Moje Zdrowie: bilans zdrowia dla dorosłych

Moje Zdrowie to program profilaktyczny skierowany do wszystkich osób, które ukończyły 19 lat. Jego celem jest wspieranie regularnej oceny stanu zdrowia, wczesne wykrywanie chorób oraz promowanie zdrowego stylu życia.

Co daje program Moje Zdrowie?

Program Moje Zdrowie ma na celu:

- kształtowanie nawyku regularnego wykonywania bilansu zdrowia – nie tylko w ramach programu, ale także poprzez systematyczne kontrolowanie stanu zdrowia co kilka lat
- wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby układu krążenia, cukrzyca, choroby nerek, zaburzenia funkcji tarczycy, nowotwory, zakażenie wirusem HCV oraz zaburzenia psychiczne i poznawcze
- lepsze przygotowanie do konsultacji lekarskich oraz wzmocnienie roli podstawowej opieki zdrowotnej w profilaktyce
- zachęcanie do dbania o zdrowie, korzystania ze szczepień ochronnych oraz prowadzenia zdrowszego stylu życia.

Kto może skorzystać z programu?

W programie może uczestniczyć każda osoba, która rozpoczęła 20 rok życia.

Jak działa program?

Program składa się z trzech prostych etapów.

Krok 1. Wypełnienie ankiety

Pierwszym etapem jest wypełnienie ankiety zdrowotnej. Zawiera ona pytania dotyczące:

- wykształcenia i sytuacji społecznej,
- wzrostu i masy ciała,
- występowania w rodzinie chorób cywilizacyjnych i nowotworowych,
- stylu życia, w tym sposobu odżywiania, aktywności fizycznej, spożywania alkoholu oraz używania wyrobów tytoniowych,
- zdrowia psychicznego,
- czynników ryzyka zakażenia wirusem HCV.

Ankietę można wypełnić:

- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP),

- w aplikacji mojeIKP,
- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej przy wsparciu pracownika medycznego.

Na podstawie udzielonych odpowiedzi system określa zakres zalecanych badań diagnostycznych. Ankieta stanowi podstawę wykonania bilansu zdrowia.

Może być wypełniana:

- co 5 lat przez osoby w wieku 20–49 lat,
- co 3 lata przez osoby w wieku 50 lat i starsze.

Warto pamiętać, że ankietę należy wypełnić podczas jednej sesji – nie ma możliwości zapisania części odpowiedzi i powrotu do formularza później.

Krok 2. Wykonanie badań

Po przesłaniu ankiety jej wyniki trafiają do przychodni podstawowej opieki zdrowotnej, w której złożona jest deklaracja wyboru lekarza POZ lub pielęgniarki POZ. Na tej podstawie zlecane są odpowiednie badania diagnostyczne.

Jeżeli nie został wybrany pracownik podstawowej opieki zdrowotnej, ankieta nie będzie mogła zostać obsłużona. Zarówno na Internetowym Koncie Pacjenta, jak i w aplikacji mojeIKP wyświetlana jest informacja o wybranym lekarzu POZ/pielęgniarce POZ lub przypomnienie o konieczności złożenia deklaracji.

Podstawowy pakiet badań obejmuje m.in.:

- morfologię krwi,
- oznaczenie stężenia glukozy,
- kreatyninę,
- lipidogram,
- TSH,
- lipoproteinę A.

Osobom starszym w zależności od odpowiedzi udzielonych w ankiecie mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak:

- próby wątrobowe,
- oznaczenie PSA u mężczyzn,
- anty- HCV,
- badanie kału na krew utajoną.

Przychodnia ma 30 dni, by zaprosić pacjenta na badania. Jeśli ktoś w jednej przychodni ma wybranego lekarza POZ, a w innej pielęgniarkę POZ, na badania zaprosi go ta przychodnia, która pierwsza podejmie ankietę.

Krok 3. Wizyta podsumowująca

Po wykonaniu badań pacjent zostanie zaproszony na wizytę podsumowującą w przychodni POZ.

Podczas wizyty:

- analizowane są wyniki badań,
- wykonywane są podstawowe pomiary, takie jak ciśnienie tętnicze, tętno, masa ciała i wzrost,
- u osób od 60. roku życia przeprowadzana jest również ocena funkcji poznawczych.

Na zakończenie przygotowywany jest indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może obejmować:

- zalecenia profilaktyczne,
- działania edukacyjne,
- wsparcie antynikotynowe,
- plan dalszych badań diagnostycznych,
- rekomendacje dotyczące szczepień i dalszej profilaktyki.

Moje Zdrowie to program, który pomaga świadomie dbać o zdrowie i podejmować działania profilaktyczne, zanim pojawią się pierwsze objawy choroby. Regularny bilans zdrowia może być ważnym krokiem do dłuższego życia w dobrej kondycji.