pacjent.gov.pl

Bezpłatne pomiary w kioskach profilaktycznych

Data aktualizacji
2026-05-13

> **Skorzystaj z kiosku profilaktycznego w swoim oddziale wojewódzkim NFZ. W kiosku wykonasz bezpłatne pomiary, a doradca na miejscu je z Tobą omówi.**

Jakie pomiary zrobisz w kiosku profilaktycznym?

W kiosku profilaktycznym samodzielnie:

- zmierzysz swój wzrost i wagę
- wykonasz analizę składu ciała – czyli dowiesz się, jaki masz poziom tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz jaka jest zawartość wody w organizmie
- sprawdzisz ciśnienie tętnicze krwi.

> **Na podstawie wyników system określi Twój wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Pozwoli on oszacować zagrożenie chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Im bardziej Twoje BMI przekracza normę, tym bardziej wzrasta ryzyko dla zdrowia i życia.**

Czego dowiesz się od doradcy?

Po wyjściu z kiosku profilaktycznego omówisz swoje wyniki z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Od razu po pomiarach doradca:

- powie Ci, jakie są normy dla wykonanych przez Ciebie pomiarów i czy Twoje wyniki się w nich mieszczą
- opowie Ci o programach profilaktycznych realizowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia
- udzieli Ci informacji dotyczących Internetowego Konta Pacjenta i pomoże w zalogowaniu się
- potwierdzi Ci profil zaufany, jeśli jeszcze go nie masz
- omówi z Tobą funkcje portalu Diety.nfz.gov.pl i przekaże przykładowy plan żywienia
- poinformuje Cię o aplikacjach NFZ, takich jak Moje Fizjo+ oraz Moje Zdrowie+
- wskaże, jakie pomocne dla Ciebie materiały możesz znaleźć na stronie pacjent.gov.pl.

Przed mierzeniem ciśnienia krwi:

- na 3 godziny przed pomiarem
  - ogranicz spożycie kawy, herbaty, napojów energetycznych
  - nie zażywaj leków pobudzających lub innych substancji zwiększających aktywność serca

- nie pal papierosów
- odpocznij 10–15 minut.

Przed wykonaniem analizy składu ciała:

- na 3 godziny przed badaniem
    - nie jedz dużych posiłków
    - nie pij dużej ilości płynów
    - nie ćwicz intensywnie
- opróżnij pęcherz
- zdejmij metalowe ozdoby lub biżuterię z okolic stóp.

Kto może wykonać pomiary w kiosku profilaktycznym?

- Osoby pełnoletnie.
- Osoby niewidome, głuche oraz z niepełnosprawnością ruchową – z pomocą opiekuna.

> **Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością ruchową, zrobienie analizy składu ciała będzie utrudnione.**

Kto nie może wykonać pomiarów w kiosku profilaktycznym?

Nie korzystaj z kiosku profilaktycznego, jeśli masz:

- rozrusznik serca
- elektroniczne urządzenia wspomagające życie (np. sztuczne serce, sztuczne płuco)
- przenośne urządzenia diagnostyczne (np. elektrokardiograf, holter).

Z kiosku w ogóle nie powinny korzystać:

- kobiety ciężarne
- osoby odczuwające duszności, zawroty głowy lub ataki paniki w małych, zamkniętych przestrzeniach
- osoby odczuwające drgawki podczas wpatrywania się w ekran.

Możesz skorzystać z części usługi, ale nie rób analizy składu ciała, jeśli:

- masz powyżej 81 lat
- masz gorączkę
- obecnie intensywnie budujesz swoją masę mięśniową
- jesteś osobą dializowaną
- chorujesz na osteoporozę w zaawansowanym stadium
- masz obrzęki.

> **Korzystanie z aparatury pomiarowej przez te osoby może doprowadzić do zakłóceń pracy lub uszkodzenia urządzeń. Spowodować sytuacje zagrożenia zdrowia i życia.**

Gdzie można wykonać pomiary?

W oddziałach wojewódzkich NFZ, w których funkcjonują stanowiska ds. profilaktyki i promocji zdrowia.

adresy oddziałów

- Dolnośląski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Traugutta 55, Wrocław
- Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Łomżyńska 33, Bydgoszcz
- Lubelski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Nadstawna 2-4, Lublin
- Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Podgórna 9b, Zielona Góra
- Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Targowa 35, Łódź
- Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Wadowicka 8W, Kraków
- Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Chałubińskiego 8, Warszawa
- Opolski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Ozimska 72A, Opole
- Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Zamkowa 8, Rzeszów
- Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Pałacowa 3, Białystok
- Pomorski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Podwale Staromiejskie 69, Gdańsk
- Śląski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Kossutha 13, Katowice
- Świętokrzyski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. IX Wieków Kielc 2a, Kielce
- Warmińsko-Mazurski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Głowackiego 14, Olsztyn
- Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Piekary 14/15, Poznań
- Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Arkońska 45, Szczecin

Co zrobić, żeby skorzystać z kiosku profilaktycznego?

Wystarczy zarezerwować wizytę. Możesz to zrobić:

- na stronie internetowej danego oddziału wojewódzkiego NFZ
- przez Telefoniczną Informację Pacjenta – dzwoniąc pod bezpłatny i całodobowy numer 800 190 590.

> **Kioski profilaktyczne są czynne w dni pracy oddziału w godzinach 9:00–12:30 i 13:00–15:30.**

Zapisz się na wizytę w swoim oddziale

Poniżej znajdują się linki, pod którymi możesz zapisać się online na wizytę w swoim oddziale wojewódzkim.

Dolnośląski Oddział Wojewódzki NFZ

Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki NFZ

Lubelski Oddział Wojewódzki NFZ

Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ

Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ

Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ

Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ

Opolski Oddział Wojewódzki NFZ

Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ

Pomorski Oddział Wojewódzki NFZ

Śląski Oddział Wojewódzki NFZ

Świętokrzyski Oddział Wojewódzki NFZ

Warmińsko-Mazurski Oddział Wojewódzki NFZ

Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ

Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki NFZ

Do pobrania

- **Regulamin samoobsługowego kiosku profilaktycznego**

Przeczytaj także

e-Doradca NFZ – nowa usługa

e-Doradca NFZ to bezpłatna usługa, która umożliwia konsultację z pracownikiem oddziału NFZ bez wychodzenia z domu – przez spotkanie wideo

Zbadaj piersi – mammobus przyjedzie do Ciebie

Masz 50-69 lat? Powinnaś co dwa lata badać swoje piersi. Znowu w trasę ruszyły mammobusy i dostęp do badań jest teraz łatwiejszy