



Już prawie 50 tys. osób z naszego regionu skorzystało z programu profilaktyki Moje Zdrowie. Ty też wykonaj te BEZPŁATNE badania

data aktualizacji: 2025.09.23



Program Moje zdrowie, czyli bezpłatny bilans zdrowia ubezpieczonej osoby po 20. roku życia, realizują wszystkie przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej. W zależności od wieku pacjenta można z niego skorzystać co pięć lub co trzy lata.

Program obejmuje diagnostykę chorób serca, nowotworów, cukrzycy i zdrowia psychicznego. Dzięki programowi Moje Zdrowie można dowiedzieć się, w jakiej kondycji jest nasz organizm, a także co zrobić, by cieszyć się długim życiem. Jeśli wyniki badań będą nieprawidłowe, lekarz POZ zrobi dodatkowe badania, rozpocznie leczenie, skieruje pacjenta do specjalisty lub sam ustali z nim leczenie.

Z programu może skorzystać każda osoba po 20. roku życia, która jest ubezpieczona w NFZ oraz wypełni ankietę online lub w przychodni POZ. Częstotliwość możliwości skorzystania z programu zależy od wieku pacjenta. Osoby od 20 do 49 lat korzystają raz na 5 lat, pacjenci powyżej 49. roku życia – raz na 3 lata. Aby skorzystać z bezpłatnych badań, najpierw trzeba wypełnić odpowiednią ankietę za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta (IKP), w zakładce Profilaktyka. Można ją również wypełnić w aplikacji mobilnej mojeIKP albo bezpośrednio w przychodni POZ, do której jest zapisany pacjent. Po wypełnieniu ankiety przychodnia POZ, która otrzyma wypełnioną ankietę, ma 30 dni na skontaktowanie się z pacjentem.

- W naszym regionie z 55 tysięcy złożonych ankiet do realizacji przyjęto 47,5 tysiąca - informuje Magdalena Mil, rzeczniczka prasowa Warmińsko-Mazurskiego OW NFZ w Olsztynie.

W ramach programu są dwa pakiety badań: podstawowy – dla wszystkich pacjentów taki sam i rozszerzony – uzależniony od wieku, płci i informacji z ankiety, czyli czynników ryzyka.

- **Podstawowy pakiet dla wszystkich** zawiera m.in. morfologię krwi, stężenie glukozy we krwi, lipidogram, cholesterol całkowity, cholesterol frakcji LDL, czyli tzw. zły cholesterol, poziom kreatyniny, TSH (hormon tyreotropowy), badanie ogólne moczu.
- **Pakiet rozszerzony** obejmuje m.in. próby wątrobowe (ALAT, AspAT, GGTP), PSA całkowity u mężczyzn po 50. roku życia, test na krew utajoną w kale.
- **Osoby pomiędzy 20. a 40. rokiem życia** otrzymają dodatkowo badania na lipoproteinę A.
- **Mężczyźni po 50. roku życia** otrzymają pakiet podstawowy i PSA.
- Natomiast **osoby z czynnikami ryzyka chorób wątroby** dostaną, oprócz pakietu podstawowego, jeszcze pakiet enzymów wątrobowych i/lub anty-HCV.

Po wykonaniu zleconych badań i uzyskaniu ich wyników pacjent musi ponownie zgłosić się do swojego POZ na wizytę podsumowującą. Personel medyczny (może to być lekarz, pielęgniarka, położna) sprawdzi m.in.: ciśnienie, tętno, wagę, wzrost, obwód talii, obwód bioder, BMI (wskaźnik masy ciała), WHR (stosunek obwodu talii do obwodu bioder). Omówi też wyniki badań i w razie konieczności skieruje pacjenta na dalszą diagnostykę. Na wizycie podsumowującej pacjent otrzyma indywidualny plan zdrowotny, a w nim zalecenia dotyczące: odżywiania, zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, badań profilaktycznych oraz indywidualny kalendarz zalecanych szczepień i porad edukacyjnych.

Magdalena Mil, rzeczniczka prasowa WM OW NFZ w Olsztynie/red. kontakt@infoilawa.pl.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/79563-juz-prawie-50-tys-osob-z-naszego-regionu-skorzystalo-z-programu-profilaktyki-moje-zdrowie-ty-tez-wykonaj-te-bezplatne-badania>