

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 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 mammograficzne możesz wykonać w poradniach stacjonarnych lub w mammobusie, który dojeżdża do najbliższych zakładów Polski. Bez skierowania. Na badanie mammograficzne możesz umówić się przez IKP lub mojeIKP Tu znajdziesz poradnie, które wykonują badania: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne
Program profilaktyki raka szyjki macicy	cytologia		Badanie cytologiczne możesz wykonać w każdej poradni położniczej o-ginekologicznej która ma podpisaną umowę z NFZ i wybranych poradniach POZ, które podpisały umowę z NFZ na świadczenia położnicze 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 onkogenym 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 mojeIKP. 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 badaniami cytologicznymi. Wszystkie poradnie wykonują badanie HPV/LBC od 1 lipca 2026r.
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 spełniając 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 krążenia wykluczają z udziału w programie – zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę POZ) nie korzystały z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystały z badań w ramach programu Moje Zdrowie w ciągu ostatnich 12 miesięcy 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 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		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	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). 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 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 psychosocjalnego porada lekarska kontrolna porada psychologiczna. Może to być pomoc: długoterminowa, powyżej 4 tygodni krótkoterminowa, do 4 tygodni		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 Wszyscy	Skierowanie na badanie PSA i konsultację urologiczną w ramach NFZ wystawia lekarz POZ.
Profilaktyka nowotworów skóry	Badania dermatoskopowe, wideoskopowe oraz konsultacja dermatologiczna		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, Konsultacja dietetyka psychodietetyka specjalisty ds. aktywności fizycznej	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) Ankieta można wypełnić na 3 sposoby: - na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) - w aplikacji mojeIKP - 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		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 pobran: https://read-gene.com/punkty-pobran/
Zmiany organizacyjne		przez centralną e-rejestrację można zapisać się m.in. na bezpłatny test HPV HR, mammografię oraz pierwszą wizytę do kardiologa — przez IKP lub aplikację mojeIKP.	
Zapowiedzi		od 1 października 2026 r. ma zostać uruchomiony ogólnopolski program wczesnego wykrywania raka płuca z wykorzystaniem niskodawkowej tomografii komputerowej. Adresatami mają być osoby dorosłe ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka płuca — czyli prawdopodobnie przede wszystkim osoby z istotną historią palenia: szczegółowe kryteria po publikacji ostatecznych zasad programu przez MZ/NFZ.	