

Zawarte w zestawieniu informacje znajdują się na stronie internetowej: www.kujawsko-pomorskie.pl (menu tematyczne: ZDROWIE - Programy Polityki Zdrowotnej: informacje dla mieszkańców)

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na kwiecień 2023 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
<p>1.</p> <p>Program profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK)</p> <p>https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/program-profilaktyki-chorob-ukladu-krzenia-chuk</p>	<p>Wszystkie poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej mają obowiązek realizacji Programu</p>	<p>Kobiety i mężczyźni</p> <p>w wieku</p> <p>35 - 65 lat</p>	<p>Udaj się do swojego lekarza pierwszego kontaktu i zapytaj o możliwość wzięcia udziału w programie profilaktycznym jeśli urodziłeś/aś się pomiędzy 1958, a 1988 rokiem i nie została u Ciebie rozpoznana choroba układu krążenia oraz w okresie ostatnich 5 lat nie korzystałeś/aś ze świadczeń udzielanych w ramach profilaktyki chorób układu krążenia.</p> <p>Profilaktyka chorób układu krążenia obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadzenie wywiadu wraz z wypełnieniem ankiety, - wykonanie badań biochemicznych krwi pod kątem zbadania stężenia: cholesterolu całkowitego, LDL-cholesterolu, HDL-cholesterolu, triglicerydów i poziomu glukozy, - pomiar ciśnienia tętniczego krwi, - określenie współczynnika masy ciała (Body Mass Index - BMI), - wizytę kontrolną połączoną z edukacją zdrowotną i wskazaniem do dalszej diagnostyki lub leczenia. 	<p>2023 (przedłużane co rok)</p>
<p>2.</p> <p>Profilaktyka chorób odtytoniowych (w tym POCHP)</p> <p>https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/program-profilaktyki-chorob-odtytoniowych</p>	<p>Program realizują wybrane placówki POZ, które mają podpisaną w tym zakresie umowę z NFZ</p> <p>https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne</p>	<p>Kobiety i mężczyźni</p> <p>między</p> <p>40 - 65 rokiem życia</p>	<p>Zgłoś się do swojej placówki POZ i zapytaj o możliwość wzięcia udziału w programie, jeśli od wielu lat palisz tytoń, urodziłeś/aś się między 1958 a 1983 rokiem i nie miałeś/aś wykonanego badania spirometrycznego w okresie ostatnich 36 miesięcy.</p> <p>Profilaktyka chorób odtytoniowych obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczestnictwo w zakresie poradnictwa antytytoniowego z diagnostyką i profilaktyką POCHP. 	<p>2023 (przedłużane co rok)</p>

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na kwiecień 2023 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
<p>3.</p> <p>Wczesne wykrywanie nowotworu jelita grubego</p> <p>Informacje o bezpłatnej kolonoskopii znajdziesz w poniższych linkach:</p> <p>https://www.wylaczraka.pl/617/kolonoskopia-jest-super-material-educacyjny</p> <p>https://www.kujawsko-pomorskie.pl/programy-polityki-zdrowotnej-informacje-dla-mieszkanow/31952-program-profilaktyczny-ukierunkowany-na-wczesne-wykrywanie-nowotworu-jelita-grubego</p>	<p>Badania można wykonać w: Bydgoszczy, Brodnicy, Świeciu i Tucholi.</p> <p>Lista realizatorów projektu znajduje się na poniższej stronie internetowej:</p> <p>https://www.kujawsko-pomorskie.pl/pliki/2023/zdrowie/programy/202303_realizatorzy.pdf</p>	<p>Kobiety i mężczyźni</p> <p>między</p> <p>50 - 65 rokiem życia</p>	<p>Możesz skorzystać z programu jeśli jesteś osobą pracującą lub gotową do podjęcia zatrudnienia i spełniasz następujące warunki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - urodziłeś/aś się pomiędzy 1958, a 1973 rokiem oraz nie masz dotychczas stwierdzonych objawów klinicznych sugerujących istnienie nowotworu jelita grubego, albo; - urodziłeś/aś się pomiędzy 1974, a 1983 rokiem oraz masz wśród krewnych pierwszego stopnia osobę z nowotworem jelita grubego i nie stwierdzono u Ciebie objawów klinicznych sugerujących istnienie raka jelita grubego, albo; - urodziłeś/aś się pomiędzy 1974, a 1998 rokiem, pochodzisz z rodziny, w której występuje dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (HNPCC). W tym przypadku, aby skorzystać z badania potrzebujesz skierowania z poradni genetycznej. <p>Wczesne wykrywanie nowotworu jelita grubego obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonanie badania kolonoskopii, po którym (w razie potrzeby) pacjent jest kierowany do dalszej diagnostyki lub leczenia. 	<p>do końca 2023 roku</p>
<p>4.</p> <p>Program profilaktyki Wirusowego Zapalenia Wątroby (WZW) typu B i C</p> <p>http://stopwzw.pl/</p>	<p>Badania można wykonać w: Bydgoszczy, Brodnicy, Golubiu-Dobrzyniu, Grucie, Jeżewie, Lipnie, Łasinie, Żelgnie</p> <p>Koordynator projektu: tel. 533 334 851 wzw@e-c-s.pl</p> <p>Kontakt do placówek medycznych realizujących projekt:</p> <p>http://stopwzw.pl/badania/</p>	<p>Kobiety i mężczyźni</p> <p>między</p> <p>20 -64 rokiem życia</p>	<p>Możesz wziąć udział w programie jeśli urodziłeś się pomiędzy 1959, a 2003 rokiem oraz nie leczysz się z powodu WZW B i C, a także nie jesteś objęty żadnym innym programem terapeutyczno-diagnostycznym w związku z zakażeniem WZW B lub C.</p> <p>Działania profilaktyczne w programie obejmują:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szkolenia edukacyjno- informacyjne w formule on-line, - badania diagnostyczne krwi na obecność antygenu powierzchniowego HBsAg oraz przeciwciał anty-HCV, - szczepienia przeciw WZW B1 w schemacie trzydawkowym (ostatnia dawka po 6 miesiącach od pierwszej). 	<p>do końca 2023 roku</p>

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na kwiecień 2023 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
<p>5.</p> <p>Profilaktyka miażdżycy tętnic i chorób serca - KORDIAN</p> <p>https://kordian.uck.pl/</p>	<p>Koordynator programu:</p> <p>Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku</p> <p>Program realizowany jest w: Wąbrzeźnie, Chełmnie, Żninie, Toruniu, Bydgoszczy, Chełmży, Brodnicy, Dębowej Łące, Kruszwicy</p> <p>tel. 730 - 825 -925</p> <p>kordian@uck.gda.pl</p> <p>Pełna lista placówek POZ: https://uck.pl/content/download/Rozstrzygniecie-konkursu-1_S-SZUM_2019.pdf</p>	Osoby pełnoletnie	<p>Skorzystaj z profilaktyki miażdżycy tętnic i chorób serca jeśli ukończyłeś 18 lat i podejrzewasz u siebie chorobę sercowo - naczyniową, masz nadciśnienie tętnicze i podwyższony poziom LDL.</p> <p>W programie możesz uczestniczyć jeśli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nie leczyłaś/eś się w ciągu ostatnich 5 lat na chorobę układu sercowo-naczyniowego, - nie korzystałaś z Programu ChUK <p>Profilaktyka miażdżycy tętnic i chorób serca obejmuje:</p> <p><u>wizyta 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadzenie wywiadu, - badanie ogólnointernistyczne, obliczenie BMI, - kwalifikację do udziału w Programie oraz edukację zdrowotną, - ewentualne skierowanie na badania tj. profil lipidowy (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy), pomiar glukozy i kreatyniny oraz EKG w stanie spoczynku. <p><u>wizyta 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - omówienie wyników badań oraz uzasadnienie dalszego postępowania medycznego w oparciu o pozyskane informacje np. skierowanie do poradni specjalistycznej kardiologicznej, - pacjent zakwalifikowany do dalszego udziału w Programie otrzyma bon edukacyjny na Aktywną profilaktykę prozdrowotną, która obejmie 360 min profesjonalnego poradnictwa w zakresie diety, edukacji oraz aktywności fizycznej. <p><u>wizyta końcowa u lekarza POZ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ocena stanu zdrowia ze wskazaniami do dalszego postępowania 	do końca września 2023 r.
<p>6.</p> <p>Program profilaktyki gruźlicy</p> <p>https://pacient.gov.pl/program-profilaktyczny/program-profilaktyki-gruzlicy</p>	Każda placówka POZ, która zawarła umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia.	Osoby pełnoletnie	<p>Możesz wziąć udział w programie jeśli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokonałaś/eś wyboru pielęgniarstwa podstawowej opieki zdrowotnej, - w dotychczasowym wywiadzie nie rozpoznano u Ciebie gruźlicy, - miałaś/eś kontakt z osobą chorą na gruźlicę. <p>Profilaktyka gruźlicy obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wywiad w kierunku gruźlicy wraz z wypełnieniem ankiety, - edukację zdrowotną świadczeniobiorcy, - ewentualną dalszą ocenę stanu zdrowia przez lekarza POZ. 	2023 (przedłużane co rok)

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na kwiecień 2023 r.)					
	Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
7.	Program profilaktyki raka piersi (mammografia) https://pacient.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-piersi	Lista realizatorów programu w województwie: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne	Kobiety pomiędzy 50 - 69 rokiem życia	<p>Jeśli urodziłaś się w latach 1954 - 1973 i nie wykonywałaś mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat możesz skorzystać z programu profilaktycznego.</p> <p>(Nowotwór piersi w najbliższej rodzinie jest wskazaniem do corocznego wykonywania mammografii.)</p> <p>Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi.</p>	2023 (przedłużane co rok)
8.	Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) https://pacient.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-szyjki-macicy	Lista realizatorów programu w województwie: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne	Kobiety pomiędzy 25 - 59 rokiem życia	<p>Zgłoś się do programu profilaktyki raka szyjki macicy jeśli urodziłaś się pomiędzy 1964 a 1998 r. , jesteś zdrowa i nie wykonywałaś cytologii w ciągu trzech ostatnich lat.</p> <p>Wskazaniem do corocznej cytologii jest obciążenie wirusem HIV lub HPV.</p> <p>Badanie cytologiczne to bezpieczne, bezbolesne i skuteczne badanie komórek z szyjki macicy. Pozwala ono wykryć stany przednowotworowe i nowotworowe szyjki macicy, w czasie kiedy nie ma żadnych objawów.</p> <p>W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości lekarz może skierować pacjentkę do dalszej diagnostyki, która obejmuje badanie kolposkopowe, wykonywane w ramach Programu. Do ginekologa i położnej POZ nie jest wymagane skierowanie.</p>	2023 (przedłużane co rok)
9.	Badania prenatalne https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-badan-prenatalnych	Lista realizatorów programu w województwie: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne	Kobiety powyżej 35 roku życia	<p>Z badań prenatalnych możesz skorzystać jeśli jesteś w ciąży i urodziłaś się do /w 1988 r., albo w trakcie ciąży (obecnej lub poprzedniej) wystąpiła aberracja chromosomowa płodu lub wady płodu, - ze stwierdzonymi w czasie badań (USG,biochemia) nieprawidłowościami wskazującymi na ryzyko wady.</p> <p>Aby zakwalifikować się do programu, wymagane jest skierowanie od lekarza prowadzącego ciążę wraz z opisem nieprawidłowości i dołączonymi wynikami badań potwierdzającymi zasadność skierowania do programu.</p> <p>Badania prenatalne obejmują: - poradnictwo, - specjalistyczne USG, - badania biochemiczne oraz genetyczne, na podstawie których następuje skierowanie pacjentki do specjalistycznego ośrodka.</p>	2023 (przedłużane co rok)

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na kwiecień 2023 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
10. Depresja - miej to z głowy	<p>Ośrodki pomocy psychologicznej i psychiatrycznej</p> <p>http://www.zdrowiepsychiczne.org/baza-placowek.html</p> <p>Sprawdź swoją kondycję psychiczną:</p> <p>http://www.zdrowiepsychiczne.org/zbadaj-swoja-kondycje-psychiczna.html</p>	Młodzież i osoby dorosłe	<p>Depresja najczęściej dotyka osoby młode, dojrzewające, kobiety w okresie okołoporodowym, osoby w wieku podeszłym oraz osoby narażone na przewlekły stres życiowy. Obecnie depresja zajmuje czwarte miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata. Na stronie internetowej znajdziesz m.in miejsca, gdzie możesz zwrócić się o pomoc. Pamiętaj, że tylko lekarz może postawić diagnozę.</p> <p>Tak zwana profilaktyka pozytywna depresji dąży do tego, by zagrożone grupy stały się bardziej odporne, wzmacnia czynniki oraz procesy, które sprzyjają zdrowiu.</p>	przez cały rok
11. Palenie tytoniu - pomoc w rozstaniu z nałogiem	<p>Telefoniczna Poradnia Pomocy Pałącym</p> <p>tel. 801 108 108</p> <p>pon - pt w godz. 9-21 sob w godz. 9-15</p> <p>https://www.gov.pl/web/zdrowie/rak-pluc-palenie-papierosow</p>	Młodzież i osoby dorosłe	<p>Możesz skorzystać z infolinii jeśli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia lub chcesz się więcej dowiedzieć na temat skutków tzw. biernego palenia. Infolinia jest skierowana jest do wszystkich, którzy chcą porozmawiać o tym szkodliwym dla zdrowia nałogu.</p> <p>Rak płuc jest unikalnym nowotworem złośliwym. Około 85-90% zachorowań jest wywołanych ekspozycją, czynną lub bierną, na kilkadziesiąt substancji rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.</p>	przez cały rok
12. Profilaktyka otyłości on-line - bezpłatne konsultacje dietetyczne	<p>https://ncez.pzh.gov.pl/poradnia/</p> <p>https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Nadwaga-i-otylosc.-Malymi-Krokami-do-Zdrowia..pdf</p>	Młodzież i osoby dorosłe	<p>Jeśli korzystasz z Internetu i potrzebujesz porad w zakresie zdrowego żywienia skorzystaj z bezpłatnych konsultacji dietetycznych.</p> <p>Na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej znajdziesz wiele ciekawych informacji przydatnych przy prowadzeniu zdrowego stylu życia.</p> <p>Właściwy sposób odżywiania jest podstawą zachowania zdrowia, a w przypadku osób przewlekle chorych elementem skutecznego leczenia.</p>	przez cały rok

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na kwiecień 2023 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
13. Działania dedykowane seniorom http://www.infosenior.rops.torun.pl/index.php	Regionalne Centrum Informacji Senioralnej tel. 56 657 14 69 pon - pt w godz. 8-14	Osoby starsze	Będąc seniorem możesz aktywnie spędzać czas. Poprzez stronę internetową lub infolinię dowiesz się o ciekawych akcjach i wydarzeniach w regionie, które są dedykowane właśnie Tobie. Regionalne Centrum Informacji Senioralnej posiada 5 punktów informacyjnych (w Toruniu, Bydgoszczy, Inowrocławiu, Grudziądzu oraz Włocławku), które pełnią systematyczne dyżury osobiste i telefoniczne.	przez cały rok

W przypadku kłopotu z załadowaniem strony, skopiuj jej adres do przeglądarki internetowej

Zawarte w zestawieniu informacje znajdują się na stronie internetowej: www.kujawsko-pomorskie.pl (menu tematyczne: ZDROWIE - Programy Polityki Zdrowotnej: informacje dla mieszkańców)

Legenda:

dla kobiet i mężczyzn w określonym wieku

dla kobiet w określonym wieku

dla młodzieży i dorosłych

dla osób starszych bez względu na wiek