

MATERIAŁ INFORMACYJNY ŚLĄSKIEGO OW NFZ

0011332120

Bezpłatne badania dla każdego po 20. roku życia. Ruszył program „Moje Zdrowie”

Czy wiesz, co naprawdę dzieje się z Twoim zdrowiem? Od maja każdy dorosły Polak i Polka może to sprawdzić w ramach nowego programu „Moje Zdrowie”. Bezpłatnie, szybko i blisko domu – wystarczy kilka prostych kroków, by wykonać indywidualny bilans zdrowia. To szansa, by w porę wykryć zagrożenia, zanim pojawią się objawy.

Od 5 maja w całym kraju działa nowy program profilaktyczny Ministerstwa Zdrowia finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia - „Moje Zdrowie”. Skierowany jest on do każdej osoby, która ukończyła 20 lat. To inicjatywa, która stawia na indywidualne podejście do dbałości o zdrowie i zwiększa szanse na wykrycie wielu chorób na ich wczesnym etapie.

Profilaktyka – pierwszy krok do zdrowia

Wielu z nas odwiedza lekarza dopiero wtedy, gdy coś zaczyna naprawdę boleć. Tymczasem wiele groźnych chorób, jak nowotwory, cukrzyca czy schorzenia serca, przez długi czas może nie dawać żadnych objawów. Kluczem do skutecznego leczenia jest ich wczesne wykrycie - a to zapewniają badania profilaktyczne.

- *Chcemy, żeby badania profilaktyczne stały się zdrowym nawykiem Polaków* - mówi minister zdrowia Izabela Leszczyńska. - *Program „Moje Zdrowie” to pierwszy krok ku świadomej, stałej trosce o zdrowie każdego dorosłego obywatela.*

Jak skorzystać z programu „Moje zdrowie”?

Krok 1. Wypełnij ankietę zdrowotną, która jest konieczna, aby zgłosić się do programu.

Możesz to zrobić:

- online przez **Internetowe Konto Pacjenta (IKP)** na www.pacjent.gov.pl,

- w aplikacji **mojeIKP** na telefonie,
- **bezpośrednio w swojej przychodni POZ** – pomoże Ci personel medyczny.

Krok 2. Poczekaj na kontakt z przychodni

Po przesłaniu ankiety pracownik medyczny przeanalizuje Twoje odpowiedzi, zleci odpowiednie badania i skontaktuje się z Tobą, by przekazać szczegóły - gdzie i kiedy możesz je wykonać.

Krok 3. Wykonaj badania

Otrzymasz skierowanie oraz informacje, gdzie i kiedy możesz zrobić badania (np. krwi, moczu, cholesterolu, tarczycy i inne - zależnie od Twojej sytuacji zdrowotnej).

Krok 4. Wizyta podsumowująca

Po badaniach spotkasz się z personelem medycznym. Na spotkanie zostaniesz zaproszony przez POZ, kiedy wyniki badań laboratoryjnych będą gotowe. Omówią z Tobą wyniki, ryzyko zdrowotne i - jeśli trzeba - doradzą co dalej: dieta, aktywność, szczepienia czy dalsze badania.

Co zawiera bilans zdrowia?

Pierwszym krokiem do skorzystania z programu jest wypełnienie specjalnej ankiety zdrowotnej. Na podstawie udzielonych odpowiedzi lekarz dobiera indywidualny zestaw badań.

Podstawowy pakiet badań obejmuje:

- morfologię krwi,
- poziom glukozy,
- kreatyninę z eGFR,
- lipidogram (TC, LDL, HDL, TG),
- TSH,
- badanie ogólne moczu.

W zależności od wskazań, mogą być również zlecone badania dodatkowe, takie jak próby wątrobowe (ALT, AspAT, GGTP), badanie anty-HCV, PSA (dla mężczyzn), czy lipoproteina (a), która wykonywana jest raz w życiu, w wieku 20-40 lat oraz test na krew utajoną w kale - metoda FIT-OC.

Osoby po 60. roku życia mogą zostać skierowane na dodatkowe badania przesiewowe w kierunku diagnostyki chorób ośpennych.

Po wykonaniu badań przychodzi czas na wizytę podsumowującą - to ważny moment, w którym personel medyczny omawia wyniki, ocenia ryzyko zdrowotne i - jeśli to konieczne - kieruje na dalszą diagnostykę lub doradza zmiany stylu życia.

Program dla wszystkich dorosłych po 20. roku życia

Jedną z największych zalet programu „Moje Zdrowie” jest jego szeroka dostępność. Skorzystać może każdy dorosły Polak i Polka po ukończeniu 20 lat. Dzięki programowi zyskujemy nie tylko dostęp do badań, ale coś o wiele cenniejszego - spersonalizowany

Ministerstwo Zdrowia

Moje Zdrowie

NAJWIĘKSZY PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

WSPIERA
POSTAWY PROZDROWOTNE

BUDUJE
RELACJE PACJENTÓW Z POZ

UMOŻLIWIA
WCZEŚNIEJSZE WYKRYCIE CHOROÓB
CYWILIZACYJNYCH I INFEKCYJNYCH

UMACNIA POZ
W ROLI STRAŻNIKA ZDROWIA
PACJENTÓW

Dowiedz się więcej www.mojezdrowie.gov.pl

plan zdrowotny. To swoista mapa zdrowia, która prowadzi pacjenta przez kolejne etapy dbania o siebie.

Wszystkie informacje trafiają na Internetowe Konto Pacjenta, gdzie można je w każdej chwili podejrzeć lub udostępnić lekarzowi.

Osoby od 20. do 49. roku życia mogą korzystać z programu raz na 5 lat, osoby powyżej 49. roku życia - raz na 3 lata

(liczy się rok urodzenia, a nie dokładna data urodzin).

UWAGA - Do programu „Moje Zdrowie” możesz przystąpić po 12 miesiącach od wykonania badań w programie pilotażowym „Profilaktyka 40 Plus”, który zakończył się 30 kwietnia 2025 r.

Nie zwlekaj - Twoje zdrowie zasługuje na uwagę

Według danych Ministerstwa Zdrowia, w ciągu trzech tygodni działania programu skorzystało z niego już ponad 200 tysięcy Polek i Polaków, w tym ponad 23 tysiące mieszkańców województwa śląskiego.

Nie czekaj, aż coś zacznie Cię boleć. Wypełnij ankietę. To prosty krok, który może mieć ogromne znaczenie. Twoje zdrowie – Twój wybór. Skorzystaj z programu już dziś.

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