

ZE ZDROWIEM

NR 10

MAGAZYN

Programy i technologie



**Technologia
w służbie
pacjentom**

NFZ

Ministerstwo
Zdrowia

**Programy
profilaktyczne**

SŁOWNICZEK

Internetowe Konto Pacjenta (IKP) – to bezpłatne konto, które ma każdy, kto ma PESEL. Znajdują się na nim informacje o stanie zdrowia pacjenta. Wystarczy się zalogować przez stronę pacjent.gov.pl.

mojeIKP – to bezpłatna aplikacja na telefon. Daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta oraz informacji o profilaktyce.

E-recepta – to elektroniczny dokument, który zastąpił tradycyjną, papierową receptę. Zrealizujesz ją na podstawie czterocyfrowego kodu, który otrzymasz e-mailem lub SMS-em.

E-skierowanie – elektroniczny dokument, wystawiany jest do szpitala, do lekarza specjalisty, na zabieg (np. szczepienie), badanie, do sanatorium.

HPV (Human Papilloma Virus) – to nazwa ludzkiego wirusa brodawczaka, który odpowiada za zachorowania na raka szyjki macicy, a także wiele innych chorób nowotworowych u kobiet i mężczyzn.

Badania przesiewowe (inaczej skriningowe) – badania są robione profilaktycznie po to, aby wykryć chorobę we wczesnym stadium i szybko zacząć leczenie. Prowadzone są w grupach osób, które nie mają objawów danej choroby.

Profilaktyka – zapobieganie chorobom, ich wczesne wykrywanie oraz takie postępowanie w razie choroby, które pomoże złagodzić jej przebieg. Zapobiegać chorobom możemy zarówno poprzez sposób, w jaki żyjemy, jak i poprzez badania przesiewowe oraz szczepienia.



Jesteś świadkiem bezpośredniego nagłego zagrożenia życia lub zdrowia człowieka – zadzwoń pod numer 112 lub 999 i wezwij zespół ratownictwa medycznego.

Nie wzywaj pogotowia bez uzasadnionej potrzeby. W tym czasie ktoś może potrzebować ratunku. **Chodzi o ludzkie życie!**



Odwołaj lub zmień termin zaplanowanej wizyty, jeśli nie możesz z niej skorzystać. Ktoś inny czeka i wykorzysta tę możliwość!

W pierwszej połowie 2023 roku przepadło prawie pół miliona nieodwołanych wizyt.



Spis treści

- 04** Technologia służy pacjentom
- 06** Koordynowana Opieka Zdrowotna dla pacjentów chorych przewlekle
- 07** Profilaktyka 40+
- 08** Wcześniej wykryta choroba – szansa na wyleczenie
- 10** Dbamy o dobrą komunikację z pacjentami
- 11** Szczepienia przeciw HPV chronią przed nowotworami
- 12** Dbamy o przyszłe mamy
- 14** Akademia NFZ
- 15** Diety NFZ

Szanowni Państwo,

wspieranie pacjentów to jedno z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia. Zależy nam zwłaszcza na jakości i dostępności świadczeń. Równie ważne jest rzetelne informowanie pacjentów o ich uprawnieniach i o profilaktyce. Realizujemy to zadanie m.in. poprzez wydawanie magazynu NFZ „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

To wydanie magazynu dedykujemy każdej grupie wiekowej. Kompleksowo przedstawiamy nowe możliwości, które oferuje system opieki zdrowotnej.

Opisujemy technologiczne usprawnienia, które umożliwiły bezpieczny i łatwy wgląd w historię leczenia. Internetowe Konto Pacjenta i aplikacja mojejKP pozwalają między innymi w każdym miejscu i czasie skorzystać z informacji o swojej dokumentacji medycznej, e-receptach, e-skierowaniach.

Piszemy o opiece koordynowanej, która wspiera leczenie osób chorych przewlekle, w tym dzieci. Zachęcamy do korzystania z badań profilaktycznych. Przypominamy o bezpłatnych szczepieniach przeciw wirusowi HPV dla dzieci w wieku 12–13 lat, które chronią przed wieloma nowotworami. Nieustannie promujemy zdrowy styl życia.

Pamiętajmy o sobie i naszych najbliższych. Badajmy się regularnie i żyjmy zdrowo! Tego Państwu życzę i zachęcam do lektury magazynu.

Z wyrazami szacunku
Małgorzata Dziedziak
Zastępca Prezesa

Narodowego Funduszu Zdrowia ds. Operacyjnych

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

WYDAWCA I REALIZACJA Narodowy Fundusz Zdrowia,
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa

REDAKTOR NACZELNA Iwona Gniedziejko-Pluciennik (NFZ)

ZDJĘCIA I GRAFIKI Adobe Stock **KONTAKT Z REDAKCJĄ** pacjent@nfz.gov.pl

DANE Z DNIA 15.11.2023 r. **MIEJSCE WYDANIA** Warszawa

Technologia służy pacjentom



IKP – Internetowe Konto Pacjenta ma każdy, kto ma PESEL. Jest bezpłatne. Trzeba się tylko na nie zalogować. Możesz to zrobić przez stronę pacjent.gov.pl. Aplikację mobilną mojejIKP zainstalujesz na swoim telefonie komórkowym.

Dzięki aplikacjom możesz załatwić wiele spraw online. Masz informacje medyczne w jednym miejscu. Internetowe Konto Pacjenta udostępnia Ci informacje o Twoim przeszłym, aktualnym lub planowanym leczeniu i pozwala załatwić szereg spraw bez wizyty w przychodni lub poradni.

➤ CO ZNAJDZIESZ W IKP:

- e-recepty wystawione, zrealizowane całkowicie lub częściowo
- dawkowanie leku, który przepisał Ci lekarz
- informacje o lekach
- historię Twoich wizyt w przychodni, u lekarza, zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnych
- e-skierowania (np. do specjalisty, na badania, do uzdrowiska)
- e-zwolnienia i zaświadczenia lekarskie wystawione w związku z chorobą i macierzyństwem
- Twoje szczepienia
- Twój indywidualny plan opieki medycznej (IPOM)
- elektroniczną dokumentację medyczną (EDM)
- Twoje wyroby medyczne zrefundowane przez NFZ oraz e-zlecenia na nie
- dokumenty i historię leczenia osoby bliskiej, która Cię do tego upoważniła – a także Twojego dziecka do 18. roku życia
- informację na temat Twojego ubezpieczenia zdrowotnego
- informację, ile NFZ zapłacił za świadczenia.

➤ CO ZROBISZ POPRZEC IKP:

- zmienisz lekarza, pielęgniarkę lub położną podstawowej opieki zdrowotnej
- upoważnisz kogoś do odbioru Twoich recept lub wglądu do Twojej dokumentacji medycznej
- zamówisz u lekarza POZ e-recepty na stałe leki
- uzyskasz e-recepty transgraniczne
- wypełnisz ankietę oceny zdarzenia medycznego
- złożysz wniosek o wydanie EKUZ – Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego
- uzyskasz e-skierowanie na bezpłatne badania w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS i umówisz się na termin ich wykonania
- zapiszesz dziecko w wieku 12 i 13 lat na bezpłatne szczepienie przeciw HPV.





Internetowe Konto Pacjenta



INFORMACJE MEDYCZNE

Twoje, dzieci, żony lub męża oraz innej osoby, która Cię do tego upoważniła

mojeIKP



w jednym
miejscu



zawsze
pod ręką



24/7

➤ MOJEIKP

mojeIKP daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta w telefonie. Zachęca również do działań profilaktycznych. Skorzystasz z możliwości:

- dostępu do portalu Diety NFZ
- sprawdzenia wiedzy o zdrowym odżywianiu się dzięki comiesięcznym quizom
- uruchomienia krokomierza
- zrealizowania planu bezpiecznych treningów „8 tygodni do zdrowia” oraz wykonania poprzedzającego je testu wydolności.



➤ E-RECEPTA

Jeśli lekarz wystawi Ci e-receptę, będzie dostępna na Twoim IKP. Dostaniesz ją też w postaci:

- SMS-a z 4 cyfrowym kodem
- e-maila z pdf-em
- na życzenie – wydruku informacyjnego.

Zrealizujesz ją w aptece, podając swój numer PESEL i kod.

➤ E-SKIEROWANIE

E-skierowanie może być wystawione na:

- ambulatoryjne świadczenia specjalistyczne
- leczenie szpitalne
- badanie medycyny nuklearnej oraz badanie tomografii komputerowej
- rezonans magnetyczny
- badanie endoskopowe przewodu pokarmowego
- badanie echokardiograficzne płodu
- rehabilitację
- leczenie w uzdrowisku.

E-skierowanie nie jest wystawiane:

- na programy lekowe
- do szpitala psychiatrycznego.



Pełne informacje o możliwościach
i funkcjach **mojeIKP** – więcej:





**KOORDYNOWANA
OPIEKA ZDROWOTNA**

dla pacjentów chorych przewlekłe

Opieka koordynowana obejmuje zarówno dzieci, jak i dorosłych cierpiących na najczęściej występujące choroby przewlekłe. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) może zlecić pacjentom badania, które wcześniej były zarezerwowane dla lekarza specjalisty.

Opieka koordynowana zapewnia szersze możliwości diagnozowania i leczenia najczęstszych chorób przewlekłych przez lekarza POZ, który:

- współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką POZ i dietetykiem
- ustala indywidualny plan opieki medycznej (IPOM) pacjenta
- ma możliwość kierowania na dodatkowe badania diagnostyczne
- zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta na temat wybranych chorób z zakresu:
 - kardiologii
 - diabetologii
 - pulmonologii
 - endokrynologii
 - nefrologii.

Terapię wspomaga koordynator, który:

- czuwa nad realizacją planu leczenia
- ustala m.in. terminy badań, wizyt i konsultacji zleconych przez lekarza POZ oraz porad edukacyjnych i dietetycznych
- przekazuje informacje o kolejnych etapach terapii
- dba o przepływ informacji pomiędzy wszystkimi realizatorami świadczeń zdrowotnych.

CO ZYSKUJESZ W OPIECE KOORDYNOWANEJ:

- masz więcej badań i konsultacji w jednym miejscu
- koordynator czuwa nad twoim planem leczenia, umawia Cię na wizyty
- masz łatwiejszy dostęp do szerszego zakresu badań – lekarz rodzinny może zlecić niektóre badania, na które wcześniej kierował lekarz specjalista
- dostajesz dodatkowe porady dietetyczne i edukacyjne z zakresu profilaktyki i leczenia Twojej choroby
- lekarz POZ może zlecić Ci konsultacje z dietetykiem lub lekarzami specjalistami.

OPIEKA KOORDYNOWANA:

- poszerza katalog badań w POZ
- skraca czas potrzebny na wykonanie diagnostyki
- pozwala na szybsze postawienie diagnozy i wprowadzenie właściwego leczenia.

**Sprawdź, czy Twoja
przychodnia prowadzi opiekę
koordynowaną:**





JAK MOŻESZ WZIĄĆ UDZIAŁ W PROGRAMIE

1. Wypełnij ankietę

- na swoim Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub w mojejKP (zakładka „Profilaktyka”).
- telefonicznie pod numerem 800 100 101 (infolinia działa codziennie w godzinach 8:00–18:00)
- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Ankieta ma dwie wersje: dla osób w wieku 40–64 lata i 65+.

2. Odbierz e-skierowanie

- w aplikacji mojejKP
- e-mailem lub SMS-em (wskaź to w IKP)
- na IKP w „skierowaniach”.

3. Umów się na badanie

- przez Internetowe Konto Pacjenta
- telefonicznie pod numerem 800 100 101 (infolinia działa codziennie w godzinach 8:00–18:00)
- w przychodni, która bierze udział w programie.

Jak umówisz się na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP):

- znajdź e-skierowanie w zakładce „Skierowania”
- kliknij w kafelek „Wybierz termin”
- podaj dogodny dla Ciebie termin i lokalizację
- wybierz termin i miejsce, potwierdź
- wybrany termin znajdziesz w zakładce IKP „Plan leczenia”.

4. Wyniki otrzymasz w placówce POZ lub na IKP.

PAKIETY BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH 40 PLUS

Pakiety badań są kierowane osobno do kobiet i mężczyzn.

Pakiet badań dla kobiet i mężczyzn zawiera:

- morfologię krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy
- stężenie glukozy
- ocenę funkcji wątroby (AlAT, AspAT, GGTP – enzymy wątrobowe)
- poziom kreatyniny we krwi
- badanie ogólne moczu
- kwas moczowy
- opcjonalnie krew utajoną w kale
- pomiar ciśnienia tętniczego
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI).

Pakiet badań dla panów dodatkowo zawiera badanie PSA (ang. Prostate Specific Antigen), czyli antygenu gruczołu krokowego (prostaty lub inaczej stercza). Jest konieczne do wykrycia przerostu prostaty i raka prostaty.

Sprawdź na mapie, gdzie możesz wykonać badania:



Dowiedz się więcej o programie:



Wcześnie wykryta choroba –

Sprawdź, z jakiego programu badań profilaktycznych możesz skorzystać. Badania profilaktyczne dotyczą osób, które nie mają objawów danej choroby. Część chorób można wykryć we wczesnym stadium i skutecznie wyleczyć.

DOSTĘPNE PROGRAMY



Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia):

- dla kobiet w wieku 25–64 lat
- badanie raz na 3 lata lub raz na rok – dla pacjentek, u których lekarz rozpoznał czynniki ryzyka.



Lekarz pobiera materiał z szyjki macicy i przekazuje do badania mikroskopowego. Cytologia pozwala wykryć zmiany przedrakowe i raka we wczesnym, uleczalnym stadium choroby.

Program realizują wszystkie poradnie ginekologiczne – położnicze posiadające umowę z NFZ oraz uprawnione położne w placówkach POZ.



Program badań przesiewowych raka jelita grubego (kolonoskopia):

- dla wszystkich osób między 50–65 rokiem życia, które nie mają objawów choroby oraz między 40–49, jeżeli posiadają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego
- dla osób, które nie miały kolonoskopii przez ostatnich 10 lat.



Kolonoskopia jest badaniem, podczas którego lekarz może dokładnie obejrzeć jelito od środka. Pozwala wykryć zmiany i podjąć szybko leczenie.

Program realizowany jest w pracowniach endoskopowych, które podpisały umowy z NFZ.



Program profilaktyki raka piersi (mammografia):

- dla kobiet w wieku 45–74 lat, które nie chorowały na raka piersi
- badanie raz na 2 lata lub raz na rok – dla pacjentek, u których lekarz rozpoznał czynniki ryzyka.

Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju.

Program realizowany jest w pracowniach mammograficznych w trybie stacjonarnym lub mobilnym (mammobus).

Sprawdź, gdzie jest najbliższy mammobus:



Program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym prze-wlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP):

- dla palących tytoń
- dla deklarujących chęć zerwania z nałogiem
- obejmuje poradnictwo antytytoniowe dla osób powyżej 18 lat, palących oraz diagnostykę i profilaktykę POCHP dla pacjentów pomiędzy 40 a 65 rokiem życia
- możesz korzystać raz na 3 lata.



Program realizowany jest przez placówki, które mają personel wykwalifikowany w leczeniu zespołu uzależnień od tytoniu.



Szansa na wyleczenie

PROFILAKTYCZNE



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK):

- dla osób w wieku 35–65 lat, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia, cukrzyca, przewlekła choroba nerek lub rodzinna hipercholesterolemia (podwyższone ciśnienie)
- możesz korzystać raz na 5 lat.



W programie:

- wykonasz badania biochemiczne krwi, pomiar ciśnienia
- określisz współczynnik BMI (ang. Body Mass Index), czyli wskaźnik masy ciała
- otrzymasz poradę lekarza POZ lub pielęgniarki POZ.

Program realizuje każda placówka podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Pacjent ma dostęp do badań tam, gdzie złożył deklarację wyboru lekarza lub pielęgniarki POZ.



Program profilaktyki badań prenatalnych



- dla kobiet w ciąży, które spełniają choć jeden warunek:
 - skończyły 35 lat
 - w poprzednich ciążach wystąpiła aberracja chromosomowa płodu lub dziecka
 - występują u nich strukturalne aberracje chromosomowe (albo u ojca dziecka)
 - ich dziecko ma chorobę uwarunkowaną monogenetycznie lub wieloczynnikową
 - mają nieprawidłowe wyniki USG lub badań biochemicznych, które wskazują na większe ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

Potrzebne jest skierowanie od lekarza, który prowadzi ciążę i wyniki badań.



Program profilaktyki gruźlicy:



- dla osób od 18 lat, które wcześniej nie miały stwierdzonej gruźlicy, ale:
 - miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę
 - są chore lub mają trudne warunki życia, które wpływają na wystąpienie choroby.

Program realizują wszystkie pielęgniarki POZ.

Dbamy o dobrą komunikację z pacjentami



Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590



ZADZWOŃ NA TELEFONICZNĄ INFORMACJĘ PACJENTA (TIP) 800 190 590,

jeśli masz pytanie, bo na przykład: szukasz placówki z nocną i świąteczną opieką lekarską, potrzebujesz pomocy w wyszukaniu najkrótszego terminu wizyty u specjalisty, chcesz znaleźć aptekę, która ma Twój lek.

Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP) jest czynna całą dobę, przez 7 dni w tygodniu, także w dni wolne od pracy, w święta. Konsultanci udzielają informacji w językach:

- polskim
- angielskim
- ukraińskim
- rosyjskim.

JAK SKORZYSTAĆ Z TIP

Możesz skontaktować się z infolinią na 6 sposobów:

- zadzwoń pod numer **800 190 590**
- jeśli dzwonisz z zagranicy, wybierz numer (+48) 22 125 66 00 (połączenia płatne zgodnie z cennikiem operatora)
- zamów połączenie z konsultantem w innym terminie – jeśli nie możesz czekać, pracownik infolinii oddzwoni do Ciebie
- skorzystaj z czatu tekstowego z konsultantem – czat jest dostępny całodobowo
- skorzystaj z wideorozmowy z tłumaczem języka migowego
- napisz e-mail w swojej sprawie na tip@nfz.gov.pl
- skorzystaj z formularza kontaktowego.

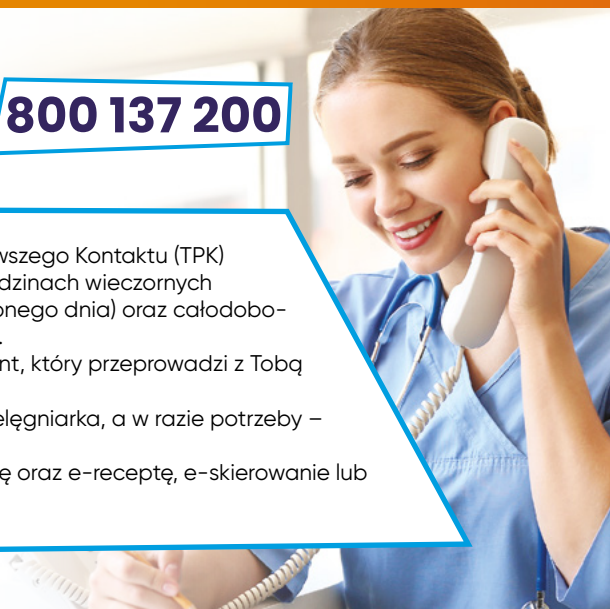
Teleplatforma Pierwszego Kontakt

TPK

800 137 200

Pod numerem Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK) uzyskasz pomoc medyczną w godzinach wieczornych i nocnych (od 18 do 8 rano następnego dnia) oraz całodobowo w sobotę, niedzielę i w święta.

- Telefon odbierze konsultant, który przeprowadzi z Tobą wstępny wywiad.
- Skontaktuje się z Tobą pielęgniarka, a w razie potrzeby – lekarz.
- Przez TPK uzyskasz poradę oraz e-receptę, e-skierowanie lub e-zwolnienie.



Szczepienia przeciw HPV

chronią przed
nowotworami

HPV (Human Papilloma Virus) to nazwa ludzkiego wirusa brodawczaka. HPV odpowiada za zachorowania na raka szyjki macicy, a także na inne choroby nowotworowe. Szczepionka przeciw HPV jest pierwszą szczepionką, która chroni przed rakiem.



PROGRAM BEZPŁATNYCH SZCZEPIEŃ PRZECIW HPV

Powszechny program szczepień przeciw HPV uzupełnia bezpłatny program szczepień ochronnych dla dzieci i młodzieży. Szczepionka chroni przed zakażeniem HPV. Najlepsze efekty daje wtedy, gdy szczepienie nastąpi przed potencjalnym narażeniem na zakażenie HPV, do którego dochodzi głównie drogą kontaktów seksualnych.

Powszechny program szczepień przeciw HPV obejmuje dziewczynki i chłopców w wieku 12-13 lat.

- W Polsce w programie szczepień przeciw HPV bezpłatnie dostępne są 2 szczepionki do wyboru: 2-walentna szczepionka Cervarix i 9-walentna szczepionka Gardasil 9. Chronią przed zmianami przednowotworowymi narządów płciowych.
- Szczepienia przeciw HPV dla dziewcząt i chłopców w wieku 12 i 13 lat podawane są w dwóch dawkach. Odstęp między tymi dawkami wynosi od 6 do 12 miesięcy.

JAK ZAPISAĆ DZIECKO NA SZCZEPIENIE

Zapisz swoje dziecko na szczepienie przeciw HPV:

- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- przez infolinię 800 100 101 (infolinia działa codziennie w godzinach 8:00–18:00)
- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

Zapisz swoje dziecko
w wieku 12-13 lat na
szczepienie przeciw HPV

**Bezpieczni teraz
– bezpieczni
w przyszłości!**

Dzieci w wieku 9–11 oraz 14–17 lat mogą zostać bezpłatnie zaszczepione przeciw HPV, jeśli lekarz wystawi e-receptę na 2-walentny Cervarix. E-receptę zrealizujesz w aptece, zaszczepisz dziecko w przychodni POZ.

Więcej o programie
szczepień HPV:



Przeczytaj więcej na
stronie szczepienia.info:



Dbamy o przyszłe

Kobiety w okresie ciąży i porodu
mają szczególne uprawnienia.

Mamy

Nie musisz być ubezpieczona, by korzystać z bezpłatnej opieki zdrowotnej. Wystarczy, że:

- masz dokumenty, które potwierdzają, że jesteś w ciąży lub w okresie porodu
- masz dokumenty, które potwierdzają, że masz polskie obywatelstwo
- mieszkasz na stałe w Polsce.

Masz prawo do korzystania poza kolejnością:

- ze świadczeń opieki zdrowotnej
- z usług farmaceutycznych w aptekach.

JAKIE MASZ JESZCZE PRAWA W CIĄŻY I W POŁOGU

Połóg rozpoczyna się po porodzie i trwa 6 tygodni. Jeśli jesteś w okresie porodu, Twoje uprawnienia potwierdzi skrócony odpis aktu urodzenia dziecka.

W okresie ciąży i porodu – czyli do 42. dnia po porodzie – masz prawo do:

- korzystania ze świadczeń opieki zdrowotnej bez względu na to, czy jesteś ubezpieczona, czy nie, jeśli masz obywatelstwo polskie i mieszkasz w Polsce
- opieki okołoporodowej zgodnej z najnowszymi standardami
- dodatkowych materiałów stomatologicznych i leczenia endodontycznego (czyli leczenia kanałowego) wszystkich zębów
- minimum 10 na miesiąc (w zależności od decyzji lekarza) zestawów infuzyjnych (wkluczyć do osobistych pomp insulinowych, jeśli masz cukrzycę typu I
- wielu bezpłatnych leków.

JAKIE MASZ PRAWA NA PODSTAWIE USTAWY „ZA ŻYCIEM”

W okresie ciąży i porodu masz prawo do:

- diagnostyki prenatalnej (zobacz strona 9)
- świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i leczenia szpitalnego
- rehabilitacji leczniczej
- zaopatrzenia w wyroby medyczne
- wsparcia psychologicznego
- poradnictwa laktacyjnego, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji, kiedy jesteś matką dziecka urodzonego:
 - przed ukończeniem 37. tygodnia ciąży
 - z masą urodzeniową poniżej 2500 g.



Więcej informacji na temat
uprawnień na mocy ustawy „Za życiem”:



PRAWA PACJENTKI

Twoje potrzeby powinny być poszanowane. Lekarzom i położnym nie wolno podejmować decyzji bez uwzględnienia zdania pacjentki.

Masz prawo do:

- poszanowania intymności i godności
- obecności dowolnie przez siebie wybranej bliskiej osoby podczas udzielania świadczeń medycznych (również w trakcie porodu)
- pełnej informacji o przebiegu ciąży, porodu i porożu
- odmowy poddania się określonej procedurze lub zabiegowi.

NIE DAJ SIĘ DEPRESJI POPORODOWEJ

Jeśli po 10 dniach od porodu masz obniżony nastrój i on nie znika, możesz mieć depresję poporodową. Cierpi na nią od 10 do 22 procent kobiet. Co druga kobieta nie zwraca się o pomoc do lekarza. Nie czekaj, idź po poradę.



65+ / DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

ROZSZERZAMY PROGRAM
„Leki 75+”

NOWE ROZWIĄZANIE
TO BEZPŁATNE LEKI NA RECEPTĘ DLA:

osób powyżej 65 lat

dzieci i młodzieży do 18 lat

16 MILIONÓW
POLAKÓW SKORZYSTA Z WIELU BEZPŁATNYCH LEKÓW

Ministerstwo
Zdrowia



Zeskanuj kod QR



Nasz wspólny cel to Twoje zdrowie – pod takim hasłem działa strona Akademia NFZ. Publikujemy informacje o zdrowych nawykach, badaniach kontrolnych, uczymy profilaktyki zdrowia.



SPRAWDŹ SWÓJ KALENDARZ BADAŃ

Regularne badania kontrolne dają szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich wyleczenie. Dowiedz się, które badania są zalecane dla Ciebie i Twoich bliskich. Na stronie Akademii NFZ znajdziesz kalendarz badań profilaktycznych. Jest bazą wiedzy o profilaktyce zdrowotnej dla osób w każdym wieku. Informuje też o dodatkowych uprawnieniach i profilaktyce dla kobiet w ciąży.

Możesz łatwo sprawdzić badania zalecane dla Ciebie, dla Twojego dziecka lub dla kogoś z rodziny.

Kalendarz przedstawi Ci:

- spis rekomendowanych badań
- listę zaleceń.

☐ KOBIETA
 ☒ MĘŻCZYZNA
 ☐ DZIECKO

WIEK 18

SPRAWDŹ

BILANS ZDROWIA

Pamiętaj o ostatnim bilansie zdrowia. Dzięki tym badaniom sprawdzisz swoje zdrowie!



CO ZNAJDZIESZ NA STRONIE AKADEMII NFZ

Oprócz kalendarza badań na stronie znajdziesz:

- artykuły w zakładce „profilaktyka”
- materiały edukacyjne dla dzieci
- multimedia o zdrowych nawykach i aktywności fizycznej: e-booki, filmy, podcasty, magazyny „Ze Zdrowiem”, quizy.



ŁĄCZNIK USŁUG NFZ

Z portalu możesz przejść do najważniejszych usług NFZ oraz przydatnych wyszukiwarek i aplikacji, takich jak:

- kioski profilaktyczne
- mammbusy
- dentobusy
- programy profilaktyczne
- Ministerstwo Zdrowia
- Diety NFZ
- mojelKP
- Moje Fizjo+
- Gdzie się leczyć.





Portal Diety NFZ powstał z myślą o tych, którzy cenią sobie zdrowe i smaczne jedzenie. W zdrowym odżywianiu chodzi o wyrobienie dobrych nawyków, a nie o tymczasowe zmiany. Dietę trzeba traktować jako sposób żywienia. Inaczej każda zmiana będzie tymczasowa i skończy się powrotem do starych przyzwyczajeń.

- W portalu możesz znaleźć plany żywieniowe wraz z atrakcyjnymi przepisami. Wszystkie są proste i oparte na założeniach diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia). To jedna z najzdrowszych diet świata.

W listopadzie 2023 r.
mamy
800 000
kont
użytkowników

Dieta DASH



Classic



Wege



Cukrzyca



Hashimoto



Nadciśnienie



Dna moczanowa



Rodzina



Zaparcia



Senior



Depresja



Nadwaga i otyłość



Osteoporoza



PCOS

- Skorzystaj z kalkulatora BMI (ang. Body Mass Index) – wskaźnika masy ciała. Jest obliczany przez porównanie wzrostu z masą ciała. Sprawdź, czy Twoja waga jest prawidłowa i ile kcal dziennie jest niezbędne dla Twojego organizmu.

- Masz do wyboru 13 różnych planów żywieniowych. Posiłki możesz dostosować do swoich upodobań. Automatyczna lista zakupów pozwoli Ci kontrolować plan zakupów.

- Możesz skorzystać z rodzinnego planu żywieniowego i przygotować zbilansowane posiłki dla całej rodziny.

- Dzięki systemowi wykluczeń możesz wyłączyć ze swojego jadłospisu produkty zawierające: gluten, laktozę, mięso lub ryby i owoce morza.

- Możesz wybrać dzienną liczbę posiłków.

Poza planami żywieniowymi na stronie znajdziesz także opracowane przez ekspertów:

- e-booki z przepisami
- filmy z poradami żywieniowymi i przygotowywaniem posiłków
- artykuły o zdrowym żywieniu
- quizy o dobrych nawykach.

DIETY DLA PRZEWLEKLE CHORYCH

W portalu Diety NFZ promujemy zdrowe nawyki żywieniowe i wspieramy osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu. Możesz wybrać plan w zależności od swoich preferencji lub dolegliwości.

Dbamy o to, aby posiłki były nie tylko smaczne, ale także zbilansowane. Możesz jeść różnorodnie i zmieniać jadłospisy.

Zarejestruj się na diety.nfz.gov.pl





Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590



Dowiesz się o najkrótszym terminie do lekarza specjalisty.



Uzyskasz informacje o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SORze oraz aptecę, w której znajdziesz swój lek.



Dowiesz się, z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.



Napisz e-mail w swojej sprawie na tip@nfz.gov.pl.



Całodobowo możesz skorzystać z wideorozmowy z tłumaczem języka migowego.



Jesteś często on-line? Skorzystaj z czatu tekstowego z konsultantem.



Nie możesz czekać? Zamów podczas rozmowy połączenie z konsultantem w innym terminie - oddzwonimy.

24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu bezpłatnie



ZESKANUJ
KOD QR

Jeśli dzwonisz z zagranicy, wybierz numer
(+48) 22 125 66 00
(połączenia płatne zgodnie z cennikiem operatora).



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia