

Bezpłatny program profilaktyczny „MOJE ZDROWIE”

Serdecznie zapraszamy pacjentów naszej Poradni POZ w Wilkowicach do skorzystania z BEZPŁATNEJ, kompleksowej oceny stanu zdrowia w nowym programie profilaktycznym „MOJE ZDROWIE”.

Do programu mogą przystąpić zadeklarowani pacjenci Poradni już od 20 roku życia. Osoby w wieku od 20 do 49 lat będą mogły zrobić badania w ramach programu „MOJE ZDROWIE” nie częściej niż raz na 5 lat, a osoby powyżej 49. roku życia – nie częściej niż co 3 lata.

Program składa się z kilku etapów:

- 1. Wypełnienie ankiety o stanie zdrowia**
Samodzielnie, przez Indywidualne Konto Pacjenta (IKP) lub na miejscu w Poradni z personelem medycznym.
- 2. Wykonanie zleconych badań laboratoryjnych**
Z pakietu podstawowego lub rozszerzonego – pobranie krwi i odbiór wyników na miejscu w Poradni.
- 3. Wizyta podsumowująca w Poradni**
Termin wizyty ustala się indywidualnie w porozumieniu z personelem medycznym Poradni.
Wizyta podsumowująca odbędzie się w gabinecie lekarza, pielęgniarki lub położnej.
Pacjent będzie miał mierzone ciśnienie tętnicze, tętno, wagę, wzrost, obwód talii, obwód bioder i wyliczone BMI (masa ciała do wzrostu) oraz WHR (obwód talii do obwodu bioder). Podczas wizyty podsumowującej ocenione zostanie „globalne ryzyko sercowo-naczyniowe”.
Pacjent otrzyma analizę wyników badań laboratoryjnych i wyników ankiety, a także opracowany Indywidualny Plan Zdrowotny (IPZ). Znajdą się w nim: informacje o czynnikach ryzyka, które zostały zidentyfikowane podczas bilansu, zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia. Pacjent dostanie także indywidualny kalendarz zalecanych szczepień i listę zalecanych interwencji prozdrowotnych, np. porad edukacyjnych, a w przypadku pacjentów powyżej 50 roku życia – test na krew utajoną w kale (FIT-OC) – jeśli będą wskazania do wykonania takiego badania.
- 4. Porady edukacyjne (max. 2)**
W zależności od końcowych wyników oceny stanu zdrowia pacjenta. Porady edukacyjnej będzie udzielać lekarz, pielęgniarka, położna, profilaktyk lub dietetyk.
- 5. Osoby od 60. roku życia**
Będą mogły zbadać swoje funkcje poznawcze (z wykorzystaniem skali mini-COG, która pozwala na podjęcie decyzji o pogłębieniu diagnostyki w kierunku chorób otępiennych).

Wszelkich informacji o programie „MOJE ZDROWIE” udziela personel medyczny naszej Poradni pod nr telefonu: 33 8171242 lub w kontakcie osobistym.

Zapraszamy – zadbaj o swoje zdrowie!

Od maja 2025 roku w POZ dostępny jest nowy program profilaktyczny – Moje Zdrowie!

Na czym polega program?

1. **Ankieta**
Wypełniasz ankietę na stronie IKP, w aplikacji mojejIKP lub w swojej placówce POZ.
2. **Badania**
Otrzymujesz skierowanie na badania laboratoryjne.
3. **Wizyta podsumowująca**
Umawiasz się na wizytę w POZ.
4. **Indywidualny Plan Zdrowotny**
Uzyskujesz Indywidualny Plan Zdrowotny.
5. **Porady edukacyjne**
W razie potrzeby możesz umówić się nawet na 2 porady edukacyjne.

Wszyscy po ukończeniu 20. roku życia

Co daje mi udział w programie?

- Ocena ryzyka rozwoju wielu chorób
- Indywidualne zalecenia dot. zdrowego stylu życia, w tym diety i aktywności fizycznej
- Rekomendacje szczepień
- Informacje nt. dostępnych możliwości dalszej diagnostyki i leczenia
- ... i wiele innych korzyści dla Ciebie i Twojego zdrowia

NIE CZEKAJ – ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE JUŻ DZIŚ!