pacjent.gov.pl

Wrzesień miesiącem profilaktyki

Data aktualizacji
2026-09-02

– Chcemy budować świadomość, że badania profilaktyczne nie są wymagające. Wystarczy zrobić pierwszy krok - sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty. Oprócz tego, że sami będziemy przykładać wagę do regularnych badań, warto, abyśmy uświadamiali i namawiali do tego naszych bliskich – rodzinę, przyjaciół, współpracowników. Najlepszym prezentem, jaki możemy podarować drugiej osobie, jest troska o jej zdrowie. Czasem wystarczy przypomnieć o badaniu, poinformować o programie profilaktycznym albo zachęcić bliską osobę do umówienia wizyty. Taki prosty gest może mieć naprawdę duże znaczenie” – przekonuje minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

Profilaktyka to:

- wiele z naszych codziennych zachowań, które mogą wpłynąć na zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby np. odpowiednia dieta, ruch, umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, w tym wypracowanie sposobu na zachowanie równowagi psychicznej
- poddawanie się okresowym kontrolom lekarskim i profilaktycznym badaniom
- przestrzeganie wszystkich zaleceń lekarskich podczas choroby i rekonwalescencji.

Tyle możliwości, mało zbadanych

Badania profilaktyczne są tak zaplanowane, by regularnie, co pewien czas, sprawdzać stan zdrowia tej grupy osób, która jest najbardziej narażona na określoną chorobę. Są bezpłatne dla osób ubezpieczonych w NFZ.

Pozwalają na sprawdzenie stanu zdrowia i ewentualne wykrycie zmian prowadzących do rozwoju choroby na bardzo wczesnym etapie.

Kolonoskopia pozwala na wykrycie polipów, zmian, które z biegiem czasu mogą przekształcić się w złośliwy nowotwór. Podczas badania lekarz usunie polipy, dzięki czemu rak jelita grubego nie ma z czego się rozwinąć.

Test HPV HR, który zastąpił tradycyjną cytologię, pozwala na wykrycie, czy kobieta jest zarażona wirusem HPV. Ten wirus może prowadzić do rozwoju raka szyjki macicy, ale test i cytologia na podłożu płynnym, która go uzupełnia, wykryją zmianę zanim stanie się złośliwa, kiedy leczenie jest proste i łatwe.

Tymczasem w ciągu ostatnich dwóch lat:

- z programu profilaktyki raka piersi (bezpłatna mammografia dla kobiet od 45 do 74 roku życia) skorzystało **32,77 proc.** uprawnionych
- z programu profilaktyki raka szyjki macicy (bezpłatny, nowoczesny test HPV HR dla kobiet od 25 do 64 roku życia) zaledwie **15,22 proc**
- z programu badań przesiewowych raka jelita grubego (bezpłatna kolonoskopia dla osób w wieku 50-65 lat oraz młodszych, 40-49 lat, z historią nowotworu jelita grubego w rodzinie) – **ok. 15 proc.**

mojeIKP za przewodnika

Dostęp do badań profilaktycznych nigdy nie był tak prosty jak dzisiaj.

Możesz umawiać się:

- jak dotychczas, osobiście lub telefonicznie w przychodni
- online przez Internetowe Konto Pacjenta lub jego mobilny odpowiednik, aplikację mojeIKP.

Jeśli nie masz jeszcze aplikacji mojeIKP,**zainstaluj ją teraz**

Profilaktyka w mojeIKP

- **Mammografia i test HPV HR**

  Dzięki centralnej e-rejestracji, umówisz się na mammografię i test HPV HR szybko i łatwo.

  Na badania zapisujesz się następująco:

  - uruchom aplikację i zaloguj się
  - wejdź na głównej stronie w sekcję „Usługi zdrowia”, a następnie w „Rejestrację na wizyty”
  - wybierz „Umów wizytę lub badania”, a następnie rodzaj badania
  - wybierz:
    - termin, godziny wizyty (przedział czasu)
    - placówkę (z rozwijanej listy)
    - obszar (zamiast adresu placówki możesz wskazać, w jakiej odległości od swojego miejsca zamieszkania szukasz).
  - wybierz dogodny termin z listy i potwierdź.

  Dostaniesz przypomnienie o badaniu na 7 dni i 1 dzień przed. W aplikacji znajdziesz też informację, jak przygotować się do badania.

- **„Moje Zdrowie” – bilans zdrowia dorosłego człowieka**

  Każda osoba, która rozpoczęła 20 rok życia i jest ubezpieczona w NFZ, może z tego programu skorzystać:

  - co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat)
  - co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat).

  Wypełnij ankietę w mojeIKP, a Twoja przychodnia podstawowej opieki zdrowotnej zaprosi Cię na badania odpowiednie dla Twojej płci i wieku. Potem zaprosi Cię na wizytę podsumowującą. W efekcie:

  - sprawdzisz stan swojego zdrowia
  - dostaniesz porady edukacyjne i dietetyczne, zalecenia dotyczące utrzymania zdrowia i sprawności
  - zaczniesz leczenie, jeśli tego wymaga Twój stan zdrowia.

  Żeby wypełnić ankietę w mojeIKP, przejdź do zakładki „Profilaktyka” i wybierz „Ankieta Moje Zdrowie”.

- **„10 dla Zdrowia” – czy dokonujesz dobrych wyborów**

  „10 dla Zdrowia” to przygotowana przez lekarzy specjalistów ankieta, która pomoże Ci ocenić stan

swojego zdrowia oraz Twoje codzienne zachowania. Dowiesz się dzięki niej, czy grożą Ci choroby kardiologiczne lub nowotworowe, czy odpowiednio dbasz o siebie i co możesz zrobić dla długiego życia w zdrowiu.

Ankietę wypełnisz w mojeIKP w zakładce „Profilaktyka”.

Jak podkreśla prof. Piotr Dobrowolski (Narodowy Instytut Kardiologii), choroby kardiologiczne pozostają jedną z najważniejszych przyczyn przedwczesnej utraty sprawności i zgonów. W 2023 r. odpowiadały za 36,9 proc. wszystkich zgonów. Jednocześnie znacznej części problemów z sercem i układem krwionośnym możesz uniknąć dzięki profilaktyce.

Podobnie jest w przypadku chorób onkologicznych. Prof. Piotr Rutkowski (Narodowy Instytut Onkologii) zwraca uwagę, że aż 80 proc. nowotworów wiąże się z zewnętrznymi, w dużej mierze związanymi ze stylem życia, czynnikami ryzyka.

Boczna kolumna

Przejdź do mapy wydarzeń
