

Nowy program profilaktyczny „Moje Zdrowie”.



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 jesteście 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

Ankiety 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 talii, 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

badan laboratoryjnych i wynikow ankiety.

Krok 4 – w trakcie wizyty pacjent otrzyma Indywidualny Plan Zdrowotny. Znajda sie w nim:

- informacje o czynnikach ryzyka, ktore zostaly zidentyfikowane podczas bilansu,
- zalecenia dotyczace zdrowego stylu zycia,
- indywidualny kalendarz badan profilaktycznych
- zalecane/rekomendowane szczepienia.

Krok 5 – w razie potrzeby pacjent moze umowic sie na 2 porady edukacyjne. W zaleznosci od potrzeb bedzie mogl udzielic je lekarz, pielęgniarka, położna, profilaktyk lub dietetyk.

Cel programu

Program „Moje Zdrowie” ma m.in.:

- ulatwic zgłaszalność na badania profilaktyczne,
- poprawic wczesna wykrywalnosc najczesciej wystepujacych chorob cywilizacyjnych, co powinno przelozyc sie na lepsze efekty leczenia wykrytych na wczesnym etapie schorzen

(chorob ukkladu krązenia i cukrzycy, chorob nerek, zaburzen funkcji tarczycy, wybranych chorob onkologicznych, wybranych chorob infekcyjnych (HCV – wirus zapalenia watroby typu C), zaburzen psychicznych i poznawczych

- zapewnic dostep do edukacji zdrowotnej dla osob doroslych, niezaleznie od wieku i stanu zdrowia
- poprawic stan zaszczepienia osob doroslych szczepieniami zalecanymi, szczegolnie w grupach ryzyka.

Statystyki

Od momentu uruchomienia programu, czyli od 5 maja, do udzialu zglosilo sie **ponad 126 tys.** pacjentow w skali kraju (stan na 20.05.25 r.), w tym najliczniejsza grupa sa osoby w wieku 20–39 lat. To pokazuje, ze mlodsze pokolenie coraz bardziej swiadomie podchodzi do profilaktyki i dbalosci o zdrowie.

Zdecydowana wiekszosc ankiet pacjenci wypelniaja droga cyfrowa – 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>

NOWY PROGRAM PROFILAKTYCZNY

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 **mojeKZP** lub w **przychodni PZ**