

**SCENARIUSZ SZKOLENIA STACJONARNEGO nr 8a**

Wersja 1.1

**MATERIAŁ DLA TRENERÓW LOKALNYCH**

**TYTUŁ SZKOLENIA: Badam się, jestem zdrowy/zdrowa**

Autorka: Monika Zygmuntowicz, trenerka centralna w obszarze „Zdrowie”

**I. INFORMACJE PODSTAWOWE**

Obszar tematyczny: Zdrowie

Poziom: podstawowy

E-usługi, programy, narzędzia, których dotyczy szkolenie:

<http://www.medonet.pl/>

<http://www.poradnikzdrowie.pl/>

<http://szczepienia.pzh.gov.pl/>

<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/G SL/ProgramyProfilaktyczne>

Czas trwania: 120 minut

**II. SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE**

W wyniku szkolenia uczestnik/uczestniczka :

a) Wiedza

- Wie, gdzie szukać informacji o zalecanych szczepieniach.
- Wie, jakie badania profilaktyczne są zalecane.
- Wie, jak wyszukać wiarygodne informacje o poprawnych wynikach badań kontrolnych.

b) Umiejętności

- Umie znaleźć w Internecie kalendarz badań okresowych,
- Umie znaleźć informacje o zalecanych badaniach i szczepieniach oraz ich dostępności,

- Umie znaleźć wiarygodne informacje na temat objawów obserwowanych u siebie lub innych osób.

c) Postawa

- Rozwija kompetencje cyfrowe zgodnie z własnymi potrzebami,
- Jest zainteresowany systemami informacji i ich działaniem.

Lista kompetencji uczestnika/uczestniczki z „Podstawowego katalogu kompetencji cyfrowych” rozwijanych podczas szkolenia:

(1.1.1) Potrafię korzystać z co najmniej jednej przeglądarki internetowej.

(1.1.2) Umiem wyszukiwać informacje online za pomocą co najmniej jednej wyszukiwarki internetowej.

(1.2.1) Potrafię sprawdzać i oceniać wiarygodność informacji w Internecie.

Lista kompetencji uczestnika/uczestniczki z „Ramowego katalogu kompetencji cyfrowych” rozwijanych podczas szkolenia:

(5.1.1) Umiem znaleźć w Internecie wiarygodne informacje o poprawnych wynikach badań kontrolnych i porównać je z własnymi.

(5.1.2) Umiem znaleźć w Internecie kalendarz badań okresowych właściwy dla mojej sytuacji zdrowotnej i grupy wiekowej.

(5.2.3) Umiem znaleźć w Internecie informacje o zalecanych (w mojej sytuacji zdrowotnej) badaniach i szczepieniach oraz ich dostępności.

(5.2.5) Potrafię korzystać z co najmniej jednej e-usługi systemu opieki zdrowotnej (np. Zintegrowanego Informatora Pacjenta, uzyskać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, sprawdzać czas oczekiwania na świadczenia medyczne).

(5.3.1) Umiem znaleźć w Internecie wiarygodne informacje na temat objawów obserwowanych u siebie lub innych osób.

(5.4.2) Umiem znaleźć w Internecie informacje na temat prawidłowego rozwoju lub niepokojących objawów zdrowotnych u dziecka.

Krótki opis zakładanych korzyści, jakie uczestnik/uczestniczka odniesie dzięki posługiwaniu się e-usługami omawianymi na szkoleniu:

Uczestnik/uczestniczka dzięki posługiwaniu się e-usługami omawianymi na szkoleniu uzyska informacje na temat zalecanych badań profilaktycznych, kalendarza szczepień, bezpłatnych programów profilaktycznych oraz objawów chorób ich leczenia i profilaktyki.

### III. WARUNKI UDZIAŁU UCZESTNIKA / UCZESTNICZKI W SZKOLENIU

Znajomość obsługi komputera na poziomie szkolenia "Pierwsze kroki z komputerem".

## IV. POTRZEBNE ZASOBY

### Sprzęt komputerowy – minimalne wymagania:

- komputer z dostępem do Internetu;
- procesor min. 1GHz;
- pamięć RAM min 1GB;
- system operacyjny: Windows XP lub Windows Vista lub Windows 7 lub Windows 8 lub Windows 10.
- przeglądarka internetowa: FireFox lub Internet Explorer lub Google Chrome

### Oprogramowanie – minimalne wymagania:

- Apache Open Office lub Microsoft Office

### Internet - minimalne wymagania:

- dostęp do łącza internetowego o rzeczywistej przepustowości minimum 2 Mbps,

### Materiały papiernicze:

- Kartki papieru, długopisy

### Inne materiały: -

## V. RAMOWY SCENARIUSZ SZKOLENIA

Scenariusz – jak drogowskaz, mapa podróży: opis początku i zakończenia szkolenia należy każdorazowo dostosować do sytuacji danej grupy. W scenariuszach są one opisane w sposób, który pozwala przeprowadzić szkolenie dla grupy, której uczestnicy nie brali dotychczas udziału w innych szkoleniach w ramach projektu, nie znają się. W grupach, dla których to szkolenie jest kolejnym a tym bardziej, gdy uczestniczą w tym samym dniu w więcej niż 2-godzinny szkoleniu – obie części, a przynajmniej rozpoczęcie należy odpowiednio skrócić / uprościć.

Rekomendujemy jednakże aby nie eliminować zawierania tzw. kontraktu (zasad pracy na szkoleniu), przedstawienia celów szkolenia a także elementu ewaluacji – choć mogą być bardzo skrócone. W części głównej szkolenia we wszystkich scenariuszach zostało zaproponowanych na tyle dużo ćwiczeń, aby wypełniły one dodatkowy czas. Można także posłużyć się materiałami z części X aby dopełnić treści szkolenia w przypadku grup, które dobrze sobie radzą z komputerem i wykonują zadania szybciej niż inni.

Czas trwania modułu	Moduł	Czas trwania poszczególnych zagadnień / ćwiczeń	Potrzebne materiały
20-25 min.	Początek szkolenia:		Flipchart, flamastry,
	- Przedstawienie się trenera/trenerki - Informacja trenera/trenerki o tym, że szkolenie jest realizowane w ramach projektu e-Mocni i współfinansowane ze środków UE - Przedstawienie się uczestników - <b>To jest krokodyl</b> Prowadzący bierze jakiś przedmiot i rozpoczyna zabawę słowami „Mam na imię... np.: Asia, a to tutaj to krokodyl” i podaje go następnej osobie. Osoba, do której się zwrócił, bierze od niego ten przedmiot i mówi „Nazywam się... np.:	5 minut          5 minut	

	<p>Bartek, to jest krokodyl, dostałem go od Asi". Następne osoby, biorąc przedmiot muszą powtórzyć imiona wszystkich poprzednich osób. - Przedstawienie celów szkolenia.</p> <p>- Zebranie na tablicy oczekiwań wobec szkolenia.</p> <p>- Kontrakt – ustalenie zasad współpracy na podstawie wcześniej przygotowanych punktów</p> <p>- Pre-test – wypełnienie ankiety</p>	<p>5 minut</p> <p>5 minut</p> <p>5 minut</p>	
90 min.	<p>Przebieg szkolenia:</p> <p>Trener wprowadza uczestników/uczestniczki do ćwiczenia nr 1 korzystając z prezentacji, następnie przechodzi do ćwiczenia. Po zakończeniu ćwiczenia nr 1, trener przechodzi do ćwiczenia nr 2.</p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia nr 2, trener wprowadza uczestników/uczestniczki do ćwiczenia nr 3 korzystając z prezentacji, następnie przechodzi do ćwiczenia nr 3.</p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia nr 3, trener wprowadza uczestników/uczestniczki do ćwiczenia nr 4 korzystając z prezentacji, następnie przechodzi do ćwiczenia nr 4.</p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia nr 4, trener wprowadza uczestników/uczestniczki do ćwiczenia nr 5 korzystając z prezentacji, następnie przechodzi do ćwiczenia nr 5.</p>	<p>20 minut</p> <p>20 minut</p> <p>15 minut</p> <p>15 minut</p> <p>15 minut</p>	<p>Flipchart, flamastry, rzutnik, ekran, komputery z dostępem do Internetu</p>
10-15 min.	<p>Zakończenie szkolenia:</p> <p>Rundka pytań:</p> <p>Co mi się najbardziej podobało podczas dzisiejszego dnia?</p> <p>Co ja bym zmienił/a w dzisiejszym dniu?</p> <p>Rundka informacji zwrotnej do trenera</p> <p>Post-test - wypełnienie ankiety</p> <p>Rozdanie zaświadczeń i pożegnanie</p>	<p>5 minut</p> <p>5 minut</p> <p>5 minut</p>	<p>Zaświadczenia</p>

## VI. OPIS ĆWICZEŃ DO PRZEPROWADZENIA I WSKAZÓWKI METODOLOGICZNE

### Ćwiczenie 1. Badania od A do Z

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **www.medonet.pl** Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Klikają zakładkę " **Zdrowie**", a następnie „**Badania od A do Z**” , gdzie znajdą informację na temat jak przygotować się do badania, jak wygląda badanie oraz są przedstawione prawidłowe wyniki.

Trener prosi o znalezienie informacji na temat badania:

- glukozy,
- cholesterolu,
- pomiaru ciśnienia krwi.

Uczestnicy mogą również wyszukać rodzaje badań według własnych potrzeb.

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Jak oceniają przydatność informacji znajdujących się na stronie dotyczącej badań?

## **Ćwiczenie 2. Choroby od A do Z**

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **www.medonet.pl** Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Klikają zakładkę " **Zdrowie**", a następnie „**Choroby od A do Z**” , gdzie znajdą informację na temat objawów chorób, leczenia i profilaktyki.

Trener prosi o znalezienie informacji na temat chorób:

- nadciśnienia,
- osteoporozy,
- boreliozy.

**Uczestnicy mogą również wyszukać choroby według własnych potrzeb.**

W celu uzyskania informacji na temat rozwoju dziecka czy chorób dziecięcych uczestnicy/uczestniczki wybierają zakładkę " **Ciąża i dziecko**", a następnie „**Rozwój dziecka**” czy „**Choroby dziecięce**” .

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Jak oceniają przydatność informacji znajdujących się na stronie dotyczącej chorób?

## **Ćwiczenie 3. Badania profilaktyczne**

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **www.poradnikzdrowie.pl**. Trener sprawdza, czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. W pasku wyszukiwania wpisują: **badania profilaktyczne**. Z otrzymanych wyników wyszukują kalendarza badań dla kobiet/mężczyzn i sprawdzają, jakie badania są zalecane i jak często należy je wykonywać.

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Jak oceniają przydatność informacji znajdujących się na stronie dotyczącej badań profilaktycznych?

#### **Ćwiczenie 4. Wszystko o szczepieniach**

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują [www.szczepienia.pzh.gov.pl](http://www.szczepienia.pzh.gov.pl). Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Z menu po prawej stronie zapoznają się z informacjami na temat szczepień.

Następnie z menu po lewej stronie uczestnik/uczestniczka wybierają szczepionkę przeciwko:

- Grypie,
- WZW A.

Zapoznają się z informacjami na temat szczepionki oraz kalendarzem szczepień.

**Uczestnicy mogą również wyszukać szczepionki według własnych potrzeb.**

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Jak oceniają przydatność informacji znajdujących się na stronie dotyczącej szczepień?

#### **Ćwiczenie 5. Gdzie znaleźć informacje o bezpłatnych programach profilaktycznych?**

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl). Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Klikają ikonę „**Gdzie się leczyć**”. Trener zapoznaje uczestników/uczestniczki z korzystania z wyszukiwarki klikając „**Pomoc i przewodnik**”. Następnie klikają „**Programy profilaktyczne**”. Trener zapoznaje uczestników/uczestniczki z korzystania z wyszukiwarki klikając „**Pomoc i przewodnik**”. Następnie

uczestnicy/uczestniczki wyszukują programy profilaktyczne w swojej miejscowości lub powiecie. W tym celu wybierają województwo oraz powiat i /lub miejscowość i klikają **“Szukaj”**.

Trener kontroluje na bieżąco wykonywanie ćwiczenia i pomaga nieradzącym sobie uczestnikom/uczestniczkom. Po wykonaniu zadania trener zadaje pytanie:

Czy uważają wyszukiwarkę za przydatne narzędzie do wyszukiwania programów profilaktycznych?

## VII. SPECYFIKA SZKOLENIA W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU GRUPY WIEKOWEJ LUB SPOŁECZNO-ZAWODOWEJ, DO KTÓREJ SZKOLENIE JEST SKIEROWANE

	<b>Grupa / uczestnicy</b>	<b>Specyfika szkolenia (metodyka, język, ćwiczenia, oprogramowanie itp.) (jeśli dotyczy)</b>
1.	18-34 lat	nie dotyczy
2.	35-43 lat	nie dotyczy
3.	44-65 lat	nie dotyczy
4.	>65 lat	Osoby mogą potrzebować więcej czasu na wykonanie ćwiczeń.
5.	Osoby z niskim wykształceniem	nie dotyczy
6.	Osoby o niskich dochodach	nie dotyczy
7.	Osoby mieszkające na wsi	nie dotyczy

## VIII. PYTANIA DO ANKIETY BADAJĄCEJ PRZYROST KOMPETENCJI UCZESTNIKÓW SZKOLENIA

1. W którym serwisie można znaleźć szczegółowe informacje na temat szczepień?

- a) [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)
- b) [www.onet.pl](http://www.onet.pl)
- c) [www.szczepienia.pzh.gov.pl](http://www.szczepienia.pzh.gov.pl)

2. Który z poniższych adresów jest adresem wyszukiwarki:

- a) [www.szczepienia.pzh.gov.pl](http://www.szczepienia.pzh.gov.pl)
- b) [www.google.pl](http://www.google.pl)
- c) [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

3. E-usługą oferowaną przez system opieki zdrowotnej jest:

- a) [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

b) [www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)

c) [www.medonet.pl](http://www.medonet.pl)

4. Na stronie [www.medonet.pl](http://www.medonet.pl) możemy uzyskać informacje dotyczące:

a) badań profilaktycznych

b) objawów chorób

c) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

5. W celu znalezienia wiarygodnych informacji w Internecie na temat badań profilaktycznych można skorzystać z:

a) [www.google.pl](http://www.google.pl)

b) [www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)

c) [www.onet.pl](http://www.onet.pl)

Prawidłowe odpowiedzi: 1c, 2 b, 3a, 4c, 5b

## **IX. LISTA ZAGADNIEŃ OMÓWIONYCH NA SZKOLENIU**

1. Zalecane badania profilaktyczne
2. Programy profilaktyczne
3. Choroby –objawy, leczenie i profilaktyka
4. Zdrowie i rozwój dziecka
5. Kalendarz szczepień


## **X. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA UCZESTNIKÓW**

1. Prezentacja Power Point wraz z instrukcją do ćwiczeń dla uczestników.
2. Prezentacja Power Point z logo Unii Europejskiej i Funduszy Europejskich w wersji czarno-białej - do wydruku dla uczestników (jako materiały).
3. Materiały edukacyjne - zrzuty ekranowe (printscreen) dot. danej e-usługi (w scenariuszu).

### **Ćwiczenie 1. Badania od A do Z**




← → ↻ 🏠 www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z,kategoria,195.html ☆ 🔄

 **medonet**  
Zdrowie w twoich rękach

🔍

**ZDROWIE** SEKS CIĄŻA I DZIECKO PSYCHE LEKI WIDEO KALKULATORY



**Love**  
Telewizja zawsze przy Tobie z **Orange TV Go** za jedyne 4,99 zł/mc  
Możesz dokupić do pakietu usług **Orange Love**  
Sprawdź

Medonet / Choroby od A do Z

**ZDROWIE**


**Choroby od A do Z**

Badania od A do Z


Zdrowie dla każdego

Wiadomości

Diety



Zachoruje na nią połowa Polaków. Zadaj się za darmo



**NAJWAŻNIEJSZE TEMATY ZDROWOTNE**  
Zobacz, co mówią o nich nasi specjaliści

[Zadaj pytanie](#)

Zapytaj jednego z naszych ekspertów

## Ćwiczenie 2. Choroby od A do Z

← → ↻ 🏠 www.medonet.pl/badania,kategoria,4.html ☆ 🔄

 **medonet**  
Zdrowie w twoich rękach

🔍

**ZDROWIE** SEKS CIĄŻA I DZIECKO PSYCHE LEKI WIDEO KALKULATORY



Najnowocześniejszy w Polsce rezonans magnetyczny 3-teslowy  
**MAGNETOM Skyra 3T** firmy Siemens

Medonet / Badania

**ZDROWIE**

Choroby od A do Z

**Badania od A do Z**

Zdrowie dla każdego

Wiadomości

Diety

Zaburzenia odżywiania



Koszmarne badania



**NAJWAŻNIEJSZE TEMATY ZDROWOTNE**  
Zobacz, co mówią o nich nasi specjaliści

[Zadaj pytanie](#)

Zapytaj jednego z naszych ekspertów

Temat

## Ćwiczenie 3. Badania profilaktyczne

← → ↻ 🏠 [www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl) ☆ 🔍

**poradnikzdrowie.pl** 🔍 badania profilaktyczne **zdrowie** Sklep online

AKTUALNOŚCI ZDROWIE URODA DIETY ŻYWIENIE

**Fakty i mity na temat laserowej korekcji wad wzroku**

Krótkowzroczność i astygmatyzm to najczęściej występujące wady wzroku. Można je skorygować za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych albo wykonać zabieg, który już na zawsze pozwoli nam się cieszyć doskonałym widzeniem. Poznaj fakty i mity o laserowej...

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

**Badania profilaktyczne**

- Badania profilaktyczne dla palaczy
- Badania profilaktyczne - dlaczego ich unikamy?
- Nowotwory - badania profilaktyczne wykrywające raka
- Badania profilaktyczne mężczyzn. Kalendarz badań
- Badania profilaktyczne raka piersi. Jakich badań profilaktycznych raka piersi należy robić
- Ciąża a badania profilaktyczne. Jakich badań profilaktycznych zrobić

**tych jezior w Polsce - zobacz**

Do żeglowania, pływania kajakiem i leniuchowania na plaży. Wśród...

**PRZETWORY Z MORELI**

Jakie przyprawy wybierać, aby tworzyć pyszne przetwory z moreli?

## Ćwiczenie 4. Wszystko o szczepieniach

← → ↻ 🏠 [szczepienia.pzh.gov.pl/main.php?p=3&id=131](http://szczepienia.pzh.gov.pl/main.php?p=3&id=131) ☆ 🔍

**szczepienia info**

Niedziela, 13.08.2017  
imieniny: Elwira, Hipolita

O portalu Kalendarz Wszystko o szczepieniach Aktualności Słownik FAQ 🔍

**Szczepionki**

- Blonica
- Cholera
- Gruźlica
- Dur brzuszny
- Grypa
- Hib
- HPV
- Kleszczowe zapalenie mózgu
- Krzusiec
- Meningokok
- Odra
- Ospa wietrzna
- Pneumokok
- Poliomielitis
- Rotawirusy
- Różyczka

Strona główna → Grypa → Choroba

**Szczepionka przeciw grypie**

**Choroba** **Szczepionka** **Kalendarz** **FAQ**

**Co to jest grypa?**

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywołaną przez wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią.

Wirusy grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których namnażają się. W konsekwencji powodują martwicę tychże komórek, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym.

Okres wylegania wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni). Osoba zakażona może stanowić zagrożenie dla innych osób zanim jeszcze pojawią się objawy choroby, tj.:

- zakażony dorosły może być źródłem zakażenia dla innych począwszy od dnia poprzedzającego wystąpienie objawów chorobowych do ok. 5-7 dni po ich wystąpieniu,
- zakażone dziecko może być źródłem zakażenia dla innych do ponad 10 dni, przy czym u małych dzieci również przez okres do 6 dni zanim wystąpią objawy,
- zakażony z ciężkim niedoborem odporności może być źródłem zakażenia dla innych przez wiele tygodni lub miesięcy.

Wyróżnia się 3 typy wirusów grypy: A, B i C. Ponadto typ A dzieli się na podtypy A/H1N1, A/H3N2, A/H2N2 i inne podtypy.

W Polsce od sezonu epidemicznego 2009/2010 do dnia dzisiejszego krąży podtyp A/H1N1/pdm09. Od sezonu epidemicznego 2009/2010 w Polsce potwierdzamy zachorowania wywołane zakażeniem

**Wszystko o szczepieniach**

- Co to jest szczepionka
- Ogólne zasady szczepienia
- Rodzaje szczepionek
- Kalendarz szczepień
- Plusy i minusy szczepionek
- Bezpieczeństwo szczepionek
- Substancje pomocnicze
- Niepożądane odczyny poszczepienne
- Szczepienia podróżujących
- Niedobory odporności
- Szczepienia osób z alergiami
- Szczepienia nastolatków
- Szczepienia kobiet w ciąży
- Szczepienia wcześniaków
- Akty prawne

**Portal Szczepienia.info**

- Instrukcja użytkownika
- Rada Naukowa

## Ćwiczenie 5. Gdzie znaleźć informacje o bezpłatnych programach profilaktycznych?

#### 4. Materiał typu "Jeśli chcesz wiedzieć więcej?":

1. <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/> - na stronie Ministerstwa Zdrowia można uzyskać informacje m.in. na temat programów profilaktycznych, szczepień, profilaktyki onkologicznej.
2. <http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/> - na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy informacje na temat realizowanych bezpłatnych programów profilaktycznych
3. <http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/podstawowa-opieka-zdrowotna/> - na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy informacje na temat bezpłatnych badań dostępnych w Podstawowej Opiece Zdrowotnej
4. <http://www2.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/> na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy informacje na temat harmonogramu postoju mammobusów, w których bezpłatnie można wykonać mammografię.



Scenariusz dostępny na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa 3.0. Polska. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego i autorów. Zezwala się na dowolne wykorzystanie materiałów w tym utworów, tworzenia i rozpowszechniania ich kopii w całości lub we fragmentach, wprowadzania zmian i rozpowszechniania utworów zależnych - pod warunkiem zachowania niniejszej informacji licencyjnej i wskazania autorów oraz FRSI jako właścicieli praw do tekstu. Tekst licencji dostępny na stronie: <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl/>.