

Źródło:

# Profilaktyka 40 PLUS

**Badaj się i bądź zdrow!**

**1 lipca ruszył rządowy program „Profilaktyka 40 PLUS”. Każdy Polak po 40. roku życia może bezpłatnie wykonać pakiet badań diagnostycznych, pozwalających na wczesne wykrycie rozwijających się chorób.**

- Pandemia koronawirusa, z którą mierzymy się już od ponad roku, sprawiła, że towarzyszy nam przewlekły stres, trudniej zadbać o regularną aktywność fizyczną czy przestrzegać zdrowych nawyków żywieniowych. W obawie przed zakażeniem część z nas odłożyła również w czasie wizyty w gabinetach lekarzy i profilaktyczne badania – mówi Justyna Czekaj, kierownik Zespołu Profilaktyki Zdrowotnej Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie. - Dlatego teraz, gdy sytuacja epidemiologiczna jest zdecydowanie lepsza, najwyższy czas na kompleksowy „przeгляд” organizmów i odbudowę naszego zdrowia. „Profilaktyka 40 PLUS” ma w tym pomóc – tłumaczy.

Rządowy program ruszył 1 lipca. W ramach niego z bezpłatnego pakietu badań diagnostycznych mogą skorzystać wszyscy Polacy po 40. roku życia. Wystarczy zalogować się do Internetowego Konta Pacjenta. Tam, w zakładce „profilaktyka”, każda uprawniona osoba znajdzie „Ankiety Profilaktyki 40 PLUS”. W kwestionariuszu znalazły się pytania dotyczące m.in. stylu życia, zdiagnozowanych już chorób czy schorzeń występujących u krewnych. Na podstawie udzielonych odpowiedzi i rozpoznanych czynników ryzyka, system dobierze pakiet badań do wykonania i wygeneruje e-skierowanie (może to potrwać do 48 godzin). Osoby, które nie korzystają jeszcze z IKP, mogą skorzystać ze wsparcia konsultantów infolinii Domowej Opieki Medycznej i wypełnić ankietę dzwoniąc pod nr tel. 22 735 39 53.

W skład „Profilaktyki 40 PLUS” wchodzi badania podzielone na pakiety dla kobiet i mężczyzn oraz część wspólną.

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet zawiera:

- morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi;
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy;
- stężenie glukozy we krwi;
- AlAT, AspAT, GGTP;
- poziom kreatyniny we krwi;
- badanie ogólne moczu;
- poziom kwasu moczowego we krwi;

- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn zawiera:

- morfologia krwi obwodowej odsetkowym i płytkami krwi;
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy;
- stężenie glukozy we krwi;
- AlAT, AspAT, GGTP;
- poziom kreatyniny we krwi;
- badanie ogólne moczu;
- poziom kwasu moczowego we krwi;
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT);
- PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

Pakiet badań diagnostycznych wspólny:

- pomiar ciśnienia tętniczego;
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI);
- ocena miarowości rytmu serc

Dobrane na podstawie ankiety badania można wykonać w dowolnej placówce, która realizuje program „Profilaktyka 40 PLUS”. Lista takich miejsc w naszym regionie, na bieżąco aktualizowana, jest dostępna na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl).

Wyniki wykonanych testów znajdziesz na swoim Internetowym Koncie Pacjenta albo odbierzesz w placówce przeprowadzającej badania. Skonsultuj je ze swoim lekarzem rodzinnym, który w razie potrzeby ma możliwość skierowania na dalszą diagnostykę czy konsultację w poradni specjalistycznej. Dla ułatwienia od 1 lipca zostały również zniesione limity przyjęć do lekarzy specjalistów. Oznacza to, że NFZ zapłaci za każdego pacjenta, który pojawi się w gabinecie kardiologa, neurologa czy ortopedy.