Ministerstwo Zdrowia

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Moje Zdrowie

Sprawdź się dla zdrowia - zanim pojawią się objawy!

Program Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej to:
- bezpłatna i kompleksowa ocena Twojego stanu zdrowia
- dla każdego od 20 roku życia

Program zrealizujesz u Twojego lekarza rodzinnego

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:
   - w aplikacji mojeIKP
   - przez Internetowe Konto Pacjenta
   - lub w przychodni razem z personelem medycznym
2. Wykonaj badania w wyznaczonym laboratorium
3. Umów się na wizytę podsumowującą i odbierz Twój Indywidualny Plan Zdrowotny

Jak często?
- 20–49 lat - bilans raz na 5 lat
- 50+ - bilans raz na 3 lata

Co obejmuje Twój bilans zdrowia?

Ankieta:
- Twoje nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna
- samopoczucie psychiczne
- historia chorób w rodzinie

Pakiet badań laboratoryjnych

podstawowy dla wszystkich:
- morfologia krwi
- glukoza na czczo
- kreatynina (z eGFR)
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy)
- TSH
- badanie ogólne moczu

rozszerzony – w zależności od wieku i wyników ankiety:
- próby wątrobowe: ALAT, AspAT, GGTP
- PSA całkowity dla mężczyzn 50+
- anty-HCV
- lipoproteina (a) – raz w życiu dla osób pomiędzy 20 a 39 rokiem życia

Wizyta podsumowująca:
- omówienie wyników
- plan dalszych działań zdrowotnych
- porady dotyczące stylu życia i profilaktyki
- możliwe zalecenie testu FIT-OC (dla osób 50+)

Twój bilans. Twoje zdrowie.
Twoja przyszłość

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

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