

# Profilaktyka po czterdziestce

**Brak czasu i życie w ciągłym biegu nie sprzyjają dbaniu o własne zdrowie. Szczególnie gdy organizm nie daje sygnałów, że coś jest nie tak. Profilaktyka i regularny „przegląd” zdrowia pozwalają na wykrycie ewentualnych problemów na wczesnym etapie. Każda osoba, która skończyła 40 lat, może uzyskać raz do roku e-skierowanie na bezpłatne badania profilaktyczne w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS. W ciągu ostatnich trzech lat z bezpłatnych badań, w 300 placówkach realizujących program na Śląsku skorzystało przeszło 300 tysięcy mieszkańców naszego województwa.**

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 zastrzekać się również choroby przewlekłe, w tym układu krążenia, pokarmowego, odpornościowego, hormonalnego, moczowego oraz choroby skóry i tarczycy. Po pandemii koronawirusa więcej osób zmagających 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.

W czasie pandemii dostępność do opieki medycznej i badań oferowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia była ograniczona, dlatego obecnie tak ważne jest, by ten czas zrekompensować i wykonać badania profilaktyczne. Udział w programie Profilaktyka 40 PLUS to najlepsza inwestycja w swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Wczesne wykrywanie schorzeń to większa szansa na skuteczne leczenie. Warto z niej skorzystać!

## Jak zapisać się na badania?

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 param-



trów ciała, takich jak waga i wzrost, oraz odpowiedzieć na pytania. Dzięki temu możliwe będzie indywidualne dopasowanie pakietu badań profilaktycznych do potrzeb, płci oraz zidentyfikowanych czynników ryzyka.

Po wypełnieniu ankiety otrzymamy e-skierowanie, które umożliwi skorzystanie z badań w ramach programu. Każda osoba po 40. roku życia otrzyma jednorazowy 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 300, nie powinno być zatem problemu ze znalezieniem odpowiedniej placówki w pobliżu miejsca zamieszkania. Wykaz placówek jest dostępny na stronie [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl) w zakładce „Programy profilaktyczne” oraz pod adresem [www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/wystaw-sobie-e-skierowanie-na-badania](http://www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/wystaw-sobie-e-skierowanie-na-badania) Osoby, które nie korzystają z Internetu, mogą zapisać się na badania bezpośred-

nio w placówce, która bierze udział w programie.

## Z jakich badań mogę skorzystać w ramach programu?

„Profilaktyka 40 PLUS” zakłada realizację badań diagnostycznych w formie pakietów dedykowanych oddzielnie dla kobiet i mężczyzn oraz pakietu wspólnego.

## Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet:

1. morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi;
2. stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy;
3. stężenie glukozy we krwi;

4. AIAT, AspAT, GGTP;
5. poziom kreatyniny we krwi;
6. badanie ogólne moczu;
7. poziom kwasu moczowego we krwi;
8. krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT);
9. pomiar ciśnienia tętniczego.

## Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn:

1. morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi;
2. stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy;
3. stężenie glukozy we krwi;
4. AIAT, AspAT, GGTP;
5. poziom kreatyniny we krwi;

6. badanie ogólne moczu;
7. poziom kwasu moczowego we krwi;
8. krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT);
9. PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity;
10. pomiar ciśnienia tętniczego.

Pakiet badań diagnostycznych wspólny to: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie i obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI).

## Porozmawiaj z lekarzem

Nie oceniaj wyników samodzielnie. Umów się ze swoim lekarzem POZ, by omówić wyniki badania. Jedynie lekarz ma wiedzę i doświadczenie pozwalające właściwie zinterpretować wyniki – bierze on bowiem pod uwagę nie tylko wartości poszczególnych parametrów, lecz także relacje między nimi oraz informacje zebrane w wywiadzie (np. wiek i płeć pacjenta, ogólny stan zdrowia, styl życia, występujące objawy, przyjmowane leki). Dodajmy, że prawidłowe wyniki badania mogą przemawiać przeciwko danej chorobie, ale jej nie wykluczać.

## Powtórz badanie

Po upływie roku od zrobionych badań ponownie otrzymasz skierowanie na badania. Na taki sam pakiet badań, jak przy pierwszym skierowaniu. Nie musisz niczego robić, by je dostać.

Skierowanie znajdziesz na Internetowym Koncie Pacjenta i w aplikacji mojejIKP. Możesz się zapisać na powtórne wykonanie badań:

- bezpośrednio w tej samej przychodni co poprzednio,
- przez IKP.

**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**