pacjent.gov.pl

Profilaktyka – podaj dalej

Nie czekaj — działaj!

Profilaktyka to coś więcej niż badania. To świadoma decyzja, by sprawdzić swój stan zdrowia, zareagować na czas i zrobić coś dla siebie oraz swoich bliskich.

„Profilaktyka – podaj dalej” to ogólnopolska kampania, która zachęca do aktywnego dbania o zdrowie i korzystania z dostępnych badań profilaktycznych. Chcemy, by jedna dobra decyzja uruchamiała kolejne — dlatego zachęcamy, by wiedzę, inspirację i troskę o zdrowie podawać dalej.

> **Sprawdź, co możesz zrobić już dziś, dołącz do sztafety zdrowia i zaproś do niej swoich bliskich.**

Razem dla zdrowia. Zrób pierwszy krok

W Polsce dostępnych jest dziś wiele badań, programów i inicjatyw profilaktycznych – od mammografii, testu HPV HR i kolonoskopii, po bilanse zdrowia, szczepienia i konsultacje.

„Profilaktyka – podaj dalej” łączy te działania wokół jednego celu: zachęcić Cię do świadomego dbania o zdrowie i ułatwić Ci znalezienie tego, co możesz zrobić już dziś.

Boczna kolumna

Mapa wydarzeń

Pobierz aplikację mojeIKP

Sprawdź się w quizie

Znajdź program profilaktyczny dla siebie

Podaj dalej - pobierz materiały graficzne

Wrzesień – miesiącem profilaktyki

We wrześniu w całej Polsce dużo się dzieje! Czekają na Ciebie pikniki zdrowotne, spotkania z ekspertami, transmisje live, akcje specjalne i wiele innych wydarzeń poświęconych zdrowiu i profilaktyce.

Poniżej znajdziesz pełny **harmonogram wydarzeń** – sprawdź, co przygotowaliśmy, wybierz coś dla siebie i dołącz do działań na rzecz zdrowia.

Zobacz, gdzie i kiedy spotykamy się we wrześniu. **Podaj dalej!**

Data	Wydarzenie
2.09	Konferencja otwierająca kampanię „Profilaktyka – podaj dalej”
5.09	Program śniadaniowy w „Dzień dobry TVN”
12.09, 13.09	Wydarzenia zdrowotne z animatorami w Poznaniu, Gdańsku, Lublinie, Katowicach
17.09, 18.09	Wydarzenia zdrowotne z animatorami w Warszawie, Krakowie, Łodzi, Wrocławiu
17.09	Cała Polska świeci się na pomarańczowo, czyli podświetlenie najważniejszych budynków w Polsce (m.in. Ministerstwa, PGE Narodowy, Pałac Kultury)
17.09	WEBINAR o godz. 13.00 "10 dla zdrowia. Twój praktyczny dekalog profilaktyki" - Lek. Alicja Baska – lekarka i specjalistka zdrowia publicznego, która pokazuje, jak przekładać wiedzę medyczzną na codzienne wybory wspierające zdrowie. Związana ze Szkołą Zdrowia Publicznego CMKP, certyfikowana lekarka medycyny stylu życia, współzałożycielka i Dyrektorka Organizacyjna Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia oraz Wiceprezeska European Lifestyle Medicine Council. **https://youtube.com/live/qtjW2-ziYjQ?feature=share**
19.09	Wydarzenia zdrowotne z animatorami 10 dla Zdrowia w Warszawie, Krakowie, Łodzi, Wrocławiu, Poznaniu, Gdańsku, Lublinie i Katowicach
20.09	Program Galileo , telewizja Polsat, temat profilaktyka chorób układu krążenia: zawał/udar
21.09	WEBINAR o godz. 16.00 "Serce pod kontrolą – profilaktyka, którą warto podać dalej" - Prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski – kardiolog, który łączy naukę z codzienną praktyką kliniczną. Kieruje Katedrą i Kliniką Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii CMKP w Szpitalu im. prof. W. Orłowskiego w Warszawie, gdzie zajmuje się diagnostyką i leczeniem pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi. Dziekan Szkoły Zdrowia Publicznego CMKP, ekspert w zakresie profilaktyki chorób serca, nadciśnienia i kontroli czynników ryzyka. **https://youtube.com/live/d9hOdn1zzOU?feature=share**

Wielka mapa profilaktyki

Ponad 500 wydarzeń i akcji zdrowotnych w całej Polsce. Sprawdź co dzieje się w Twojej okolicy.

Nazwa lub adres placówki

Szukaj

Wybierz województwo z listy

Nazwa	Adres	Kiedy	Opis	Strona www

Wczytywanie danych...

Materiały edukacyjne

Moje Zdrowie: bilans zdrowia dla dorosłych

Moje Zdrowie: bilans zdrowia dla dorosłych

Moje Zdrowie to program profilaktyczny skierowany do wszystkich osób, które ukończyły 19 lat. Jego celem jest wspieranie regularnej oceny stanu zdrowia, wczesne wykrywanie chorób oraz promowanie zdrowego stylu życia.

Ankietę można wypełnić:

- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP)
- w aplikacji mojeIKP
- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej.

Co daje program Moje Zdrowie?

Program Moje Zdrowie ma na celu:

- kształtowanie nawyku regularnego wykonywania bilansu zdrowia – nie tylko w ramach programu, ale także poprzez systematyczne kontrolowanie stanu zdrowia co kilka lat
- wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby układu krążenia, cukrzyca, choroby nerek, zaburzenia funkcji tarczycy, nowotwory, zakażenie wirusem HCV oraz zaburzenia psychiczne i poznawcze
- lepsze przygotowanie do konsultacji lekarskich oraz wzmocnienie roli podstawowej opieki zdrowotnej w profilaktyce
- zachęcanie do dbania o zdrowie, korzystania ze szczepień ochronnych oraz prowadzenia zdrowszego stylu życia.

Kto może skorzystać z programu?

W programie może uczestniczyć każda osoba, która rozpoczęła 20 rok życia.

Jak działa program?

Program składa się z trzech prostych etapów.

Krok 1. Wypełnienie ankiety

Pierwszym etapem jest wypełnienie ankiety zdrowotnej. Zawiera ona pytania dotyczące:

- wykształcenia i sytuacji społecznej
- wzrostu i masy ciała
- występowania w rodzinie chorób cywilizacyjnych i nowotworowych
- stylu życia, w tym sposobu odżywiania, aktywności fizycznej, spożywania alkoholu oraz używania wyrobów tytoniowych
- zdrowia psychicznego
- czynników ryzyka zakażenia wirusem HCV.

Na podstawie udzielonych odpowiedzi system określa zakres zalecanych badań diagnostycznych.

Ankieta stanowi podstawę wykonania bilansu zdrowia. Może być wypełniana:

- co 5 lat przez osoby w wieku 20–49 lat
- co 3 lata przez osoby w wieku 50 lat i starsze.

Warto pamiętać, że ankietę należy wypełnić podczas jednej sesji – nie ma możliwości zapisania części odpowiedzi i powrotu do formularza później.

Krok 2. Wykonanie badań

Po przesłaniu ankiety jej wyniki trafiają do przychodni podstawowej opieki zdrowotnej, w której złożona jest deklaracja wyboru lekarza POZ lub pielęgniarki POZ. Na tej podstawie zlecane są odpowiednie badania diagnostyczne.
Jeżeli nie został wybrany pracownik podstawowej opieki zdrowotnej, ankieta nie będzie mogła zostać obsłużona. Na Internetowym Koncie Pacjenta, jak i w aplikacji mojeIKP wyświetlana jest informacja o wybranym lekarzu POZ/pielęgniarce POZ lub przypomnienie o konieczności złożenia deklaracji.
Podstawowy pakiet badań obejmuje m.in.:

- morfologię krwi
- oznaczenie stężenia glukozy
- kreatyninę
- lipidogram
- TSH
- lipoproteinę A.

Osobom starszym w zależności od odpowiedzi udzielonych w ankiecie mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak:

- próby wątrobowe
- oznaczenie PSA u mężczyzn
- anty- HCV
- badanie kału na krew utajoną.

Przychodnia ma 30 dni, by zaprosić pacjenta na badania. Jeśli ktoś w jednej przychodni ma wybranego lekarza POZ, a w innej pielęgniarkę POZ, na badania zaprosi go ta przychodnia, która pierwsza podejmie ankietę.

Krok 3. Wizyta podsumowująca

Po wykonaniu badań pacjent zostanie zaproszony na wizytę podsumowującą w przychodni POZ. Podczas wizyty:

- analizowane są wyniki badań
- wykonywane są podstawowe pomiary, takie jak ciśnienie tętnicze, tętno, masa ciała i wzrost
- u osób od 60. roku życia przeprowadzana jest również ocena funkcji poznawczych.

Na zakończenie przygotowywany jest indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może obejmować:

- zalecenia profilaktyczne
- działania edukacyjne
- wsparcie antynikotynowe
- plan dalszych badań diagnostycznych
- rekomendacje dotyczące szczepień i dalszej profilaktyki.

Moje Zdrowie to program, który pomaga świadomie dbać o zdrowie i podejmować działania profilaktyczne, zanim pojawią się pierwsze objawy choroby. Regularny bilans zdrowia może być ważnym krokiem do dłuższego życia w dobrej kondycji.

Dowiedz się, jak wypełnić ankietę online

Profilaktyka nowotworów, w tym mammografia

Profilaktyka nowotworów – zdrowie zaczyna się od profilaktyki

Nowotwory należą do najczęstszych przyczyn zachorowań i zgonów, jednak wielu z nich można skutecznie zapobiegać lub wykryć je na wczesnym etapie, kiedy szanse na skuteczne leczenie są znacznie większe. Na ryzyko zachorowania wpływają zarówno czynniki, na które nie mamy wpływu, jak i codzienne nawyki związane ze stylem życia. Dlatego profilaktyka odgrywa tak ważną rolę w ochronie zdrowia.
Profilaktyka nowotworów opiera się przede wszystkim na prowadzeniu zdrowego stylu życia oraz korzystaniu z badań profilaktycznych. Warto dbać o zbilansowaną dietę bogatą w warzywa i owoce, regularnie podejmować aktywność fizyczną, utrzymywać prawidłową masę ciała, unikać palenia tytoniu i nadmiernego spożywania alkoholu oraz chronić skórę przed nadmiernym promieniowaniem UV. Równie ważne jest wykonywanie zalecanych badań przesiewowych, które pozwalają wykryć zmiany chorobowe jeszcze przed pojawieniem się objawów. Wczesne rozpoznanie nowotworu zwiększa szanse na skuteczne leczenie i ogranicza ryzyko poważnych następstw choroby.

Mammografia – ważny element profilaktyki raka piersi

Rak piersi jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u kobiet. Regularna mammografia umożliwia wykrycie zmian nowotworowych na bardzo wczesnym etapie, często zanim staną się wyczuwalne podczas samobadania lub badania lekarskiego. Dzięki temu możliwe jest wcześniejsze rozpoczęcie leczenia i zwiększenie szans na pełny powrót do zdrowia.
W ramach programu profilaktyki raka piersi kobiety w wieku 45–74 lat mogą skorzystać z bezpłatnej mammografii. Badanie wykonywane jest co dwa lata, nie wymaga skierowania i trwa zaledwie kilka minut. Można je wykonać zarówno w placówkach realizujących program, jak i w mammobusach

docierających do wielu miejscowości w całym kraju.

Na mammografię umówisz się:

- online przez Internetowe Konto Pacjenta lub aplikację mojeIKP
- w placówce (osobiście lub telefonicznie).

Dzięki centralnej e-rejestracji masz do wyboru ponad 300 tysięcy wolnych terminów na badanie w całej Polsce.

Dowiedz się więcej o tym, jak łatwo i szybko umówisz się na badanie

Profilaktyka ma znaczenie

Zdrowy styl życia i regularne korzystanie z badań profilaktycznych to jeden z najskuteczniejszych sposobów dbania o zdrowie. Im wcześniej zostaną wykryte niepokojące zmiany, tym większe są szanse na skuteczne leczenie i powrót do zdrowia.
Warto pamiętać, że profilaktyka to inwestycja w przyszłość – własną i swoich bliskich. Korzystaj z dostępnych badań profilaktycznych i zachęcaj do tego innych. Profilaktykę warto podawać dalej.

Źródła:

Portal onkologia.gov.pl

Program profilaktyki raka piersi

Testy HPV HR i szczepienia przeciw HPV

Test HPV HR i szczepienia przeciw HPV – skuteczna profilaktyka raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy jest jednym z nowotworów, którym można skutecznie zapobiegać dzięki odpowiedniej profilaktyce. Większość przypadków tej choroby ma związek z długotrwałym zakażeniem wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) wysokiego ryzyka. Regularne badania profilaktyczne oraz szczepienia ochronne pozwalają wykryć zagrożenie odpowiednio wcześnie lub znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Test HPV HR – nowoczesne badanie profilaktyczne

W ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy kobiety mogą skorzystać z bezpłatnego testu HPV HR, który wykrywa obecność wirusa HPV wysokiego ryzyka. Badanie jest bardziej czułe niż tradycyjna cytologia, dzięki czemu umożliwia wcześniejsze wykrycie zakażenia mogącego prowadzić do rozwoju zmian przedrakowych.
Jeżeli wynik testu jest dodatni, z tej samej pobranej próbki wykonywana jest cytologia na podłożu płynnym (LBC). Oznacza to, że w większości przypadków nie ma potrzeby ponownego zgłaszania się na pobranie materiału.
Z programu mogą skorzystać kobiety w wieku od 25 do 64 lat. Badanie jest finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, nie wymaga skierowania i standardowo wykonuje się je raz na 5 lat, chyba że lekarz

zaleci inną częstotliwość.

Na badanie można zapisać się:

- bezpośrednio w placówce realizującej program
- online przez Internetowe Konto Pacjenta lub aplikację mojeIKP.

Dzięki centralnej e-rejestracji masz do wyboru ponad 400 tysięcy wolnych terminów na badanie w całej

Polsce. Dowiedz się, **jak się zapisać.**

Szczepienia przeciw HPV

Szczepienia ochronne przeciw HPV są najskuteczniejszym sposobem zapobiegania zakażeniom wirusem brodawczaka ludzkiego oraz wielu nowotworom związanym z tym zakażeniem. Chronią przed najgroźniejszymi typami wirusa odpowiedzialnymi przede wszystkim za rozwój raka szyjki macicy, ale także innych nowotworów wywoływanych przez HPV.
Największą skuteczność szczepienie osiąga przed rozpoczęciem aktywności seksualnej, jednak zgodnie z zaleceniami lekarza może przynosić korzyści również w późniejszym wieku. Warto pamiętać, że szczepienie nie zastępuje badań profilaktycznych – nawet osoby zaszczepione powinny regularnie wykonywać zalecane badania przesiewowe.

Zaszczepić dziecko możesz w każdej przychodni podstawowej opieki rodzinnej (POZ). Możesz umówić je na szczepienie:

- w przychodni osobiście lub telefonicznie
- przez Internetowe Konto Pacjenta lub mojeIKP.

Dowiedz się, jak umówić dziecko na szczepienie, jaką otrzyma szczepionkę i jaka jest jej skuteczność.

Przeczytaj artykuł **Szczepienie, które chroni przed rakiem**

Profilaktyka daje realną szansę na ochronę zdrowia

Połączenie szczepień ochronnych z regularnym wykonywaniem testu HPV HR to obecnie jedna z najskuteczniejszych metod zapobiegania rakowi szyjki macicy. Świadome korzystanie z dostępnych programów profilaktycznych pozwala wykryć zagrożenie na wczesnym etapie i zwiększa szanse na zachowanie zdrowia.
Profilaktyka to troska o siebie i swoich bliskich. Korzystaj z dostępnych badań i szczepień oraz zachęcaj do tego innych. Profilaktykę warto podawać dalej.

Źródła:

Masz prawo do testu HPV

Profilaktyka raka szyjki macicy

Badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego

Badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego – profilaktyka, która może uratować życie

Rak jelita grubego jest jednym z najczęściej występujących nowotworów w Polsce. Choroba przez wiele lat może rozwijać się bez żadnych objawów, dlatego regularna profilaktyka i wykonywanie badań przesiewowych mają kluczowe znaczenie dla jej wczesnego wykrycia. W wielu przypadkach nowotwór rozwija się z polipów jelita grubego, które można wykryć i usunąć jeszcze przed ich przekształceniem się w zmiany nowotworowe. Dzięki temu badania profilaktyczne nie tylko umożliwiają wczesne rozpoznanie choroby, ale mogą również zapobiec jej rozwojowi.
Najważniejszym badaniem przesiewowym w kierunku raka jelita grubego jest kolonoskopia. Pozwala ona dokładnie ocenić wnętrze jelita grubego, pobrać wycinki do badania histopatologicznego oraz usunąć niewielkie polipy podczas tego samego badania. Kolonoskopia trwa zazwyczaj od 15 do 40 minut i – w zależności od wskazań medycznych – może zostać wykonana w znieczuleniu, co zwiększa komfort pacjenta.

Program badań przesiewowych raka jelita grubego

Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje program badań przesiewowych raka jelita grubego, którego podstawowym elementem jest kolonoskopia. Z programu mogą skorzystać osoby w wieku od 50 do 65 lat, które nie wykonywały kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat, a także osoby w wieku od 40 do 49 lat, jeśli u krewnego pierwszego stopnia rozpoznano raka jelita grubego. Do udziału w programie nie jest wymagane skierowanie – wystarczy zgłosić się do placówki realizującej program.

Znajdź placówkę, w której możesz się przebadać

Profilaktyka ma znaczenie

Rak jelita grubego wykryty we wczesnym stadium daje znacznie większe szanse na skuteczne leczenie. Z kolei usunięcie polipów podczas kolonoskopii może zapobiec rozwojowi nowotworu. Dlatego warto korzystać z badań profilaktycznych zgodnie z zaleceniami – również wtedy, gdy nie występują żadne dolegliwości.
Regularne badania profilaktyczne są jednym z najskuteczniejszych sposobów dbania o zdrowie. Korzystaj z dostępnych programów i zachęcaj do tego także swoich bliskich. Profilaktykę warto podawać dalej.

Źródła:

Rak jelita grubego

Program przesiewowych badań w kierunku wczesnego wykrywania zmian w jelicie grubym

Szczepienia ochronne

Szczepienia ochronne – skuteczna profilaktyka na każdym etapie życia

Szczepienia ochronne są jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom zakaźnym. Dzięki nim każdego roku udaje się uniknąć milionów zachorowań oraz ograniczyć liczbę poważnych

powikłań i zgonów. Chronią nie tylko osoby zaszczepione, ale także tych, którzy z przyczyn zdrowotnych nie mogą przyjąć szczepionki lub nie wytwarzają wystarczającej odporności.

Szczepionki przygotowują układ odpornościowy do skutecznej obrony przed wirusami i bakteriami wywołującymi choroby. Dzięki temu organizm jest gotowy szybciej rozpoznać zagrożenie i skuteczniej z nim walczyć. Bezpieczeństwo i skuteczność szczepień są stale monitorowane, a wszystkie stosowane szczepionki spełniają rygorystyczne wymagania jakościowe.

Dlaczego warto się szczepić?

Szczepienia pomagają chronić przed wieloma groźnymi chorobami zakaźnymi, które mogą prowadzić do ciężkich powikłań, trwałego uszczerbku na zdrowiu, a nawet śmierci. Wysoki poziom wyszczepienia społeczeństwa ogranicza rozprzestrzenianie się chorób i pomaga chronić osoby najbardziej narażone, takie jak niemowlęta, seniorzy czy osoby z osłabioną odpornością.

W Polsce szczepienia obowiązkowe realizowane są zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych i obejmują ochronę przed najważniejszymi chorobami zakaźnymi już od pierwszych miesięcy życia. Oprócz nich dostępne są również szczepienia zalecane, dostosowane do wieku, stanu zdrowia, wykonywanego zawodu, planowanych podróży czy indywidualnych potrzeb zdrowotnych. Warto regularnie rozmawiać z lekarzem lub innym pracownikiem medycznym o tym, jakie szczepienia są rekomendowane na danym etapie życia.

Dowiedz się, jakie szczepienia są obowiązkowe, a jakie zalecane

Profilaktyka, która chroni Ciebie i innych

Szczepienia to inwestycja we własne zdrowie oraz bezpieczeństwo najbliższych. Korzystanie z aktualnych zaleceń dotyczących szczepień pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania, ograniczyć rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych i budować odporność całego społeczeństwa.

Świadome decyzje dotyczące profilaktyki mają znaczenie przez całe życie. Warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji, konsultować się z personelem medycznym i pamiętać, że szczepienia są jednym z najskuteczniejszych sposobów ochrony zdrowia. Profilaktykę warto podawać dalej.

Źródła:

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Zakład Higieny – Państwowy Instytut Badawczy o szczepieniach

Główny Inspektorat Sanitarny o szczepieniach obowiązkowych

Pobierz mojeIKP

Materiały graficzne do pobrania

Podaj dalej!

Pomóż szerzyć akcję „Profilaktyka – podaj dalej”. Pobierz gotowe materiały, udostępnij je i zachęć innych do dbania o zdrowie.

- **Plakat A4 - jpg**
- **Plakat A4 - pdf**
- **Plakat B2**
- **Ulotka B5 pole**
- **Ulotka B5 spady pole**
- **Ulotka B5 spady**
- **Ulotka B5**