



### 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](http://www.mojezdrowie.gov.pl)**



# Moje Zdrowie



Ministerstwo  
Zdrowia



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.