celu wykonania badań, pobiera tę informację z systemu informatycznego – wystarczy się do niej zgłosić z dowodem osobistym. Samo wypełnienie ankiety nie równa się wystawieniu skierowania. Będzie ono wystawione, jeśli zostanie wygenerowane, ale stanie się to w ciągu dwóch dni. Pacjent otrzymuje powiadomienie SMS-em. Skierowanie jest przypisane do numeru PESEL, więc nie trzeba go drukować, placówka medyczna będzie je widziała.

Jak wypełnić ankietę i dostać skierowanie?

Zaloguj się do IKP. W zakładce **Profilaktyka Ankiety** czeka na Ciebie rozbudowany kwestionariusz, w którym masz udzielić informacji na temat stanu swojego zdrowia: począwszy od wagi, wzrostu i obwodu pasa, przez aktualny pomiar ciśnienia, poziom aktywności fizycznej, stosowaną dietę, częstotliwość picia alkoholu i palenia papierosów, historię przedwczesnych zgonów w rodzinie czy przypadki nowotworów wśród najbliższych.

Ankieta jest czytelna, łatwa w obsłudze. **Wypełnienie każdego z podrozdziałów zakończone jest podsumowaniem wyników i szczegółowymi zaleceniami prozdrowotnymi**. Te, które można wdrożyć samemu, napisane są wprost "*Zachęcamy do urozmaicenia diety o dodatkowe warzywa i do regularnego spożywania najlepiej ponad 5 porcji świeżych warzyw dziennie*", w przypadku

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

pozostałych, otrzymasz zachętę do omówienia ich z lekarzem "*Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym/lekarzem POZ o obciążeniach nowotworami w rodzinie*". Co ciekawe, dostaniesz również pochwały "*Brawo, dbasz o zdrowie własne i innych. Dzięki temu, chronisz siebie i osoby w najbliższym otoczeniu przed negatywnym wpływem związków chemicznych*". Dalej system informuje o kwalifikacji do bezpłatnego wykonania badań.

Jakie badania można wykonać w ramach programu "Profilaktyka 40 PLUS"?

1. Morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym
2. Płytki krwi
3. Stężenie poziomu glukozy
4. Kreatynina
5. Badanie ogólne moczu
6. Kwas moczowy
7. AspAT, ALT, GGTP
8. Pomiar masy ciała - do BMI
9. Pomiar wzrostu - do BMI
10. Pomiar obwodu pasa
11. Pomiar ciśnienia tętniczego
12. Lipidogram
13. Test FIT (krew utajona w kale)

Gdzie można wykonać badania?

System kieruje na stronę https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne, na której można znaleźć najbliższy miejscu zamieszkania punkt badań. Albo po prostu taki, którego lokalizacja odpowiada zainteresowanemu. Program na chwilę obecną ma trwać do końca roku, a skierowanie jest ważne do końca trwania programu. Lista placówek medycznych jest ciągle aktualizowana, a liczba ich stale rośnie. Z placówką medyczną pacjent kontaktuje i umawia się sam. Wyniki badań będą dostępne na IKP. Mapka z listą przychodni znajduje się na stronie https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/wystaw-sobie-e-skierowanie-na-badania, są tam również lokalizacje w woj. małopolskim.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT