

Moje Zdrowie

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.

-
- 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 mojejIKP](#), 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.

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/>