



## Do lekarza nie tylko w chorobie

Zwykle odwiedzamy lekarza, kiedy jesteśmy chorzy. Ale warto się do niego wybrać także wtedy, gdy z naszym zdrowiem wszystko jest w porządku – na badania kontrolne

### Czym jest POZ

Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) to pierwszy poziom systemu opieki zdrowotnej. Są jeszcze dwa kolejne: ambulatoryjna opieka zdrowotna, czyli specjaliści, oraz leczenie szpitalne. Do POZ zgłaszasz się zawsze, gdy masz problem zdrowotny, ale Twój stan jest stabilny i nie ma zagrożenia życia.

POZ tworzą lekarze podstawowej opieki zdrowotnej, pielęgniarki i położne. Obejmuje on świadczenia udzielane w warunkach ambulatoryjnych (w gabinecie, poradni lub przychodni), a w uzasadnionych przypadkach także w domu pacjenta (również w domu pomocy społecznej). Wśród świadczeń jest też profilaktyczna opieka nad dziećmi i młodzieżą sprawowana przez pielęgniarkę lub higienistkę szkolną.

**Możesz korzystać z bezpłatnej opieki zdrowotnej w tych przychodniach i gabinetach, które mają podpisany kontrakt z NFZ na udzielanie świadczeń podstawowej opieki zdrowotnej.**

### Kim jest lekarz POZ

Lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (lekarzem POZ), nazywanym też lekarzem pierwszego kontaktu, zwykle jest:

- specjalista medycyny rodzinnej lub internista – dla dorosłych
- pediatra – dla dzieci.

### Czym zajmuje się lekarz POZ

Lekarz ten przede wszystkim Cię leczy i kieruje całym procesem Twojego leczenia. Ale także dba o to, byś jak najdłużej był zdrowy, profilaktycznie zlecając Ci okresowo badania diagnostyczne, np. morfologię, badanie moczu, gastroscopię lub kolonoskopię. Lekarz sprawdza w ten sposób stan Twojego zdrowia. A jeśli uzna, że powinien Cię zbadać specjalista, wystawi Ci skierowanie do niego. Dlatego odwiedzaj swojego lekarza przynajmniej raz w roku, nawet gdy nic Ci nie dolega.

**Wszystkie decyzje lekarz podejmuje na podstawie wskazań medycznych, a nie na żądanie pacjenta.**

### Dlaczego warto wykonywać badania kontrolne

Regularnie wykonywane badania kontrolne pomagają rozpoznać chorobę na wczesnym etapie rozwoju, szybciej rozpocząć diagnostykę i skuteczniej leczyć. Wczesne wykrycie choroby, np. nowotworowej, w wielu przypadkach daje szansę na stuprocentowe wyleczenie.

**Niektóre badania kontrolne może wykonać także pielęgniarka lub położna podstawowej opieki zdrowotnej. Do badań wykonywanych przez położną należy np. cytologia.**

## Jak skorzystać z pomocy POZ

Osoby ubezpieczone lub uprawnione do świadczeń wybierają lekarza, pielęgniarkę i położną podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) przez deklarację wyboru. Jest to specjalny formularz, który można złożyć stacjonarnie w wybranej przez siebie placówce POZ lub elektronicznie [na Internetowym Koncie Pacjenta](#).

## Przeczytaj także



### Zaprowadź dziecko na bilans zdrowia

Bilans zdrowia to okresowe profilaktyczne badanie przeprowadzane na różnych etapach życia. Pozwala sprawdzić, czy Twoje dziecko rozwija się prawidłowo oraz wcześnie wykryć wady rozwojowe i choroby



### Jak może Ci pomóc pielęgniarka POZ?

Pielęgniarka opiekuje się pacjentem i wykonuje w ramach swoich obowiązków szereg czynności medycznych. Może w ograniczonym zakresie diagnozować i leczyć. Do jej zadań należy też edukacja pacjenta, by nauczył się żyć ze swoją chorobą i dowiedział się, jak należy postępować, by nie chorować



### Jakie są kompetencje położnej POZ?

Położna środowiskowa podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) opiekuje się kobietami w każdym wieku. Jest to kompleksowa opieka pielęgnacyjna – położnicza i ginekologiczna. Opiekuje się też noworodkami do drugiego miesiąca życia

