

MATERIAŁ INFORMACYJNY ŚLĄSKIEGO OW NFZ

0011030972

# Zdrowa, bezpieczna ja.

## Zadbaj o siebie z okazji Dnia Kobiet

**Każda kobieta, nie tylko od święta, powinna znaleźć chwilę dla siebie i wykonać regularnie badania. Zadbaj o swoje zdrowie i zdrowie Twoich bliskich. Korzystaj z dostępnych szczepień i programów profilaktycznych.**

Brak czasu i życie w ciągłym biegu nie sprzyjają dbaniu o własne zdrowie. Szczególnie, gdy organizm nie daje sygnałów, że coś jest nie tak. Wielu z nas jest przekonanych, że regularne badania nie są do niczego potrzebne i korzystają z nich jedynie chorzy. Tymczasem profilaktyka i regularny „przegląd” zdrowia pozwalają na wykrycie ewentualnych problemów na wczesnym etapie, a co za tym idzie skuteczniejsze wdrożenie leczenia. Z jakich programów profilaktycznych warto skorzystać?

### Mammografia

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym. Co roku taką diagnozę słyszy kilkadziesiąt tysięcy kobiet. Podstawowym, skutecznym badaniem, pozwalającym na wczesne wykrycie zmian w piersiach jest mammografia. To badanie ratuje życie, bo dzięki niemu można szybko zacząć leczenie i wygrać z nowotworem. Badanie jest bezpieczne i bezbolesne. Każda kobieta w wieku od 45 do 74 lat powinna się poddać mammografii co dwa lata, jeśli lekarz nie zaleci inaczej. Rak piersi wcześniej wykryty jest niemal w 100% uleczalny.

**Do udziału w programie nie trzeba mieć skierowania!** Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić telefonicznie na badanie do pracowni stacjonarnej, lub mobilnej (mammobus). Aktualny harmonogram postojów mammobusów oraz wykaz zakładów opieki zdrowotnej, które podpisały z NFZ umowę na realizację populacyjnego programu wczesnego wykrywania raka piersi, **są dostępne na stronie [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)**

### Cytologia

Cytologia to skuteczne, bezpieczne i bezbolesne badanie. Do pobrania materiału z tarczy i kanału szyjki macicy wykonywanego przez lekarza ginekologa lub położną wykorzystuje się sprzęt jednorazowego użytku, tj. wziernik ginekologiczny i szcz-



teczkę cytologiczną. Pobrany materiał przekazuje się do oceny mikroskopowej. Cytologia daje szansę na wczesne wykrywanie stanów przednowotworowych i nowotworowych szyjki macicy, w czasie kiedy nie występują żadne objawy.

**Cytologię wykonasz bezpłatnie w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy.** Program skierowany jest do grupy kobiet najbardziej zagrożonych rakiem szyjki macicy w wieku od 25 do 64 lat (należy wziąć pod uwagę rok urodzenia). Bezpłatne badania cytologiczne można wykonać w zakładach opieki zdrowotnej, które podpisały z NFZ umowę na realizację programu (każda poradnia ginekologiczna, która ma umowę z NFZ). Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie. Skierowanie nie jest potrzebne.

### Profilaktyka 40 plus

Ze statystyk wynika, że ryzyko chorób, zwłaszcza cywilizacyjnych, takich jak choroby nowotworowe, nadciśnienie, cukrzyca

czy miażdżyca, znacząco wzrasta u osób powyżej 40. roku życia. Mogą zaostreżać się również choroby przewlekłe, w tym układu krążenia, pokarmowego, odpornościowego, hormonalnego, moczowego oraz choroby skóry i tarczycy. Po pandemii koronawirusa więcej osób zmaga się także z chorobami układu oddechowego.

Profilaktyka 40 PLUS to program bezpłatnych badań profilaktycznych dla wszystkich Polaków i Polek powyżej 40. roku życia. Celem programu jest zwiększenie liczby osób wykonujących takie badania, wczesne wykrywanie chorób i zaburzeń oraz zapobieganie ich rozwojowi.

**Skorzystanie z programu Profilaktyka 40 PLUS jest bardzo proste.** Aby zapisać się do programu, na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) należy wypełnić prostą ankietę - podać informacje dotyczące swoich parametrów ciała, takich jak waga i wzrost, oraz odpowiedzieć na pytania. Dzięki temu możliwe będzie indywidualne dopasowanie pakietu badań profilaktycznych do potrzeb, płci oraz ziden-

tyfikowanych czynników ryzyka. Po wypełnieniu ankiety otrzymamy e-skierowanie, które umożliwi skorzystanie z badań w ramach programu. Każda osoba po 40. roku życia otrzyma dostęp do bezpłatnego pakietu diagnostycznego obejmującego od 6 do 12 rodzajów badań. E-skierowania na badania nie trzeba drukować ani pobrać z Internetowego Konta Pacjenta.

Ostatni krok to zapisanie się na bezpłatne badania profilaktyczne w placówce realizującej program. W programie biorą udział przychodnie, szpitale i ośrodki zdrowia, które mają podpisaną umowę z NFZ. W województwie śląskim jest ich blisko 300, a wykaz placówek jest dostępny na stronie [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl) Osoby, które nie korzystają z Internetu, mogą zapisać się na badania telefonicznie pod numerem +48 800 100 101 (w godzinach 8.00-18.00)

Badania profilaktyczne dostępne w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS są podzielone na trzy pakiety: dla kobiet, dla mężczyzn oraz wspólny.

### Szczepienia przeciwko HPV

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepionka jest bezpłatna dla dziewcząt i chłopców, którzy skończyli 11, a nie skończyli jeszcze 14 lat. Możesz zapisać dziecko na szczepienie przez Internetowe Konto Pacjenta. Szczepienia przeciw wirusowi HPV zapobiegają przede wszystkim rakowi szyjki macicy oraz innym nowotworom (rak odbytu, sromu, pochwy), które może powodować wirus brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepić dziecko należy, zanim może mieć kontakt z wirusem. Dlatego Ministerstwo Zdrowia uruchomiło program bezpłatnych szczepień przeciw HPV dla dziewcząt i chłopców, którzy skończyli 11 lat, a jeszcze nie mieli 14. urodzin. Szczepionka jest dobrze tolerowana i bezpieczna. Chroni przed zakażeniem HPV i wieloma nowotworami. Jest powszechnie stosowana w 125 krajach. W Polsce jest dostępna w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

W krajach, które wprowadziły szczepienia przeciw HPV, liczba zakażeń spadła nawet do 90%. Szczepiąc się, kobieta zmniejsza o 70% ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy.

### Dbaj o zdrowie nie tylko od święta

**Tydzień Zdrowia Kobiet** to ogólnopolska akcja profilaktyczna, której celem jest zwiększenie świadomości dotyczącej regularnego korzystania z badań profilaktycznych. W ramach tej inicjatywy oferujemy szereg bezpłatnych badań, które mogą znacząco wpłynąć na poprawę jakości życia pacjentów. Więcej informacji o akcji dostępnych jest pod adresem: [www.zdrowaJa.gov.pl](http://www.zdrowaJa.gov.pl)

**Z okazji Dnia Kobiet życzymy Wam, drogie Panie, zdrowia, nieustającej radości, sukcesów i miłości każdego dnia!**

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

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

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590