

ŚCIAGA BADAŃ I PROGRAMÓW, Z KTÓRYCH MOŻNA SKORZYSTAĆ NA NFZ



Praktyczny przewodnik Kate Balans • stan informacji: 25
września 2026 r.



Wstęp

Nie musisz czekać na objawy, żeby sprawdzić swoje zdrowie. NFZ finansuje programy profilaktyczne, bilanse zdrowia oraz szeroki zakres diagnostyki zlecanej przez lekarza POZ. Ten materiał pokazuje, dla kogo są poszczególne programy, co obejmują, czy potrzebujesz skierowania i gdzie zacząć.

Ważne: program profilaktyczny i diagnostyka objawów to nie to samo. Jeżeli masz niepokojące dolegliwości, nie czekaj na badanie przesiewowe — zgłoś się do lekarza.



Moje Zdrowie — bilans zdrowia dorosłego

Dla kogo? Dla osób od 20. roku życia ubezpieczonych w NFZ. Nie ma górnej granicy wieku.

Jak często? 20-49 lat – co 5 lat; 50 lat i więcej – co 3 lata. Wiek jest liczony rocznikowo.

Skierowanie? **NIE.** Udział zaczynasz od ankiety w IKP, aplikacji mojejIKP albo w swojej przychodni POZ.

Badania podstawowe:

- morfologia krwi
- glukoza
- kreatynina z eGFR
- lipidogram: cholesterol całkowity, LDL, HDL i triglicerydy
- TSH
- badanie ogólne moczu

Badania rozszerzone — zależnie od wieku i odpowiedzi w ankiecie:

- ALAT, ASPAT, GGTP
- PSA całkowity u mężczyzn
- przeciwciała anty-HCV
- lipoproteina(a) — w programie wykonywana raz w życiu
- inne elementy bilansu wynikające z kwalifikacji w programie

Co dzieje się po badaniach? POZ zaprasza Cię na wizytę podsumowującą. Personel medyczny może zmierzyć m.in. ciśnienie, tętno, masę ciała, wzrost, obwód talii i bioder oraz wyliczyć BMI i WHR. Wyniki są omawiane, a w razie nieprawidłowości możesz zostać skierowana/y na dalszą diagnostykę. Otrzymujesz Indywidualny Plan Zdrowotny (IPZ): zalecenia dotyczące stylu życia, badań profilaktycznych, dalszego postępowania i indywidualny kalendarz zalecanych szczepień.

Warto wiedzieć: udział w „Moim Zdrowiu” nie odbiera prawa do innych programów profilaktycznych ani do badań zlecanych w zwykłej opiece POZ.

Profilaktyka chorób układu krążenia — CHUK

Dla kogo? Dla osób w wieku 35-65 lat spełniających kryteria programu: nie masz cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii ani wcześniej rozpoznanej choroby układu krążenia; nie korzystałaś/eś z CHUK w ciągu ostatnich 5 lat; nie korzystałaś/eś z badań w ramach programu „Moje Zdrowie” w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Skierowanie? NIE. Program realizuje POZ, do listy którego jesteś zadeklarowana/y.

Po co? Aby ocenić czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, wcześniej wychwycić zagrożenia i ustalić dalsze postępowanie.

W praktyce: POZ ocenia czynniki ryzyka, wykonuje przewidziane programem pomiary/badania, omawia wynik i przekazuje zalecenia dotyczące dalszej profilaktyki lub leczenia.



Profilaktyka raka piersi — mammografia

Dla kogo? Dla kobiet w wieku 45-74 lata. Standardowo – co 2 lata, jeśli mammografia w ramach programu nie była wykonywana w tym okresie; w określonych sytuacjach po leczeniu raka piersi – badanie może być zalecane co 12 miesięcy.

Skierowanie? NIE.

Jak się zapisać? M.in. przez centralną e-rejestrację w IKP/mojeIKP albo bezpośrednio u realizatora programu.

Co dalej? Jeżeli wynik wymaga dalszej oceny, pacjentka otrzymuje informację o dalszym postępowaniu diagnostycznym.

Profilaktyka raka szyjki macicy — HPV HR

Dla kogo? Dla kobiet w wieku 25–64 lata.

Badanie podstawowe: test HPV HR z genotypowaniem, wykonywany co 5 lat przy wyniku ujemnym.

Jeśli HPV HR jest dodatni: z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC), bez ponownego pobierania wymazu. Przy stwierdzonych zmianach dysplastycznych pacjentka jest kierowana na kolposkopię i dalszą diagnostykę specjalistyczną.

Skierowanie? NIE.

Zapisy: m.in. przez centralną e-rejestrację w IKP/mojeIKP lub u realizatora programu.

Ważne: badanie przesiewowe dotyczy osób bez objawów. Niepokojące krwawienia, ból czy inne objawy wymagają konsultacji niezależnie od terminu programu.

Profilaktyka raka jelita grubego — kolonoskopia

Dla kogo? Dla osób bez objawów sugerujących raka jelita grubego: 50-65 lat; 40-49 lat – jeżeli u krewnego pierwszego stopnia rozpoznano raka jelita grubego. Dodatkowym warunkiem programu jest brak kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat.

Skierowanie? NIE.

Gdzie? Zgłaszasz się bezpośrednio do placówki realizującej program.

Co daje kolonoskopia? Pozwala obejrzeć jelito grube od środka i wykryć zmiany na wczesnym etapie. Dalsze postępowanie zależy od wyniku badania.

Nie czekaj na program, jeśli: masz krew w stolcu, niewyjaśnioną niedokrwistość, utrzymującą się zmianę rytmu wypróżnień, niewyjaśnioną utratę masy ciała lub inne niepokojące objawy — zgłoś je lekarzowi.



Profilaktyka chorób odtytoniowych i POChP

Dla kogo? Dla osób używających wyrobów tytoniowych; poradnictwo antynikotynowe jest dostępne dla osób dorosłych, a część dotycząca diagnostyki POChP obejmuje osoby spełniające kryteria programu, m.in. wiek 40-65 lat.

Co może obejmować? Ocenę uzależnienia, poradę dotyczącą zaprzestania palenia oraz – przy kwalifikacji – spirometrię i dalsze postępowanie.

Jak często? Z programu można korzystać zgodnie z jego aktualnymi kryteriami; oficjalne materiały wskazują możliwość ponownego udziału co 3 lata.

Warto wiedzieć: spirometria może być również zlecana w POZ z innych wskazań medycznych.

Profilaktyka gruźlicy

Dla kogo? Dla dorosłych bez rozpoznanej gruźlicy, którzy mieli bezpośredni kontakt z osobą chorą lub mają określone czynniki ryzyka.

Kto realizuje? Pielęgniarka POZ, do której masz złożoną deklarację wyboru.

Na czym polega? Na ocenie ryzyka na podstawie wywiadu/ankiety i skierowaniu do dalszego postępowania, jeśli jest ono potrzebne.

Ponowna ocena: jeżeli nie zostaniesz zakwalifikowana/y do dalszej diagnostyki, badanie ankietowe można powtórzyć po 24 miesiącach.

Nowy program profilaktyki raka płuca — NDTK

Status na 25.09.2026: program jest uruchamiany. NFZ ogłosił konkursy dla realizatorów, a pierwsze zapisy i badania zapowiedziano na drugą połowę października 2026 r.

Dla kogo? Dla osób w wieku 50–74 lata z historią palenia co najmniej 20 paczkolet (paczkolet = paczka papierosów dziennie przez rok) — obecnych lub byłych palaczy — spełniających dodatkowe kryteria programu.

Badanie: niskodawkowa tomografia komputerowa klatki piersiowej (NDTK).

Skierowanie? NIE — po uruchomieniu programu będzie można zgłaszać się bezpośrednio do placówek mających umowę z NFZ.

Ważne: to informacja o programie, który na dzień przygotowania materiału jeszcze nie rozpoczął zapisów. Przed zgłoszeniem sprawdź aktualny komunikat NFZ.

Skierowanie — kiedy tak, kiedy nie?

Świadczenie	Skierowanie	Jak zacząć
Moje Zdrowie	NIE	ankieta IKP/mojeIKP/POZ
Mammografia 45–74	NIE	e-rejestracja lub realizator
HPV HR 25–64	NIE	e-rejestracja lub realizator
Kolonoskopia przesiewowa	NIE	bezpośrednio u realizatora
CHUK	NIE	POZ
Program odtytoniowy/POChP	zgodnie z programem	realizator programu/POZ
Profilaktyka gruźlicy	NIE	pielęgniarka POZ
NDTK raka płuca — po uruchomieniu	NIE	realizator programu
Diagnostyka objawów w POZ	decyduje lekarz	wizyta u lekarza POZ



Szybka ścieżka według wieku

20+ — sprawdź program „Moje Zdrowie”.

25–64 lata — kobiety: profilaktyka raka szyjki macicy (HPV HR).

35–65 lat — sprawdź kryteria CHUK.

40–49 lat — kolonoskopia przesiewowa, jeśli krewny pierwszego stopnia miał raka jelita grubego.

40–65 lat — osoby palące: sprawdź część programu odtytoniowego dotyczącą POChP.

45–74 lata — kobiety: mammografia w programie profilaktycznym.

50–65 lat — kolonoskopia przesiewowa dla osób spełniających kryteria.

50+ — „Moje Zdrowie” co 3 lata.

50–74 lata + odpowiednia historia palenia — od października 2026 sprawdzaj dostępność nowego programu NDTK raka płuca.



Zapamiętaj

Nie każde bezpłatne badanie na NFZ wymaga skierowania.

Program przesiewowy jest przeznaczony głównie dla osób bez objawów i nie zastępuje diagnostyki dolegliwości.

Nie istnieje jedna uniwersalna lista badań, które każdy powinien wykonywać co roku. Zakres zależy od wieku, płci, objawów, chorób, leków i czynników ryzyka.

Nieprawidłowy wynik badania przesiewowego nie jest jeszcze rozpoznaniem choroby — może wymagać dalszej diagnostyki.

Jeżeli coś Cię niepokoi, nie czekaj na termin programu profilaktycznego. Skontaktuj się z lekarzem.

Źródła i aktualność

Materiał opracowano na podstawie aktualnych informacji Narodowego Funduszu Zdrowia i serwisu pacjent.gov.pl, w tym stron dotyczących programu „Moje Zdrowie”, programów profilaktycznych, zakresu badań zlecanych przez lekarza POZ oraz komunikatu NFZ o programie profilaktyki raka płuca.

Stan informacji: 25 września 2026 r. Zasady programów, zakres finansowanych badań i sposób zapisów mogą się zmieniać. Przed skorzystaniem z programu sprawdź aktualne kryteria na pacjent.gov.pl lub nfz.gov.pl.

Materiał ma charakter edukacyjny i informacyjny. Nie zastępuje konsultacji medycznej, diagnozy ani indywidualnych zaleceń lekarza.

Kate Balans

