



Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej w 4 krokach:

1. Wypełnij ankietę:

- w bezpłatnej aplikacji mobilnej Moje IKP lub
- na Internetowym Koncie Pacjenta lub
- w Twojej przychodni medycyny rodzinnej.

2. Twoja przychodnia skieruje Cię na badania.

3. Wykonaj badania w punkcie wskazanym przez Twoją przychodnię medycyny rodzinnej.

4. Odbierz swój Indywidualny Plan Zdrowotny podczas wizyty podsumowującej w swojej przychodni medycyny rodzinnej.

W programie może uczestniczyć każdy od 20 roku życia.

Ważne!

- Bilans zdrowia możesz wykonać w przychodni, w której masz złożoną deklarację.

Program **Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej**. Twoje zdrowie, Twój wybór, Twoja przyszłość.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:
Infolinia 800 190 590
www.mojezdrowie.gov.pl



Moje Zdrowie



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Moje Zdrowie

Sprawdź się dla zdrowia – zanim pojawią się objawy!

Program **Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej** to prosty sposób na zadbanie o siebie. Bezpłatnie, kompleksowo i pod opieką Twojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).



Twój bilans. Twoje zdrowie.
Tvoja przyszłość

Zgłoś się
do swojej
przychodni i zrób
pierwszy krok
już dziś!



Ministerstwo
Zdrowia

DLACZEGO WARTO?

- Dowiesz się, jaki jest Twój stan zdrowia
- Otrzymasz Indywidualny Plan Zdrowotny
- Zyskasz jasne wskazówki, jak dbać o siebie
- Skorzystasz z porad i dalszych zaleceń zdrowotnych

JAK SKORZYSTAĆ Z PROGRAMU?

1. Wypełnij ankietę Moje Zdrowie dotyczącą m.in.:

- nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej
- samopoczucia psychicznego
- historii chorób w najbliższej rodzinie

2. Pakiet badań laboratoryjnych

Odgrywają one kluczową rolę we wczesnym wykrywaniu chorób takich jak cukrzyca, nadciśnienie, czy schorzenia serca, które coraz częściej dotyczą młodsze pokolenia.



✓ Badania podstawowe dla każdego:

- **morfologia krwi** – pozwala wykryć zaburzenia układu krwiotwórczego, diagnostykę w kierunku infekcji czy stanów zapalnych
- **poziom glukozy we krwi** – pozwala ocenić ryzyko cukrzycy i innych zaburzeń gospodarki węglowodanowej
- **kreatynina** – ocenia funkcjonowanie nerek;
- **lipidogram** (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy) – pozwala na ocenę ryzyka chorób serca i układu krążenia
- **hormon tyreotropowy** (TSH) – ocenia funkcjonowanie tarczycy
- **badanie ogólne moczu** – pomaga wykryć infekcje dróg moczowych, choroby nerek i inne zaburzenia

✓ Badania rozszerzone w zależności od wieku i wyników ankiety:

- **próby wątrobowe:** ALAT, AspAT, GGTP – oceniają jak pracuje wątroba, pokazują jej uszkodzenie, stany zapalne
- **PSA całkowity** dla mężczyzn po 50 roku życia – pozwala na wczesne wykrywanie ryzyka raka prostaty lub innych chorób gruczołu krokowego
- **anty-HCV** – badanie przesiewowe zakażenia wirusem HCV, który może powodować przewlekłe zapalenie wątroby
- **lipoproteina (a)** – dla osób w wieku 20-39 lat – raz w życiu – pozwala ocenić ryzyko chorób sercowo-naczyniowych



3. Wizyta podsumowująca

Spotkanie z Twoim lekarzem rodzinnym, pielęgniarką lub położną, podczas którego:

- omówicie wyniki ankiety i badań
- poznasz czynniki ryzyka chorób i otrzymasz zalecenia prozdrowotne
- dostaniesz Indywidualny Plan Zdrowotny zawierający:
 - ✓ zalecenia dotyczące dalszych badań profilaktycznych
 - ✓ zalecenia dotyczące stylu życia i szczepień
 - ✓ propozycje interwencji zdrowotnych, jeśli będą potrzebne, w tym test FIT-OC (badanie na krew utajoną w kale dla osób 50+ przy wskazaniach lekarskich)

Bilans zdrowia stanowi punkt wyjścia do dalszej profilaktyki, w tym onkologicznej i szczepień.

BILANS ZDROWIA WYKONUJESZ:

- jeśli masz 20-49 lat – raz na 5 lat
- jeśli masz 50 lat lub więcej – raz na 3 lata

WAŻNE!

Licz się rok urodzenia, a nie dokładna data urodzin.