Program profilaktyczny „Moje zdrowie”

Program obejmuje diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę. Realizowany jest przez przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Skorzystanie z niego jest proste: wypełnij ankietę, zbadaj się i uzyskaj indywidualny plan zdrowotny (IPZ).

Kto może wziąć udział w programie?
Każda osoba, która skończyła 20 lat, może z niego skorzystać:
– co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat),
– co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat).
Są to lata liczone rocznikowo, a nie od daty urodzin.

Program Moje Zdrowie to bilans zdrowia dorosłego człowieka. Jeśli skorzystałeś/skorzystałaś z programu Profilaktyka 40 PLUS, możesz przystąpić do programu Moje Zdrowie po roku od ostatnich badań. Udział w programie Moje Zdrowie nie oznacza, że nie możesz korzystać z innych badań profilaktycznych lub otrzymać skierowania na badania w ramach indywidualnego planu opieki medycznej (IPOM) lub zwyczajnej opieki POZ nad Twoim zdrowiem.

Co zyskasz, biorąc udział w programie?
– lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem dzięki regularnym badaniom,
– lepsze przygotowanie do wizyty lekarskiej dzięki wstępnej ankiecie,
– łatwy i wygodny dostęp do ankiety online,
– możliwość wczesnego wykrycia groźnych chorób, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie,
– szybsze i dostarczające bardziej precyzyjnych wskazówek konsultacje u lekarza i szybkie rozpoczęcie procesu leczenia,
– indywidualne podejście i plan profilaktyki zdrowotnej.

Jak to działa? To proste!

Krok pierwszy: wypełnij ankietę, w której są pytania o:
– wykształcenie i warunki socjalne,
– dane antropometryczne (waga, wzrost),
– występowanie w rodzinie chorób cywilizacyjnych (udar, zawał) oraz nowotworowych (rak piersi, jajnika, trzonu macicy, jelita grubego i odbytnicy, żołądka, nerki),
– styl życia (dieta, aktywność fizyczna, spożycie alkoholu, palenie tytoniu i wyrobów tytoniopodobnych),
– zdrowie psychiczne – pytania w kierunku rozpoznania depresji,
– czynniki ryzyka zakażenia HCV.

Możesz to zrobić:
– przez Internetowe Konto Pacjenta: ankieta dostępna jest w zakładce „Profilaktyka” > „Program Moje Zdrowie” > „Ankieta Moje Zdrowie”.,
– aplikację mojeIKP: w aplikacji przejdź do zakładki „profilaktyka” i wybierz „Ankieta Moje Zdrowie”,
– w swojej przychodni POZ (pomoże Ci w tym pracownik medyczny).

Krok drugi: badania
Twoje wypełnione wyniki trafią do Twojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Twoja przychodnia (POZ) skontaktuje się z Tobą w ciągu 30 dni od wypełnienia ankiety. Jest to czas potrzebny na przeanalizowanie Twoich odpowiedzi, na podstawie których zostaną wystawione skierowania na badania. Jeśli nie masz wybranego lekarza POZ, nikt nie podejmie wyników ankiety. Wypełniając ankietę na IKP lub w aplikacji na mojeIKP, od razu zobaczysz przypomnienie o danych swojego lekarza POZ lub informację, że nie masz wybranego lekarza. Sprawdź, jak wybrać lekarza POZ.
Podstawowe badania w ramach programu obejmą morfologię krwi, poziom glukozy, kreatyninę, lipidogram, TSH, a także lipoproteinę A. Osobom starszym w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak

próby wątrobowe, PSA (u mężczyzn), anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną.

Krok trzeci: wizyta podsumowująca
Po badaniach otrzymasz zaproszenie do przychodni POZ na wizytę podsumowującą. W jej trakcie pracownik medyczny przeanalizuje Twoje wyniki, zmierzy ciśnienie, tętno, wagę i wzrost, a także oceni funkcje poznawcze, jeśli masz 60 lub więcej lat. Na końcu przygotuje dla Ciebie indywidualny plan zdrowotny (IPZ),), który może również obejmować interwencje profilaktyczne (np. porady edukacyjne czy antynikotynowe), plan dalszych badań. Omówi z Tobą możliwości dalszej profilaktyki i szczepień.

Jakie są efekty programu?
– otrzymujesz regularnie całościową informację na temat stanu Twojego zdrowia,
– dostajesz porady edukacyjne i dietetyczne, zalecenia dotyczące utrzymania zdrowia i sprawności,
– zaczniesz leczenie, jeśli tego wymaga Twój stan zdrowia.

Cele programu to:
– wdrożenie nawyku systematycznego wykonywania bilansu swojego zdrowia: nie chodzi o to, by się badać tylko w ramach programu, ale by przynajmniej raz na kilka lat sprawdzić stan swojego zdrowia,
– wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych,
– lepsze przygotowanie do konsultacji u lekarza, wzmocnienie roli lekarzy POZ w profilaktyce,
– motywacja do dbania o siebie, przyjęcia zalecanych szczepionek, prowadzenia zdrowszego trybu życia, korzystania z porad z zakresu profilaktyki.