

Bezpłatne badania w ramach programu Moje Zdrowie



NOWY PROGRAM PROFILAKTYCZNY

Ministerstwo Zdrowia

DLA KOGO • Dla każdego od 20. roku życia	CO ZYSKUJESZ • Pakiet bezpłatnych badań • Indywidualny Plan Zdrowotny • Porady edukacyjne	KIEDY SKORZYSTAĆ • 20–49 lat – co 5 lat • 50 lat i więcej – co 3 lata
---	--	--

**Moje Zdrowie**

Zrób pierwszy krok – wypełnij ankietę przez Internetowe Konto Pacjenta, w aplikacji **mojeIKP** lub w **przychodni POZ**

Od 5 maja pacjenci mogą przebadać się bezpłatnie w ramach nowego programu profilaktycznego "Moje Zdrowie". Program wprowadziło Ministerstwo Zdrowia, a jego finansowanie zapewnia Narodowy Fundusz Zdrowia. Ma on zachęcić Polaków do tego, aby dbali o swoje zdrowie i regularnie wykonywali badania profilaktyczne. Nowy program jest dostępny dla szerszej grupy osób oraz, co istotne, obejmuje kompleksowy wywiad zdrowotny i spotkanie podsumowujące z personelem medycznym.

Dla kogo jest program?

Program skierowany jest do wszystkich osób powyżej 20 roku życia, którzy złożyli deklarację wyboru lekarza lub pielęgniarki POZ. Nie ma górnej granicy wieku.

Jak często?

Osoby od 20 do 49 r.ż. będą mogły się przebadać w programie raz na 5 lat, osoby powyżej 49 r.ż. raz na 3 lata. Z programu „Moje Zdrowie” można skorzystać po upływie 12 miesięcy od wykonania badań w Programie „Profilaktyka 40 Plus”

Kto realizuje program?

Program realizują przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej. „Moje Zdrowie” realizujemy w przychodni POZ, w której jesteśmy zapisani.

Na czym polega program?

Krok 1 – pacjent wypełnia ankietę (wywiad) w kierunku stylu życia, czynników ryzyka chorób przewlekłych i stanu zdrowia psychicznego.

W ankiecie są pytania o:

- dane antropometryczne
- wywiad środowiskowy
- wywiad rodzinny
- nawyki żywieniowe
- aktywność fizyczną
- nałogi
- czynniki ryzyka zakażeń krwiopochodnych
- ocenę stanu zdrowia psychicznego i zaburzeń poznawczych

Ankietę można wypełnić samodzielnie w Internetowym Koncie Pacjenta, w aplikacji mojeIKP lub w swojej przychodni POZ.

Krok 2 – Wypełniona ankieta będzie podstawą do wygenerowania skierowania na badania (POZ ma na to 30 dni). Są to badania z pakietu badań podstawowych i/lub z pakietu badań rozszerzonych.

Pakiet badań podstawowych :

- morfologia krwi
- badanie ogólne moczu
- stężenie glukozy we krwi
- poziom kreatyniny we krwi z eGFR
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy)
- stężenie hormonu tyreotropowego (TSH).

Pakiet badań rozszerzonych:

W zależności od płci i wieku oraz wyników ankiety

- „pakiet wątrobowy”:
 - ALAT
 - AspAT
 - GGTP
- stężenie całkowite antygenu specyficznego dla prostaty (PSA) we krwi u mężczyzn po 50 roku życia
- obecność przeciwciał anti-HCV we krwi
- stężenie lipoproteiny (a) we krwi żyłnej – wykonywane w ramach bilansu raz w życiu między 20 a 40 rokiem życia
- test na krew utajoną w kale - metoda FIT-OC.

Krok 3 – po wykonaniu badań pacjent umawia się w POZ na wizytę podsumowującą. W trakcie tej wizyty będzie miał mierzone ciśnienie tętnicze, tętno, wagę, wzrost, obwód tali, obwód bioder i wyliczone BMI (masa ciała do wzrostu) oraz WHR (obwód talii do obwodu

bioder). Osoby od 60. roku życia sprawdzą swoje funkcje poznawcze (z wykorzystaniem skali mini-COG, która pozwala na podjęcie decyzji o pogłębieniu diagnostyki w kierunku otępienia). Podczas wizyty podsumowującej ocenione zostanie tzw. globalne ryzyko sercowo-naczyniowe. Pacjent otrzyma analizę wyników badań laboratoryjnych i wyników ankiety.

Krok 4 - w trakcie wizyty pacjent otrzyma Indywidualny Plan Zdrowotny. Znajdą się w nim:

- informacje o czynnikach ryzyka, które zostały zidentyfikowane podczas bilansu,
- zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia,
- indywidualny kalendarz badań profilaktycznych
- zalecane/rekomendowane szczepienia.

Krok 5 – w razie potrzeby pacjent może umówić się na 2 porady edukacyjne. W zależności od potrzeb będzie mógł udzielić je lekarz, pielęgniarka, położna, profilaktyk lub dietetyk.

Cel programu

Program „Moje Zdrowie” ma m.in.:

- ułatwić zgłaszalność na badania profilaktyczne,
- poprawić wczesną wykrywalność najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych, co powinno przełożyć się na lepsze efekty leczenia wykrytych na wczesnym etapie schorzeń (chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV - wirus zapalenia wątroby typu C), zaburzeń psychicznych i poznawczych
- zapewnić dostęp do edukacji zdrowotnej dla osób dorosłych, niezależnie od wieku i stanu zdrowia
- poprawić stan zaszczepienia osób dorosłych szczepieniami zalecanymi, szczególnie w grupach ryzyka.

Statystyki

Od momentu uruchomienia programu, czyli od 5 maja, do udziału zgłosiło się **ponad 126 tys.** pacjentów w skali kraju (stan na 20.05.25 r.), w tym najliczniejszą grupą są osoby w wieku 20–39 lat. To pokazuje, że młodsze pokolenie coraz bardziej świadomie podchodzi do profilaktyki i dbałości o zdrowie.

Zdecydowaną większość ankiet pacjenci wypełniają drogą cyfrową – w aplikacji mojeIKP lub przez Internetowe Konto Pacjenta.

[Więcej informacji w zakładce Moje Zdrowie - bilans zdrowia osoby dorosłej.](#)

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/nie-czekaj-na-objawy-sprawdz-swoje-zdrowie-w-programie-moje-zdrowie,8775.html>

Dodatkowe informacje na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-na-nowo-czyli-program-moje-zdrowie>