

Nie czekaj na objawy - sprawdź swoje zdrowie w programie „Moje Zdrowie”

Ministerstwo
Zdrowia

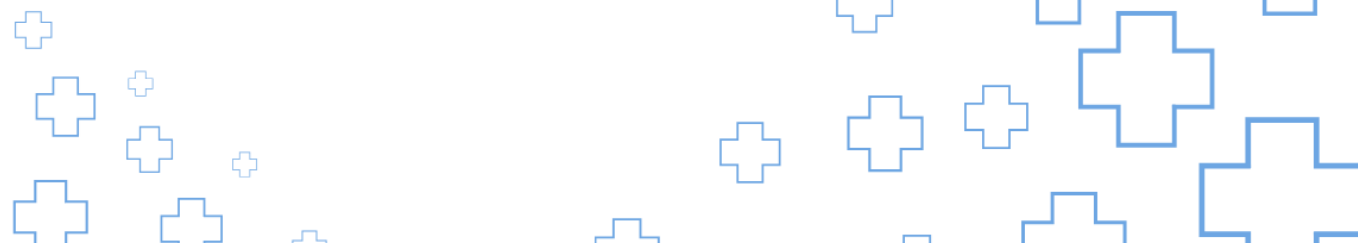
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

PORADNIK
PACJENTA

Nowy program profilaktyczny

MOJE ZDROWIE

Bilans zdrowia osoby dorosłej



Program „Moje Zdrowie”: na czym polega?

To nowy program zdrowotny Ministerstwa Zdrowia. Dzięki niemu sprawdzisz kondycję zdrowotną organizmu, a wyniki badań omówisz z personelem medycznym swojej przychodni POZ i dowiesz się, jak skutecznie i systematycznie dbać o zdrowie.

Od 5 maja 2025 r. możesz wypełnić ankietę, która jest konieczna, aby zgłosić się do programu „Moje Zdrowie”. **Udział jest bezpłatny.** Program „Moje Zdrowie” finansuje Narodowy Fundusz Zdrowia.

Program „Moje Zdrowie” obejmuje diagnostykę m.in.:

- chorób serca
- nowotworów
- cukrzycy
- zdrowia psychicznego.

Program „Moje Zdrowie”: kto może skorzystać?

Każdy, kto:

- ma 20 lat i więcej (nie ma górnej granicy wieku)
- jest ubezpieczony w Narodowym Funduszu Zdrowia
- wypełni ankietę (online lub w przychodni POZ).

Jak często?

- Od 20 do 49 roku życia – raz na 5 lat.
- Powyżej 49 roku życia – raz na 3 lata.

WAŻNE! Liczy się rok urodzenia, a nie dokładna data urodzin.

Czy wiesz, że...?

- 30 kwietnia 2025 r. zakończył się pilotażowy program „Profilaktyka 40 Plus”
- Do programu „Moje Zdrowie” możesz przystąpić po 12 miesiącach od wykonania badań „Profilaktyka 40 Plus”.

Program „Moje Zdrowie”: jak się zapisać?

Krok 1

Wypełnij ankietę, jak Ci wygodnie:

- w [Internetowym Koncie Pacjenta \(IKP\)](#) otwiera się w nowej karcie, w zakładce „Profilaktyka”
- w **aplikacji mobilnej mojeIKP**, w zakładce „Profilaktyka”
- **bezpośrednio w przychodni POZ**, do której jesteś zapisany, czyli złożyłeś deklarację wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej POZ.

Krok 2

Dostaniesz skierowanie na badania:

- przychodnia POZ wystawia skierowanie na badania
- informuje Cię o tym, gdzie powinieneś się udać, aby wykonać zlecone badania
- ze skierowaniem zgłaszasz się do wyznaczonego punktu pobrań.

WAŻNE! Przychodnia POZ powinna wystawić skierowanie w ciągu 30 dni.

Krok 3

Robisz badania laboratoryjne.

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.

Możesz 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.

Krok 4

Zgłaszasz się na wizytę podsumowującą do swojej przychodni POZ. Zostaniesz na nią zaproszony przez POZ, jak wyniki badań laboratoryjnych będą gotowe.

Personel medyczny sprawdzi m.in.:

- ciśnienie
- tętno
- wagę
- wzrost
- obwód talii
- obwód bioder
- BMI (wskaźnik masy ciała)
- WHR (stosunek obwodu talii do obwodu bioder).

Następnie personel medyczny omówi z Tobą wyniki badań. **Jeśli będzie to konieczne, zostaniesz skierowany na dalszą diagnostykę.**

Na wizycie podsumowującej otrzymasz **Indywidualny Plan Zdrowotny**, a w nim zalecenia dotyczące:

- odżywiania
- zdrowego stylu życia
- aktywności fizycznej
- badań profilaktycznych
- oraz indywidualny kalendarz zalecanych szczepień i porad edukacyjnych.

[KONIECZNIE PRZECZYTAJ: Podstawowa opieka zdrowotna – czy wszystko o niej wiesz?](#)

Program „Moje Zdrowie”: co zyskujesz?

- Kompleksową ocenę Twojego stanu zdrowia.

- Możliwość wczesnego wykrycia chorób, zanim pojawią się objawy.
- Indywidualne wskazówki, jak dbać o swoje zdrowie.

Już dzisiaj skorzystaj z programu „Moje Zdrowie”

Bilans zdrowia pozwala wykryć wiele chorób na wczesnym etapie, gdy są one możliwe do wyleczenia. **Nie czekaj na objawy, sprawdź swoje zdrowie już teraz w programie „Moje Zdrowie”.**

Program „Moje Zdrowie” finansuje Narodowy Fundusz Zdrowia.