

Jak dbać o zdrowie w dojrzałym wieku?

Przewodnik po programach NFZ

Po 60. roku życia warto jeszcze bardziej zatroszczyć się o zdrowie. Darmowe badania profilaktyczne, specjalnie opracowane diety oraz możliwość leczenia uzdrowiskowego – to wszystko oferuje Narodowy Fundusz Zdrowia. Sprawdź, jak skorzystać z dostępnych programów i cieszyć się dobrą kondycją na długie lata!

Ostatnie tygodnie z Profilaktyką 40 PLUS

Kończy się czas na skorzystanie z programu Profilaktyka 40 PLUS, który potrwa do 30 kwietnia 2025 roku. Program oferuje bezpłatne badania profilaktyczne dla osób powyżej 40. roku życia. Skorzystaj z tej szansy na sprawdzenie stanu swojego zdrowia.

Badania przeprowadzane w ramach Programu Profilaktyka 40 PLUS pomagają we wczesnym wykryciu chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, zaburzenia pracy wątroby i nerek, a także nowotwory. Dla mężczyzn szczególnie ważnym badaniem jest test na raka prostaty.

Jak skorzystać z programu Profilaktyka 40 PLUS?

Procedura korzystania z programu jest prosta i przystępna. Oto, jak możesz wziąć udział:

1. Wypełnij ankietę zdrowotną – wypełnienie ankiety to pierwszy krok, który możesz wykonać na swoim Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) w zakładce „Profilaktyka” > „Ankiety”. Możesz to też zrobić przez aplikację mobilną mojejKP (również w zakładce „Profilaktyka”) lub osobiście w przychodni POZ uczestniczącej w programie.
2. Uzyskaj e-skierowanie – po wypełnieniu ankiety, system automatycznie wygeneruje e-skierowanie na badania. E-skierowanie znajdziesz w aplikacji mojejKP lub na Internetowym Koncie Pacjenta. Jeśli korzystasz z usług przychodni POZ, pracownicy mogą również wydrukować Ci skierowanie.
3. Umów się na badania – skie-



rowanie na badania można zarezerwować przez Internetowe Konto Pacjenta, aplikację mojejKP lub bezpośrednio w wybranej przychodni POZ. Korzystając z IKP, wystarczy wejść w zakładkę „Skierowania”, wybrać termin wizyty, podać lokalizację i potwierdzić. W aplikacji mojejKP proces jest równie prosty – wejdź w zakładkę „e-zdrowie”, a następnie w „Plan leczenia” wybierz „Rejestracja na wizytę” > „Umów wizytę lub badania” wybierz „Badania profilaktyczne 40+”, a następnie: podaj dogodny dla Ciebie termin i lokalizację.

4. Zgłoś się na badania – na badania nie musisz przynosić drukowanego skierowania, wystarczy dowód osobisty. E-skierowanie jest dostępne w systemie.

Zdrowe nawyki to podstawa

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak istotny wpływ

na zdrowie ma odpowiednia dieta. Portal diety.nfz.gov.pl to doskonałe źródło informacji na temat zdrowego odżywiania dla seniorów. Można tam znaleźć praktyczne porady dotyczące komponowania zbilansowanych posiłków, przepisy na smaczne i zdrowe potrawy oraz informacje na temat wpływu diety na różne aspekty zdrowia.

Diety NFZ to bezpłatne rozwiązania dla osób, które chcą prawidłowo się odżywiać, a także wspomóc leczenie lub profilaktykę określonych chorób. Wśród wielu możliwości doboru planu żywieniowego warto zwrócić uwagę na dietę DASH Senior – jadłospis został dostosowany pod kątem potrzeb osób po 65. roku życia. Został zbilansowany tak, by dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a także wspierać sprawność fizyczną i umysłową. Menu o wybranej kaloryczności dostępne są aż na 28 dni, z przepisami, zdjęciami posił-

ków i listą zakupów do pobrania. Aby uzyskać dostęp do jadłospisu, należy zarejestrować się przez podanie adresu e-mail i założenie konta w serwisie. Po zalogowaniu wystarczy wpisać kilka podstawowych informacji o sobie (płeć, wiek, masę ciała, wzrost, rodzaj wykonywanej na co dzień aktywności fizycznej). Na podstawie tych danych wyliczane są wskaźniki kluczowe w doborze właściwej diety.

Leczenie uzdrowiskowe – jak skorzystać?

Lecznictwo uzdrowiskowe to kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, która ma pomóc pacjentowi odzyskać sprawność po chorobie lub wypadku. Wykorzystuje lecznicze właściwości naturalnych surowców leczniczych, a także klimatu oraz mikroklimatu. Leczeniu towarzyszą również zabiegi fizjoterapeutyczne.

Możesz skorzystać z leczenia uzdrowiskowego, jeśli otrzy-

masz skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Lekarz, który kwalifikuje Cię do leczenia uzdrowiskowego lub na rehabilitację uzdrowiskową, bierze pod uwagę:

- twój stan zdrowia,
- możliwość leczenia uzdrowiskowego przy wykorzystaniu właściwości naturalnych surowców leczniczych,
- przebieg choroby, która jest wskazaniem do leczenia uzdrowiskowego lub rehabilitacji uzdrowiskowej, w ramach kierunków leczniczych uzdrowisk,
- efekty przebytego w przeszłości leczenia uzdrowiskowego lub rehabilitacji uzdrowiskowej (jeżeli korzystałeś z tej formy leczenia lub rehabilitacji),
- twoją zdolność do samoobsługi i samodzielnego poruszania się lub zdolność do samoobsługi i samodzielnego przemieszczania się na wózek inwalidzki,
- brak przeciwwskazań do leczenia uzdrowiskowego lub

rehabilitacji uzdrowiskowej.

Do sanatorium z e-skierowaniem

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową jest wystawiane w formie elektronicznej. Informacje, na jakim etapie jest Twoje e-skierowanie, znajdziesz na Internetowym Koncie Pacjenta.

Kiedy lekarz wystawi Ci e-skierowanie do sanatorium, automatycznie zostanie ono przesłane do Twojego oddziału NFZ. Nie musisz pilnować terminów i przynosić papierowego wydruku skierowania do oddziału.

W oddziale NFZ e-skierowanie rozpatrzy lekarz – specjalista balneoklimatologii i medycyny fizykalnej lub rehabilitacji medycznej (specjalista od leczenia uzdrowiskowego). Jeśli

je zatwierdzi, otrzymasz informację, jaki numer otrzymało Twoje skierowanie, jak zostało rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania. Jeśli uzna, że e-skierowanie wymaga uzupełnienia, odeśle je do lekarza, który je wystawił, lub do Ciebie.

Czego może dotyczyć uzupełnienie? Chociaż szpitale, przychodnie i lekarze mają możliwość umieszczania w systemie Twoich wyników badań, wypisów ze szpitala i innych elektronicznych dokumentów medycznych, nie wszystkie to robią. Możesz więc otrzymać prośbę o dostarczenie informacji, o której prosi NFZ (np. o kopię karty leczenia szpitalnego).

Jeśli w wybranym sanatorium są wolne miejsca, NFZ potwierdzi skierowanie najpóźniej 14 dni przed rozpoczęciem leczenia. W przypadku braku miejsc pacjent otrzyma informację o przewidywanym terminie. Status e-skierowania można śledzić na IKP.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590