

# PAMIĘTAJ O ZDROWIU! ZBADAJ SIĘ



Przewodnik po programach profilaktycznych  
finansowanych przez NFZ

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Wielkopolski Oddział Wojewódzki w Poznaniu

# Lepiej zapobiegać niż leczyć

## Program profilaktyki chorób układu krążenia



Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce i na świecie. Niewłaściwe odżywianie się prowadzące do otyłości, mała aktywność ruchowa, palenie papierosów, picie alkoholu oraz stres to czynniki najbardziej wpływające na rozwój chorób układu krążenia. Badania profilaktyczne pozwalają na wczesne zdiagnozowanie ewentualnych nieprawidłowości i podjęcie leczenia.

**Program skierowany jest do osób w grupie wiekowej najbardziej zagrożonej chorobami układu krążenia. Z badań mogą korzystać osoby w wieku 35, 40, 45, 50 oraz 55 lat, które w ciągu ostatnich pięciu lat nie korzystały z tego typu badań.**

### Jakie badania w ramach programu?

W ramach programu wykonywane są m.in.: badania układu krążenia, określenie BMI (wskaźnik masy ciała), pomiar ciśnienia, badania biochemiczne krwi. W przypadku wykrycia nieprawidłowości pacjent kierowany jest na dalszą diagnostykę.

### Jak skorzystać z badań?

Program ten realizowany jest przez wszystkich lekarzy rodzinnych, którzy mają zawartą umowę z NFZ. Osoby kwalifikujący się do programu mogą z niego skorzystać wyłącznie u swojego lekarza rodzinnego.

## Program profilaktyki chorób odtytoniowych



Palenie tytoniu jest chorobą przewlekłą opisaną w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób. Związane z paleniem objawy chorobowe i zgony występują zwykle po długim okresie bezobjawowym. Skala i niekorzystne wzory palenia w Polsce doprowadziły do epidemii chorób odtytoniowych. Umieralność na nowotwory płuca, chorobę występującą prawie wyłącznie u palaczy tytoniu, jest w Polsce na jednym z najwyższych poziomów na świecie. Co roku z powodu schorzeń odtytoniowych umiera przedwcześnie ok. 50 000 Polaków. Obecnie tylko u około 17% chorych wykrywany jest wcześniej rak płuca. **A choroba we wczesnym stadium rozwoju może być całkowicie uleczalna!!!**

**Program skierowany jest do osób powyżej 18 roku życia palących papierosy, w tym – w zakresie Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc (POChP) – w szczególności do kobiet i mężczyzn pomiędzy 40 a 65 rokiem życia, którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy i u których nie zdiagnozowano wcześniej POChP, przewlekłego zapalenia oskrzeli czy rozedmy.**

### Jakie badania w ramach programu?

1. Zebranie wywiadu dotyczącego palenia tytoniu
2. Wykonanie badań lekarskich i diagnostycznych: pomiar masy ciała, wzrostu, ciśnienia tętniczego krwi, badanie fizykalne oraz - w przypadku osób palących papierosy zakwalifikowanych do działań w zakresie profilaktyki POChP - dodatkowo wykonywane jest badanie spirometryczne (polega na oddychaniu do aparatu mierzącego pojemność płuc i szybkość wydechu)
3. Udzielenie porady lekarskiej; w tym m.in. edukacja dotycząca skutków zdrowotnych palenia tytoniu; porada antynikotynowa z zaplanowaniem terapii odwykowej; prowadzenie terapii odwykowej.

### Jak skorzystać z badań?

Bezpłatne badania w ramach programu można wykonać w poradniach, które podpisały z NFZ umowę na realizację tych badań. Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie. Skierowanie nie jest wymagane.

## Program profilaktyki gruźlicy



Gruźlica jest chorobą zakaźną - wywołana przez bakterię - prątek gruźlicy, który jest wrażliwy na działanie promieniowania ultrafioletowego i wysoką temperaturę. Źródłem zakażenia jest najczęściej chory na gruźlicę - prątkujący. Osoba chora na gruźlicę podczas kaszlu, kichania, odkrztuszania, mówienia wydalą prątki wraz z kropelkami śluzu. Zakażenie drogą powietrzną, zwane też zakażeniem inhalacyjnym jest najczęstszym sposobem zakażenia. Jeden nieleczony chory prątkujący zakaża w ciągu roku średnio 10 do 15 ludzi. Ciągłe wzrastająca liczba zachorowań na gruźlicę w niektórych województwach wymaga działań w zakresie ograniczenia rozprzestrzeniania się choroby.

**Program skierowany jest do osób, które miały bezpośredni kontakt z chorym na gruźlicę lub stwierdzają objawy mogące świadczyć o chorobie (osłabienie, nagły spadek masy ciała).**

### Jakie badania w ramach programu?

W ramach programu wykonywane są m.in.: wywiad w kierunku gruźlicy; edukacja zdrowotna. W sytuacji gdy istnieje podejrzenie, że pacjent choruje na gruźlicę, jest on kierowany do lekarza rodzinnego, a później na dalszą diagnostykę i leczenie.

### Jak korzystać z badań?

Program realizowany jest przez pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej, działające w ramach umowy z NFZ.

## Populacyjny program wczesnego wykrywania raka piersi



Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Stanowi około 20% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe u Polek. Najlepszym sposobem wczesnego wykrycia nieprawidłowych zmian w piersi jest mammografia - badanie bezpieczne i bezbolesne. **Rak piersi wczesnie wykryty może być w pełni uleczalny.**

Program profilaktyczny skierowany jest do grupy kobiet najbardziej zagrożonych rakiem piersi - w wieku od 50 do 69 lat, które przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii oraz tych, które otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy.



### Jakie badania w ramach programu?

I. Etap podstawowy: mammografia

Badanie mammograficzne obejmuje wykonanie dwóch zdjęć każdej piersi oraz opis badania. W przypadku konieczności wykonania dodatkowych badań, lekarz kieruje pacjentkę do etapu pogłębionej diagnostyki i informuje kobietę, gdzie takie badania są wykonywane.

II. Etap pogłębionej diagnostyki: USG i biopsja

### Jak skorzystać z badań?

Bezpłatne badania mammograficzne w ramach programu można wykonać w placówkach, które podpisały z NFZ umowę na realizację programu. Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie. Skierowanie nie jest potrzebne.

## Program profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy



Rak szyjki macicy jest bardzo podstępny i w pierwszym okresie przebiega bez niepokojących objawów. Jego rozpoznanie jest możliwe tylko dzięki cytologii. To bezpieczne i bezbolesne badanie, które pozwala na wykrycie nie tylko wczesnych postaci tego nowotworu, ale także stanów, które nieleczone mogą doprowadzić do jego powstania. **Wczesne wykrycie raka szyjki macicy znacznie zwiększa szanse na pełne wyleczenie.**

**Program profilaktyczny skierowany jest do grupy kobiet najbardziej zagrożonych rakiem szyjki macicy w wieku od 25 do 59 lat, które w ciągu ostatnich trzech lat nie miały wykonywanego badania cytologicznego.**

### Jakie badania w ramach programu?

W ramach programu wykonywane jest badanie cytologiczne, a w przypadku stwierdzenia niepokojących zmian, pacjentka kierowana jest na dalszą diagnostykę.

### Jak skorzystać z badań?

Bezpłatne badanie można wykonać w gabinetach ginekologicznych mających podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na realizację Programu na terenie całego województwa.

## Program badań prenatalnych

W ostatnich latach wzrasta systematycznie średni wiek kobiet rodzących. Szacuje się, że rodzące powyżej 35 roku życia stanowią 8 – 10% ogólnej liczby porodów. Powyżej 35 roku życia wzrasta statystycznie istotnie, ryzyko wystąpienia patologii płodu uwarunkowanej aberracją chromosomalną. Określenie ryzyka wystąpienia aberracji chromosomowych i wykrycie wielu wad rozwojowych we wczesnym okresie ciąży pozwala na bezpieczne prowadzenie ciąży i umożliwia podjęcie leczenia już w czasie życia płodowego. Pozwala także rodzicom dziecka przygotować się do natychmiastowego wdrożenia specjalistycznej opieki medycznej po jego urodzeniu.

**Program profilaktyczny skierowany jest do kobiet w ciąży, spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów:**

- 1. Wiek powyżej 35 lat,**
- 2. Wystąpienie w poprzedniej ciąży aberracji chromosomowej płodu lub dziecka**
- 3. Stwierdzenie wystąpienia strukturalnych aberracji chromosomowych u ciężarnej lub ojca dziecka**
- 4. Stwierdzenie znacznie większego ryzyka urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenetycznie lub wieloczynnikową**
- 5. Stwierdzenie w czasie ciąży nieprawidłowego wyniku badania USG i/lub badań biochemicznych wskazujących na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.**

### Jak skorzystać z badań?

Na badania wykonywane w ramach programu w placówkach, które podpisały umowę z NFZ na jego realizację, kieruje lekarz prowadzący ciążę.

### Jakie badania w ramach programu?

W ramach programu wykonywane są m.in.: badania nieinwazyjne: USG płodu i badania biochemiczne, komputerowa ocena ryzyka choroby płodu na podstawie testów przesiewowych; porada genetyczna; procedury inwazyjne pod kontrolą, USG i badania genetyczne. W przypadku konieczności wykonywania dalszej diagnostyki pacjentka kierowana jest do ośrodka specjalistycznego poza programem.

**Chcesz wiedzieć więcej – zadzwoń!**



**WIELKOPOLSKI ODDZIAŁ WOJEWÓDZKI  
NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA**

[www.nfz-poznan.pl](http://www.nfz-poznan.pl)

61-823 Poznań  
ul. Piekary 14/15  
tel. centrali - 61 850 60 00

tel. do informacji - **61 850 60 36, 61 850 60 72,**

e-mail: [centrala@nfz-poznan.pl](mailto:centrala@nfz-poznan.pl)

**Adres do korespondencji:**

60-309 Poznań  
ul. Grunwaldzka 158