

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE - diagnostyka bez skierowania

Profilaktyka to zapobieganie chorobom, ich wczesne wykrywanie oraz takie postępowanie w razie choroby, które pomoże złagodzić jej przebieg. Zapobiegac chorobom możemy zarówno poprzez sposób, w jaki żyjemy, jak i poprzez poddawanie się badaniom przesiewowym, które pozwolą wykryć groźne schorzenia na takim etapie, gdy wciąż mamy duże szanse wyleczenia i zredukowania ryzyka powikłań. Dobrym przykładem są tu nowotwory, choć nie tylko, bo chorób, których wczesne wykrycie pozwoli na ograniczenie ich dalszego rozwoju, jest więcej: np. cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca. Jak zadbać o swoje zdrowie, by zmniejszyć ryzyko choroby?

Wiele z naszych codziennych zachowań wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby. Należą do nich: dieta, zbilansowana pod względem liczby kalorii oraz składników odżywczych, takich jak węglowodany, białko, tłuszcz, mikro- i makroelementy, urozmaicona i odpowiednia dla danej płci, danego wieku, charakteru pracy i ogólnego stanu zdrowia; ruch, stosowany do wieku, stanu zdrowia, sylwetki, stylu życia; wykształcenie w sobie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, w tym wypracowanie sposobu na zachowanie równowagi psychicznej; poddawanie się okresowym kontrolom lekarskim, profilaktycznym badaniom oraz przestrzeganie wszystkich zaleceń lekarskich podczas choroby i rekonwalescencji.

W ramach ubezpieczenia funkcjonuje kilka programów profilaktycznych, na które nie jest potrzebne skierowanie

● Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które spełniają jedno z poniższych kryteriów: nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat; otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka: rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka), mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2 lub nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym.

● Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 25-59 lat: 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.

● Program profilaktyki gruźlicy

Program adresowany jest do 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).

● Program badań prenatalnych

Program adresowany jest do kobiet w ciąży spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów: wiek powyżej 35 lat; wystąpienie w poprzedniej ciąży aberracji chromosomowej pło-

du lub dziecka; stwierdzenie strukturalnych aberracji chromosomowych u ciężarnej lub u ojca dziecka; znacznie zwiększone ryzyko urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenetycznie lub wieloczynnikową; stwierdzenie w czasie ciąży nieprawidłowego wyniku badania USG lub badań biochemicznych wskazujących na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

● Program profilaktyki chorób układu krążenia

Program adresowany jest do osób które: mają 35, 40, 45, 50 lub 55 lat; złożyły deklarację wyboru lekarza podstawowej opieki zdrowotnej; u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia i które w okresie ostatnich pięciu lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach profilaktyki chorób układu krążenia, obciążonych następującymi czynnikami ryzyka: nadciśnienie tętnicze krwi (wartości ciśnienia tętniczego powyżej 140/90 mmHg), podwyższone stężenie we krwi cholesterolu całkowitego, LDL-cholesterolu, triglicerydów i niskie stężenie HDL-cholesterolu, palenie tytoniu, niska aktywność ruchowa, nadwaga i otyłość, upośledzona tolerancja glukozy, wzrost stężenia fibrynogeny, wzrost stężenia kwasu moczowego, nadmierny stres, nieracjonalne odżywianie, pleć męska, obciążenia genetyczne.

● Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Etap podstawowy adresowany jest do osób powyżej 18. roku życia palących papierosy, w tym - w zakresie diagnostyki POChP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc) - do kobiet i mężczyzn pomiędzy 40. a 65. rokiem życia: którzy nie mieli wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich trzech lat; u których nie zdiagnozowano wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.



PROFILAKTYKA TO PODSTAWA

Z Rafałem Słizem, rzecznikiem prasowym POW NFZ w Rzeszowie, rozmawia Anna Moraniec.



Co mają zrobić osoby, które nie kwalifikują się do badań profilaktycznych np. ze względu na wiek?

Każdy pacjent, który wymaga

otrzymać skierowanie od lekarza prowadzącego leczenie. Dotyczy to wszystkich badań, które w ramach profilaktyki są dostępne bez skierowania. Różnica polega jednak na wyborze laboratorium czy pracowni - w przypadku badań profilaktycznych pacjent sam wybiera miejsce badania, w przypadku zaś skierowania, miejsce wskazuje lekarz który kieruje tam pa-

Gdzie znajdę wykaz punktów wykonujących badania profilaktyczne?

Dwa podstawowe źródła informacji to strona internetowa Podkarpackiego NFZ, gdzie w sekcji „Pacjenci” i części „Profilaktyczne programy zdrowotne” znajduje się wykaz placówek i podstawowe kryteria dotyczące korzystania z badań oraz czynna cała dobę bezpłatna infolinia NFZ 800 100 500

Warto pamiętać, że umowy dotyczące miejsc wykonywania badań są na ogół wieloletnie i nie zachodzą w nich poważne zmiany, natomiast kilka razy w miesiącu aktualizowany jest harmonogram postojów mammobusów wykonujących mammografię.

Gdzie stacjonuje mammobus?

Na ogół wybierane są miejscowości o dużym natężeniu ruchu

cjonarnej pracowni są znaczne, bądź dojazd jest utrudniony. Na terenie Podkarpackia pracuje obecnie 6 mobilnych pracowni, dzięki czemu w każdym miesiącu odwiedzają łącznie niemal 100 miejsc. Aktualne dane dotyczące stacjonowania mammobusów można znaleźć na stronie <https://www.nfz-rzeszow.pl/pacjenci/informacje/harmonogram-mammobusow/>.