

Moje zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej. Rewolucja w podejściu do zdrowia?

Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ wzmacnia rolę profilaktyki i promocji zdrowia w swoich działaniach dla pacjentów. Edukujemy, korygujemy błędne przekonania o zdrowiu, wskazujemy mądrą praktykę potwierdzoną naukowo. Przekonujemy, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia. Co miesiąc wspólnie z dziennikiem „Nowiny” dzielimy się z Państwem ważnymi informacjami. Docieramy do Was w piątkowym wydaniu gazety oraz w wersji elektronicznej na www.nfz-rzeszow.pl. Materiały przygotowywane w ramach akcji #SłuchajEksperta poruszają temat profilaktyki i zdrowia, na którym nam wszystkim bardzo zależy.



Dzisiejsza rozmowa z **Andżeliką Misiurą, magister pielęgniarstwa, specjalistą pielęgniarstwa rodzinnego, specjalistą ds. promocji zdrowia i profilaktyki**, dotyczy nowego programu profilaktycznego.

Czy w Polsce można podejść do zdrowia dorosłych z takim samym zaangażowaniem jak w przypadku dzieci? Nowe świadectwo gwarantowane „Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej” pokazuje, że to możliwe. To pierwszy ogólnopolski program profilaktyczny, który zakłada kompleksowe, regularne monitorowanie stanu zdrowia dorosłych Polaków. Nie jest to jedynie kampania informacyjna, lecz konkretne działanie w praktyce, którego fundamentem jest indywidualne podejście do pacjenta oraz wczesna diagnostyka.

Program, wdrażany przez Ministerstwo Zdrowia i finansowany ze środków publicznych, jest dostępny bezpłatnie dla każdej osoby ubezpieczonej, która ukończyła 20. rok życia. Co istotne, nie obowiązują tu górna granica wieku, co czyni go dostępnym również dla osób starszych, które narażone są na wielochorobowość. Osoby w wieku 20–49 lat mogą skorzystać z bilansu raz na 5 lat, natomiast osoby powyżej 49. roku życia – raz na 3 lata. Program ma na celu wczesne wykrywanie ryzyka chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca, miażdżyca czy nowotwory, a także promowanie postaw prozdrowotnych i profilaktyki jako fundamentu współczesnej opieki zdrowotnej.

Rewolucyjne jest także podejście do sposobu rejestracji: pacjent może samodzielnie zapisać się na bilans za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta (IKP) lub aplikacji mojejIKP. Może zrobić to również tradycyjnie zgłaszając się bezpośrednio w swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej. To rozwiązanie upraszcza dostęp do świadczeń i zachęca do proaktywnego dbania o zdrowie.

Dlaczego to ważne?

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), choroby przewlekłe odpowiadają za ponad 70% zgonów na świecie. Polska nie jest tu wyjątkiem. Z raportów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH oraz danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że:

- choroby układu krążenia odpowiadają za ok. 38,9% wszystkich zgonów,
- nowotwory złośliwe za 24,5%,
- choroby układu oddechowego – 6,2%,
- choroby układu trawiennego – 4,3%,
- cukrzyca – 2,6%,
- choroby psychiczne i zaburzenia zachowania – 1,5%.

Łącznie daje to ponad 78% wszystkich zgonów w Polsce spowodowanych chorobami przewlekłymi. W wielu przypadkach możliwa byłaby ich wczesna diagnoza i skuteczna prewencja. Niestety, wiele osób nadal trafia do lekarza dopiero wtedy, gdy objawy choroby są zaawansowane, a szanse na skuteczne leczenie – mniejsze. Dlatego tak ważne jest przesunięcie punktu ciężkości z leczenia na profilaktykę i edukację zdrowotną.

Zakres bilansu zdrowia osoby dorosłej

W ramach bilansu pacjent uzyskuje kompleksową ocenę stanu zdrowia, na którą składają się:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu talii i obliczenie BMI,
- ocena nawyków żywieniowych i stylu życia,
- przesiewowa ocena stanu psychicznego (m.in. ryzyko depresji),
- wywiad zdrowotny (choroby przewlekłe, historia rodzinna),
- ocena uzależnień (alkohol, nikotyna),

- analiza czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych.

Wykonywane są też badania laboratoryjne, takie jak:

- morfologia krwi,
- poziom glukozy,
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy),
- kreatynina z eGFR,
- TSH,
- ogólne badanie moczu.

Dzięki temu już podczas jednej wizyty możliwe jest uzyskanie przekrojowego obrazu zdrowia pacjenta i ewentualne skierowanie do dalszej diagnostyki.

Zakres rozszerzony badań diagnostycznych Oprócz podstawowych badań, takich jak wymienione powyżej, program przewiduje dodatkowe badania, które są zlecane w zależności od indywidualnych czynników ryzyka, wieku i płci pacjenta:

- **ALAT (aminotransferaza alaninowa), AspAT (aminotransferaza asparaginianowa), GTPP (gamma-glutamylotranspeptydaza)** – ocena funkcji wątroby.
- **PSA całkowity** – badanie dla mężczyzn, szczególnie powyżej 50. roku życia, w kierunku raka prostaty.
- **Anty-HCV** – test na obecność przeciwciał wirusa zapalenia wątroby typu C.
- **Lipoproteina (a)** – badanie wykonywane raz w życiu, między 20. a 40. rokiem życia, w celu oceny ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.
- **Test na krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (FIT-OC)** – dla osób powyżej 50. roku życia, z grupy ryzyka raka jelita grubego.

Na szczególną uwagę zasługuje badanie **lipoproteiny (a)**, która w przeciwieństwie do klasycznych frakcji cholesterolu nie ulega znacznemu wpływowi diety czy aktywności fizycznej. Jej wysokie stężenie we krwi jest niezależnym czynnikiem ryzyka miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca i udarów mózgu. Co ważne, lipoproteina (a) ma silne podłoże genetyczne, a jej oznaczenie pozwala zidentyfikować osoby szczególnie narażone na powikłania sercowo-naczyniowe, nawet



Moje
Zdrowie

BILANS ZDROWIA OSOBY DOROSŁEJ



przy prawidłowych wynikach innych lipidów. To badanie, które może zadecydować o konieczności wprowadzenia wczesnej interwencji lub czujnej obserwacji i zmiany strategii profilaktycznej. Podobnie szczególnie znaczenie ma test **FIT-OC** (immunochemiczne oznaczenie krwi utajonej w kale), który pozwala na wykrycie mikroskopijnych ilości krwi w stolcu – jednego z najwcześniejszych objawów raka jelita grubego. Badanie to jest szczególnie zalecane osobom po 50. roku życia, znajdującym się w grupie ryzyka zachorowania na nowotwór jelita grubego, nawet jeśli nie występują u nich żadne objawy kliniczne. Wczesne wykrycie zmian nowotworowych w jelicie grubym daje znacznie większe szanse na skuteczne leczenie i uniknięcie zaawansowanego stadium choroby. FIT-OC to szybki, nieinwazyjny test, który może uratować życie poprzez wczesne skierowanie pacjenta na kolonoskopię diagnostyczną. Dodatkowo, u osób powyżej 60. roku życia, które w ankiecie wskazały na zaburzenia w tym obszarze, przeprowadzana jest ocena funkcji poznawczych za pomocą testu mini-COG, w celu wczesnego wykrywania zaburzeń, takich jak otępienie. Test ten jest prosty, szybki i może stanowić pierwszy krok do dalszej diagnostyki neurologicznej.

Zakończenie bilansu – indywidualny plan zdrowotny Cały proces bilansu zdrowia kończy się opracowaniem i przekazaniem pacjentowi **Indywidualnego Planu Zdrowotnego (IPZ)**. Dokument ten zawiera

podsumowanie wyników badań, identyfikację czynników ryzyka oraz rekomendacje dotyczące dalszych działań. W IPZ pacjent znajdzie informacje takie jak:

- wskazania do dalszej diagnostyki lub konsultacji specjalistycznych,
- zalecenia dotyczące zmiany stylu życia (np. dieta, aktywność fizyczna, ograniczenie używek),
- propozycje szczepień ochronnych,
- rekomendacje dotyczące udziału w programach profilaktycznych (np. profilaktyka raka piersi, jelita grubego, szyjki macicy),
- zaplanowane badania kontrolne i ich harmonogram,
- konkretne cele zdrowotne do realizacji, zgodnie z indywidualnymi potrzebami.

IPZ ma na celu nie tylko informowanie, ale przede wszystkim aktywizowanie pacjenta do świadomego dbania o swoje zdrowie. To narzędzie służące wspólnej pracy pacjenta i zespołu POZ nad utrzymaniem lub poprawą stanu zdrowia w dłuższej perspektywie.

Zmiana podejścia do zdrowia publicznego

„Moje Zdrowie” to nie tylko program badań, ale nowy model kontaktu z pacjentem. W centrum stawiany jest człowiek, a nie tylko choroba. To również przestrzeń do rozmowy o zdrowiu, wyzwaniach i planowaniu działań. Personel medyczny ma za zadanie nie tylko wykonać pomiary i zinterpretować wyniki, lecz przede wszystkim wesprzeć pacjenta w podjęciu działań prozdrowotnych, edukować go i motywować do zmiany stylu życia. Skorzystanie z bilansu zdrowia

nie wynika z przymusu, lecz ze świadomego wyboru. To narzędzie dla tych, którzy chcą zapobiegać, a nie leczyć. Działaj zanim wystąpią objawy, a nie dopiero wtedy, gdy sytuacja staje się poważna. To nowoczesna profilaktyka, która ma szansę realnie odciążyć system ochrony zdrowia i poprawić jakość życia społeczeństwa. To inwestycja w jakość życia, niezależność i długowieczność – nie tylko jednostki, ale i całego systemu opieki zdrowotnej. Im więcej osób skorzysta z programu, tym większy jego wpływ na zdrowie publiczne. Warto więc zadać sobie pytanie: „Kiedy ostatnio zrobiłem coś dla swojego zdrowia – zanim zaczęło działać coś niepokojącego?”. Bilans zdrowia to idealna okazja, by zacząć.

Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. Po jakim czasie od wykonania badań w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS, pacjent może wziąć udział w programie Moje Zdrowie?

- Z programu Moje Zdrowie będzie można skorzystać po 12 miesiącach od wykonania badania Profilaktyka 40 PLUS.
- Czy posiadanie IKP/moje IKP jest konieczne do udziału w programie?
- Dzięki IKP/moje IKP skorzystanie z badań w programie jest wygodniejsze, bo Pacjent samodzielnie, w komfortowych warunkach wypełnia kwestionariusz inicjujący udział w programie, natomiast posiadanie dostępu do IKP nie jest niezbędne do udziału w programie.



Rafał Śliż

Potrzebujesz rozwinąć ten temat? A może masz pomysł na kolejny artykuł? Opisz nam w mailu rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować. A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię?

Zapraszamy do współpracy!