



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 mojejKP
 - 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.
Tvoja przyszłość

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

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

Infolinia 800 190 590 www.mojezdrowie.gov.pl