

# Program Moje Zdrowie.

## Bezpłatna diagnostyka dla każdego po 20. roku życia

**Program Moje Zdrowie to inicjatywa Ministerstwa Zdrowia, finansowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia, która umożliwia każdej osobie powyżej 20. roku życia wykonanie bezpłatnych badań profilaktycznych. W województwie śląskim do programu zgłosiło się już ponad 78 tys. osób, co pokazuje duże zainteresowanie profilaktyką zdrowotną. Celem programu jest wczesne wykrywanie potencjalnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby sercowo-naczyniowe czy nowotwory, zanim pojawią się wyraźne objawy. Dzięki indywidualnemu podejściu i łatwemu dostępowi do diagnostyki program zachęca Polaków do regularnego monitorowania zdrowia i budowania świadomych nawyków profilaktycznych.**

### Jak działa program Moje Zdrowie?

Udział w programie wymaga wykonania kilku prostych kroków, które zapewniają dostęp do spersonalizowanego bilansu zdrowia:

#### 1. Wypełnienie ankiety zdrowotnej

– to pierwszy i obowiązkowy etap. Ankieta, dostępna na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) na stronie pacjent.gov.pl, w aplikacji mojejIKP lub w przychodni POZ, zawiera pytania dotyczące stylu życia, historii chorób w rodzinie, aktywności fizycznej i aktualnych dolegliwości. Wypełnienie jej zajmuje kilka minut, a w przychodniach personel medyczny może pomóc w tym procesie. Po wypełnieniu ankiety personel medyczny analizuje odpowiedzi, dobiera odpowiedni zestaw badań i wystawia skierowanie.

#### 2. Wykonanie badań

– przychodnia POZ poinformuje Cię o tym, gdzie powinieneś się udać, aby wykonać zlecone badania.

#### 3. Wizyta podsumowująca

– po przeprowadzeniu badań pacjent jest zapraszany na spotkanie z personelem medycznym w przychodni POZ. Podczas tej wizyty omawiane są wyniki, ryzyko zdrowotne oraz ewentualne zalecenia, takie jak zmiana diety, zwiększenie aktywności fizycznej, szczepienia lub dalsza diagnostyka.



### Jakie badania obejmuje program?

Zestaw badań jest dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjenta, uwzględniając wiek, płeć i odpowiedzi z ankiety. Podstawowy pakiet obejmuje kluczowe badania diagnostyczne, takie jak:

Podstawowy pakiet dla wszystkich zawiera:

- morfologię krwi
- stężenie glukozy we krwi

#### • lipidogram:

- TC (Total Cholesterol) – cholesterol całkowity
- LDL (Low-Density Lipoprotein) – cholesterol frakcji LDL, czyli tzw. „zły” cholesterol
- HDL (High-Density Lipoprotein) – cholesterol frakcji HDL, czyli tzw. „dobry” cholesterol
- TG (Triglycerides) – trójglicerydy
- poziom kreatyniny wraz

- z oszacowaną wartością eGFR (parametr dotyczący nerek)
- TSH (hormon tyreotropowy)
- badanie ogólne moczu.

Można otrzymać również dodatkowy pakiet badań w zależności od wieku i wyników kwestionariusza zdrowotnego. Pakiet rozszerzony obejmuje:

- próby wątrobowe (ALAT, AspAT, GGTP)
- PSA całkowity u mężczyzn po 50. roku życia

- anty-HCV
- lipoproteina A (wykonana raz w życiu w ramach programu w wieku 20-40 lat)
- test na krew utajoną w kale – metoda FIT-OC, po 50. roku życia.

Osoby powyżej 60. roku życia mogą zostać skierowane na badania przesiewowe w kierunku chorób otępiennych, takich jak demencja.

### Kto może skorzystać z programu?

Program Moje Zdrowie jest dostępny dla wszystkich dorosłych Polaków powyżej 20. roku życia, niezależnie od płci czy stanu zdrowia. Częstotliwość korzystania z programu zależy od wieku:

- Osoby w wieku 20-49 lat mogą wykonywać badania co 5 lat.
- Osoby powyżej 49. roku życia – co 3 lata (liczy się rok urodzenia, a nie dokładna data).

Dla uczestników zakończonego programu Profilaktyka 40 PLUS przystąpienie do Moje Zdrowie jest możliwe po upływie 12 miesięcy od ostatnich badań.

### Dlaczego warto wziąć udział?

Regularne badania profilaktyczne są kluczem do wczesnego wykrywania chorób, co znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Wyniki badań, połączone z wizytą podsumowującą, pozwalają na stworzenie spersonalizowanego planu zdrowotnego, który może obejmować zalecenia dotyczące stylu życia, diety, aktywności fizycznej czy dalszej diagnostyki. Program wspiera budowanie zdrowych nawyków, zachęcając do świadomego dbania o zdrowie. Profilaktyka to inwestycja w dłuższe i zdrowsze życie. Wypełnienie ankiety i wykonanie badań to proste kroki, które mogą uchronić przed poważnymi problemami zdrowotnymi. Nie zwlekaj – zaloguj się na IKP, wypełnij ankietę i skorzystaj z programu Moje Zdrowie. To Twój wybór na rzecz lepszego zdrowia.

**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**