

Tabela 1

Nazwa	Jakie badania obejmuje	Dla kogo	Jak skorzystać
Program profilaktyki raka piersi	mammografia	Dla kobiet w wieku 45-74 lata, które spełniają jedno z poniższych kryteriów: nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia) zakończyły okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy.	Badanie mammograficzne możesz wykonać w poradniach stacjonarnych lub w mammobusie, który dojeżdża do najbliższych zakątków Polski. Bez skierowania. Na badanie mammograficzne możesz umówić się przez IKP lub mojejIKP Tu znajdziesz poradnie, które wykonują badania: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne
Program profilaktyki raka szyjki macicy	cytologia	Dla kobiet w wieku 25-64 lata: które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich trzech lat obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV – typem wysokiego ryzyka), które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.	Badanie cytologiczne możesz wykonać w każdej poradni położniczo-ginekologicznej która ma podpisaną umowę z NFZ i wybranych poradniach POZ, które podpisały umowę z NFZ na świadczenia położnej POZ w programie profilaktyki raka szyjki macicy. NOWY SCHEMAT: polega na wykonaniu testu HPV HR z genotypowaniem, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy wykonywany jest co 5 lat jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC). Bez skierowania. Na badanie cytologiczne możesz umówić się przez IKP lub mojejIKP. Tu znajdziesz poradnie, które wykonują badania: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne Uwaga! Pacjentki leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz prowadzący leczenie onkologiczne) ponownie mogą zostać objęte
Program badań przesiewowych raka jelita grubego	kolonoskopia	Dla osób, które: nie mają objawów sugerujących nowotwór jelita grubego nie miały wykonywanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat spełniają kryterium wiekowe: 50-65 lat 40-49 lat – jeśli Twój krewny pierwszego stopnia miał diagnozę nowotworu jelita grubego.	Program realizowany jest w placówkach w całej Polsce. Bez skierowania. Tu znajdziesz placówki, które wykonują badania: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne
Program profilaktyki chorób układu krążenia	wywiad lekarski oraz pomiar ciśnienia tętniczego krwi określenie BMI, czyli indeksu masy ciała badania krwi: cholesterolu całkowitego LDL-cholesterolu HDL-cholesterolu trójglicerydów glukozy.	Dla osób, które spełniają wszystkie poniższe warunki: mają od 35 do 65 lat złożyły deklarację wyboru lekarza podstawowej opieki zdrowotnej nie mają rozpoznanej: cukrzycy przewlekłej choroby nerek rodzinnej hipercholesterolemii choroby układu krążenia (nie wszystkie choroby układu choroby krążenia wykluczają z udziału w programie – zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę POZ) nie korzystali z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystali z badań w ramach programu Moje Zdrowie w ciągu ostatnich 5 lat	Program jest realizowany przez lekarza lub pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Wszystkie placówki POZ mają obowiązek realizacji programu. Bez skierowania.
Program badań prenatalnych	badania nieinwazyjne.: badania biochemiczne wykonywane w zależności od wieku ciąży - PAPP-A, free-β -hCG, AFP, Estriol USG płodu pomiędzy 11 a 14 tygodniem ciąży oraz 18 a 22 (+6 dni) w przypadku konieczności pogłębionej diagnostyki: porada genetyczna skierowanie na pobranie materiału do badań genetycznych w drodze amniopunkcji, biopsji trofoblastu lub kordocentezy pod kontrolą USG (po wyrażeniu zgody na ich wykonanie). badania cytogenetyczne	Dla wszystkich kobiet w ciąży, niezależnie od wieku, w odpowiednim czasie ciąży dla danego etapu programu. Badania wykonuje się u kobiet w ciąży spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów: wystąpienie w poprzedniej ciąży aberracji chromosomowej płodu lub dziecka stwierdzenie wystąpienia strukturalnych aberracji chromosomowych u ciężarnej lub u ojca dziecka stwierdzenie znacznie większego ryzyka urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenowo lub wieloczynnikową stwierdzenie w czasie ciąży nieprawidłowego wyniku badania USG lub badań biochemicznych wskazujących na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.	Program realizują poradnie posiadające umowę z NFZ w zakresie „Program badań prenatalnych”. Wymagane jest skierowanie wystawione przez lekarza prowadzącego ciążę. Tu znajdziesz poradnie, które wykonują badania: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne
Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym w tym program przewlekłej obturacyjnej choroby płuc)	wywiad lekarski oraz badania przedmiotowe, tj.: pomiar masy ciała, wzrostu, ciśnienia tętniczego krwi badania fizykalne. Jeżeli jesteś palaczem i zostaniesz zakwalifikowany do świadczeń w zakresie profilaktyki POChP – dodatkowo badanie spirometryczne (osoby w wieku 40-65 lat).	Etap podstawowy dla: osób powyżej 18. roku życia palących papierosy lub inne wyroby tytoniowe osób pomiędzy 40. a 65. rokiem życia, które: nie miały wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich trzech lat nie miały zdiagnozowanej wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy. Etap specjalistyczny - dla osób powyżej 18. roku życia uzależnionych od tytoniu, które zostały skierowane z etapu podstawowego lub z oddziału szpitalnego.	Program realizują wybrane placówki POZ. Bez skierowania. Tu znajdziesz poradnie, które wykonują badania: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne

Program profilaktyki gruźlicy	wywiad zdrowotny połączony z edukacją zdrowotną oraz ewentualne skierowanie na wizytę lekarską	Dla osób powyżej 18. roku życia, które nie miały w dotychczasowym wywiadzie rozpoznanej gruźlicy, a w szczególności: miały bezpośredni kontakt z osobami z już rozpoznaną gruźlicą mają trudne warunki życiowe, mogące znacząco wpłynąć na wystąpienie choroby (osoby niepełnosprawne, obciążone długotrwałą chorobą, obciążone problemem alkoholowym i narkomanią, bezdomne, długotrwale bezrobotne).	Program realizowany jest przez wszystkie pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Bez skierowania. Tu znajdziesz poradnie, które wykonują badania: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne
Program pilotażowy dotyczący traumy	konsultacja psychiatryczna rehabilitacja psychiatryczna leczenie zaburzeń nerwicowych porada diagnostyczna lekarska lub psychologiczna porada lekarska terapeutyczna sesja psychoterapii indywidualnej, rodzinnej lub grupowej sesja psychoedukacji i wsparcia psychospołecznego porada lekarska kontrolna porada psychologiczna. Może to być pomoc: długoterminowa, powyżej 4 tygodni krótkoterminowa, do 4 tygodni konsultacyjna	Dla osób z traumą, która powstała z powodu: udziału w działaniach wojennych doświadczeń uchodźczych bycia ofiarą lub świadkiem przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej udziału w wypadku komunikacyjnym (pośredniego lub bezpośredniego) innego zdarzenia losowego, które wpłynęło na zdrowie psychiczne pacjenta.	Program realizują wybrane ośrodki w Polsce. Bez skierowania. Tu znajdziesz poradnie, które wykonują badania: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne
Profilaktyka raka prostaty	Badanie PSA i konsultacja urologiczna	Mężczyźni po 50 roku życia Mężczyźni po 40 roku życia, których bliscy chorowali na raka prostaty	Skierowanie na badanie PSA i konsultację urologiczną w ramach NFZ wystawia lekarz POZ.
Profilaktyka nowotworów skóry	Badania dermatoskopowe, wideodermatoskopowe oraz konsultacja dermatologiczna	Wszyscy	Zawsze kiedy widzisz niepokojące zmiany na skórze, skonsultuj je z lekarzem POZ. Jeśli będziesz potrzebował dalszej diagnostyki, otrzymasz skierowanie do dermatologa lub chirurga-onkologa.
Moje Zdrowie - bilans zdrowia dorosłego człowieka	Zakres podstawowy badań diagnostycznych (dla każdego, kto wypełni ankietę): morfologia krwi, glukoza, kreatynina (z eGFR), lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy), TSH (hormon tyreotropowy), badanie ogólne moczu. Zakres rozszerzony badań diagnostycznych (w zależności od wieku i wyniku ankiety): ALAT - aminotransferaza alaninowa, ASPAT - aminotransferaza asparaginianowa, GGTP - gammaglutamylotranspeptydaza, PSA całkowity u mężczyzn, anty-HCV, lipoproteina (a) (wykonywana w ramach programu raz w życiu).	Dla osób od 20 roku życia: - co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat) - co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat).	Program składa się z 3 etapów: 1. wypełnienia ankiety 2. wykonania badań 3. wizyty podsumowującej i odebrania Indywidualnego Planu Zdrowotnego (IPZ) Ankietę można wypełnić na 3 sposoby: - na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) - w aplikacji mojejIKP - w swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) przy pomocy pracownika medycznego. Wszystko odbywa się pod opieką personelu medycznego (lekarz, pielęgniarka, położna) przychodni POZ, który wykonuje trzy rzeczy: 1. odbiera wypełnioną ankietę 2. wystawia zlecenie na badania 3. na podstawie ich wyników opracowuje Indywidualny Plan Zdrowotny (IPZ) i go omawia.
Konsultacje dietetyczne on-line	Konsultacja dietetyka psychodietetyka specjalisty ds. aktywności fizycznej	Porady indywidualne i dla całej rodziny.	Zapisz się w Centrum Dietetycznym On-line Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej: https://cdo.pzh.gov.pl/consultancy/#/app/login
Badania genetyczne onkologiczne	Testy genetyczne: https://read-gene.com/testy-genetyczne/	Wszyscy, ze szczególnym wskazaniem dla osób, u których w rodzinie wystąpiły zachorowania na nowotwory	Skierowanie na badania w poradni genetycznej w ramach NFZ może wystawić lekarz POZ. Lista dedykowanych punktów pobrań: https://read-gene.com/punkty-