**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)**](https://pacjent.gov.pl/) , 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.

**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.**