

Moje Zdrowie

– bilans zdrowia osoby dorosłej

Założenia programu



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

cez Centrum
e-Zdrowia

**ZBUDOWANIE MODELU KOMPLEKSOWEJ PROFILAKTYKI,
DOSTĘPNEJ DLA KAŻDEGO W JEGO PRZYCHODNI PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ**



ZMIANA:

**Rozporządzenie Ministra Zdrowia
z dnia 24 września 2013 r. w sprawie
świadczeń gwarantowanych z zakresu
podstawowej opieki zdrowotnej**

(Dz.U. z 2021 r. poz. 736)



DLA KOGO?



Z programu może skorzystać każda **ubezpieczona osoba dorosła, która ukończyła 20 lat.**



JAK CZĘSTO?

NIE CZĘŚCIEJ NIŻ:



co 5 lat

u osób od **20** do **49** roku życia;



co 3 lata

u osób **powyżej 49** roku życia.

Elementy bilansu



1

Kwestionariusz
bilansu zdrowia
osoby dorosłej
(KBZOD)



2

Badania
laboratoryjne



3

Wizyta
podsumowująca
z utworzeniem
Indywidualnego
Planu Zdrowotnego



4

Interwencje
prozdrowotne



zakres podstawowy – dla każdego



morfologia krwi



glukoza



kreatynina (z eGFR)



lipidogram (TC, LDL, HDL, TG)



TSH (hormon tyreotropowy)



badanie ogólne moczu



zakres rozszerzony – w zależności od wieku i wyniku KBZOD



„pakiet wątrobowy”: AlAT, AspAT, GGTP



anty-HCV



PSA całkowity u mężczyzn po 50 r.ż.



lipoproteina A (wykonywana w ramach programu raz w życiu) w wieku 20-40 lat



test na krew utajoną w kale - metoda FIT-OC

Wizyta podsumowująca

realizowana w w gabinecie lekarza, pielęgniarki lub położnej



pomiary ciśnienia tętniczego i tętna;



pomiary antropometryczne, uwzględniające wagę, wzrost, obwód talii i obwód bioder oraz wyliczenie stosunku masy ciała do wzrostu (BMI) oraz stosunku obwodu talii do obwodu bioder (WHR);



analiza wyników KBZOD;



analiza wyników badań laboratoryjnych;



ocena ryzyka sercowo-naczyniowego;



ocena funkcji poznawczych wykorzystującą skalę mini-COG u osób od 60 r.ż. u których w wynikach KBZOD zostało stwierdzone ryzyko występowania zaburzeń funkcji poznawczych



przygotowanie Indywidualnego Planu Zdrowotnego (IPZ)



ustalenie dalszego postępowania w przypadku stwierdzonych w Bilansie nieprawidłowości.

Indywidualny Plan Zdrowotny

Co zawiera?



Moje
Zdrowie



informacje o czynnikach ryzyka zidentyfikowanych podczas Bilansu;



zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia i zidentyfikowanych podczas Bilansu czynników ryzyka;



indywidualny kalendarz badań profilaktycznych;



rekomendowane szczepienia;



zalecane interwencje prozdrowotne, w tym stosownie do określonych w Bilansie potrzeb zdrowotnych, porady edukacyjne lub test FIT-OC.



PORADY EDUKACYJNE

maksymalnie 2, o tematyce ustalonej w oparciu o potrzeby pacjenta, np.



porada antynikotynowa



porada w zakresie ograniczenia nadmiernego spożycia alkoholu



porada edukacyjna w zakresie odżywiania



porada w zakresie redukcji ryzyka sercowo-naczyniowego



inne...



TEST FIT-OC

dla osób po 50 roku życia



Ministerstwo
Zdrowia



Moje
Zdrowie

Moje Zdrowie

– bilans zdrowia osoby dorosłej

Podsumowanie pierwszego roku realizacji programu

Maciej Karaszewski, Dyrektor Departamentu Lecznictwa Ministerstwa Zdrowia

Agnieszka Mastalerz-Migas, konsultant krajowa w dziedzinie medycyny rodzinnej

Ankiety złożone w programie

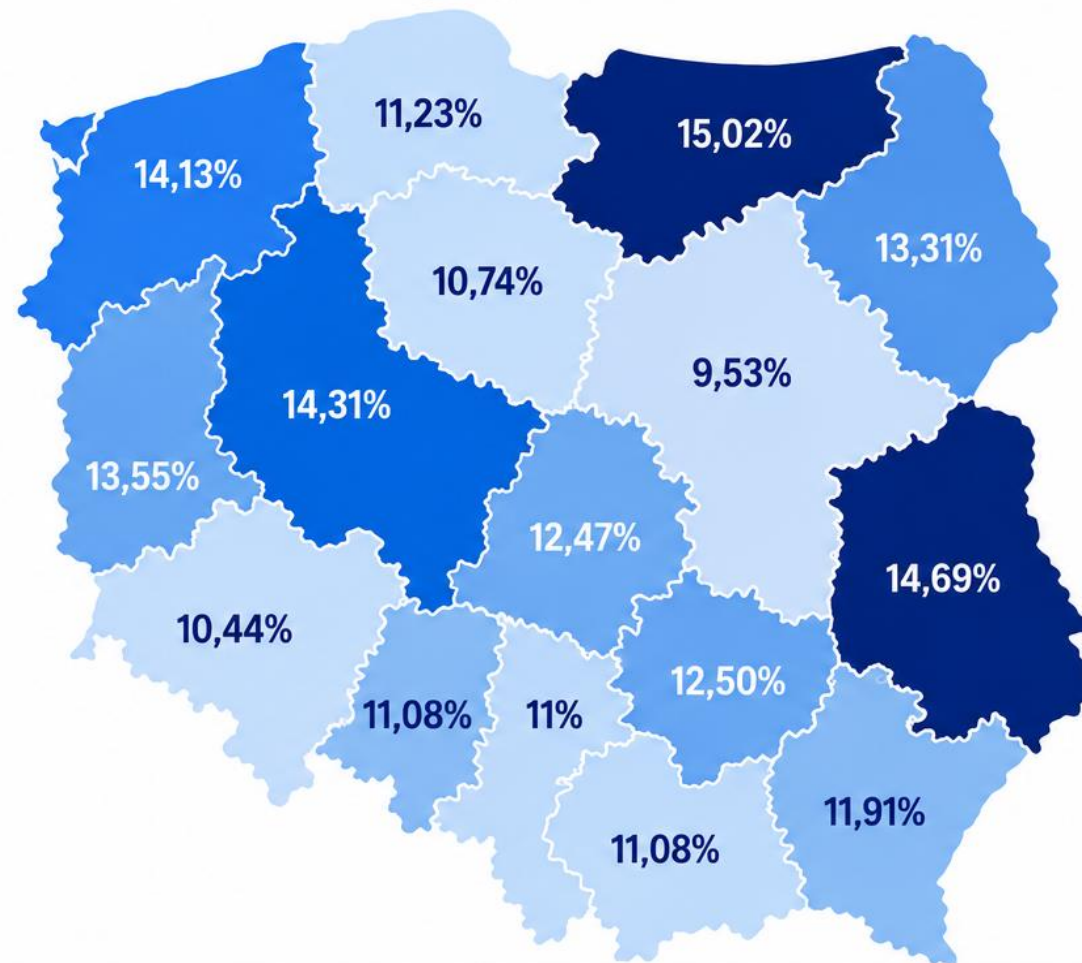


Łączna liczba wypełnionych ankiet

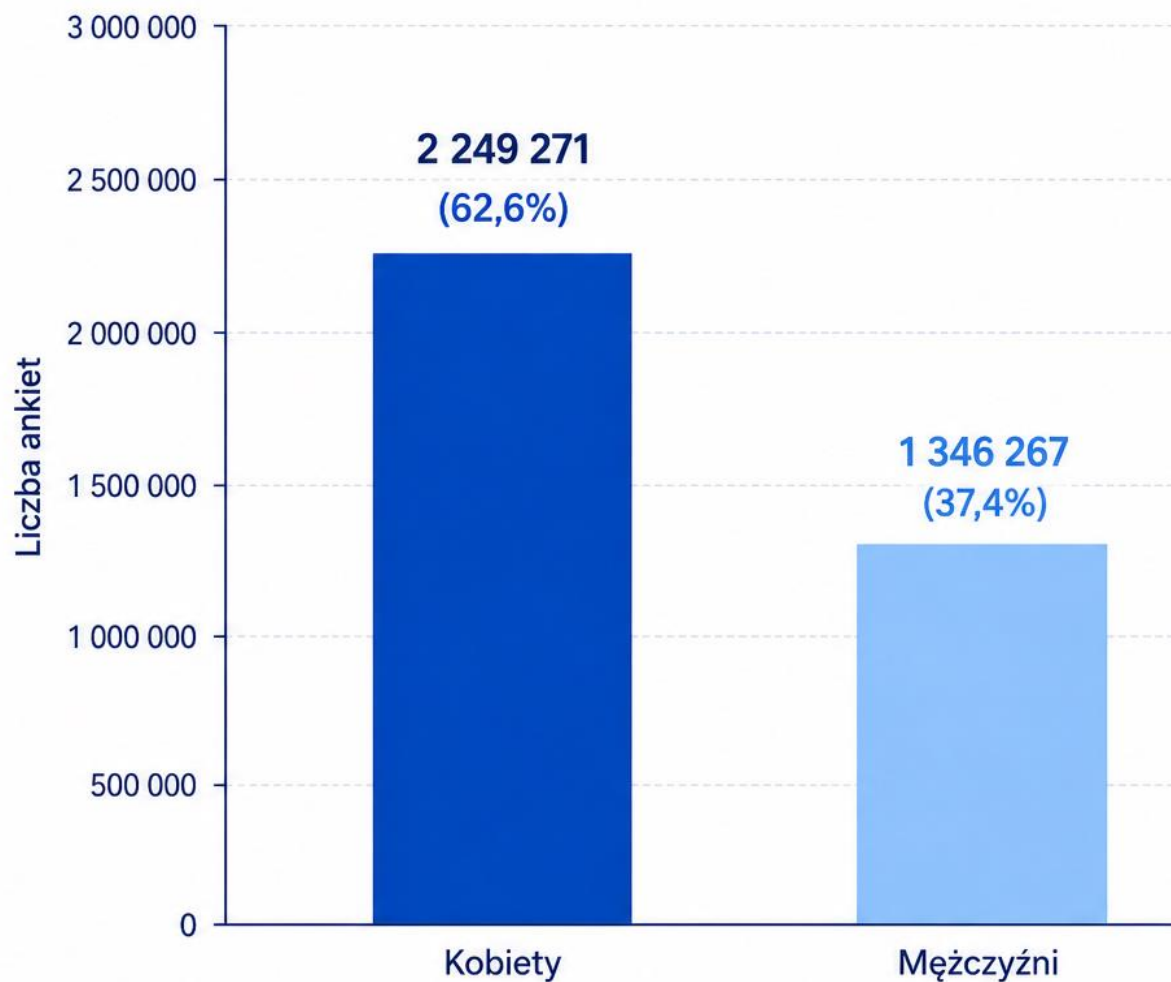
3 595 tys.

ODSETEK ZŁOŻONYCH ANKIET

wg województwa

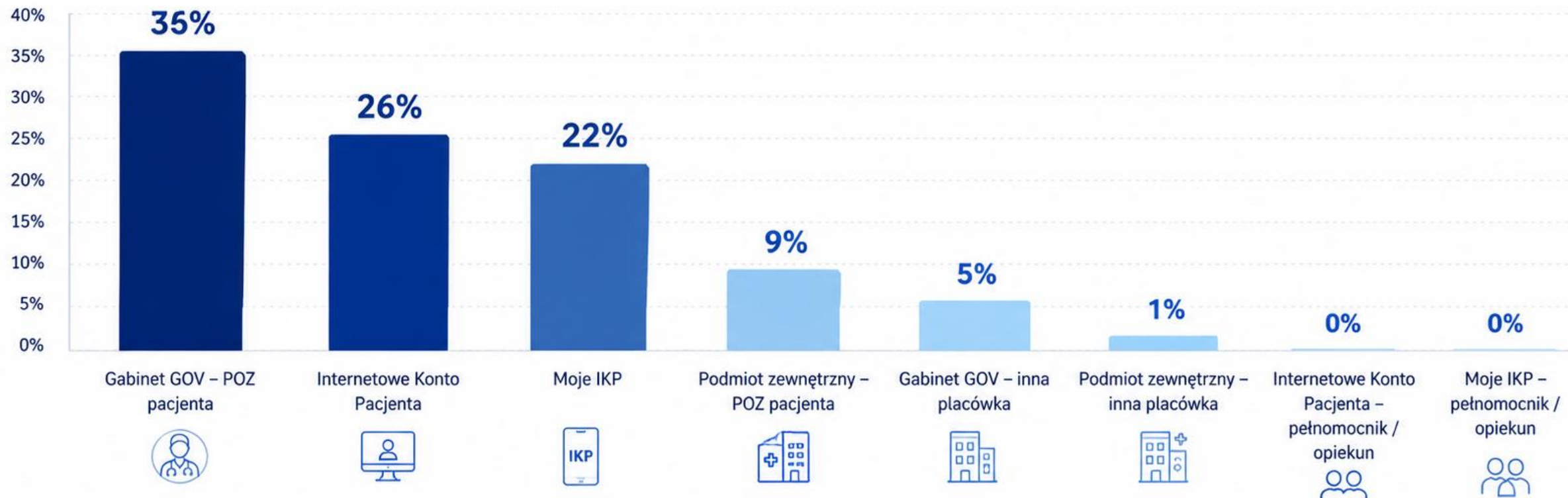


Odesetek złożonych ankiet według płci



*Dane CEZ za okres od 05.05.2025 r. do 20.04.2026 r.

Udział kanałów złożonych ankiet



Ponad **84%** ankiet złożono za pośrednictwem trzech głównych kanałów:
Gabinet GOV – POZ pacjenta, Internetowe Konto Pacjenta oraz **Moje IKP**.



Czas realizacji wizyty bilansowej od podjęcia ankiety



26
dni

Średnia liczba dni
od podjęcia przez POZ
do wizyty bilansowej



15
dni

Mediana liczby dni
od podjęcia przez POZ
do wizyty bilansowej



7
dni

Najczęstsza liczba dni
od podjęcia przez POZ
do wizyty bilansowej



Najczęściej wizyty realizowano w ciągu **7 dni** od podjęcia ankiety przez POZ.

Realizacja bilansów według danych rozliczeniowych NFZ



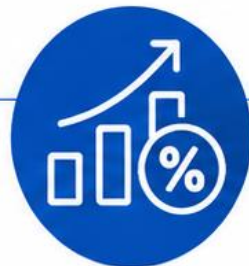
Liczba ankiet ogółem

2 278 446



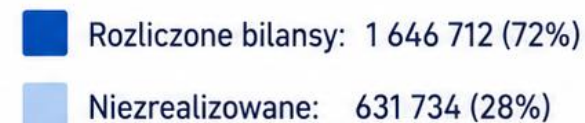
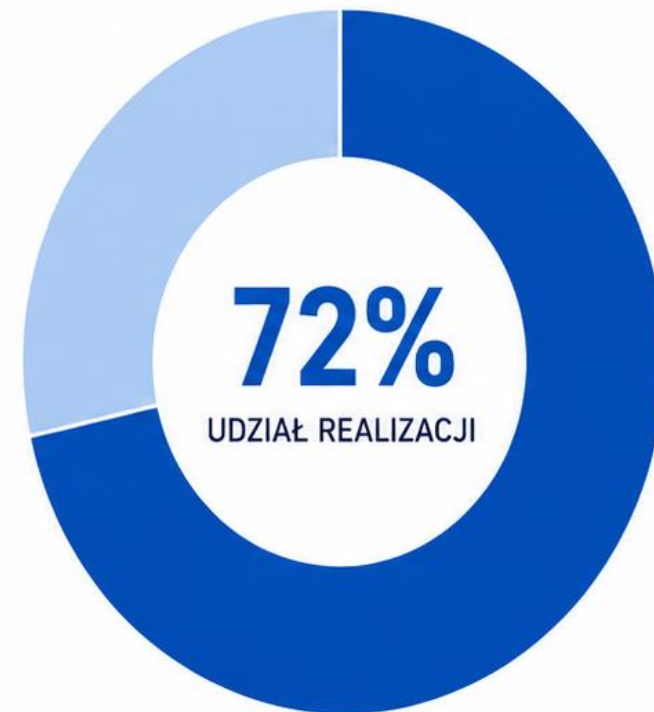
Liczba rozliczonych
bilansów

1 646 712



Udział % realizacji

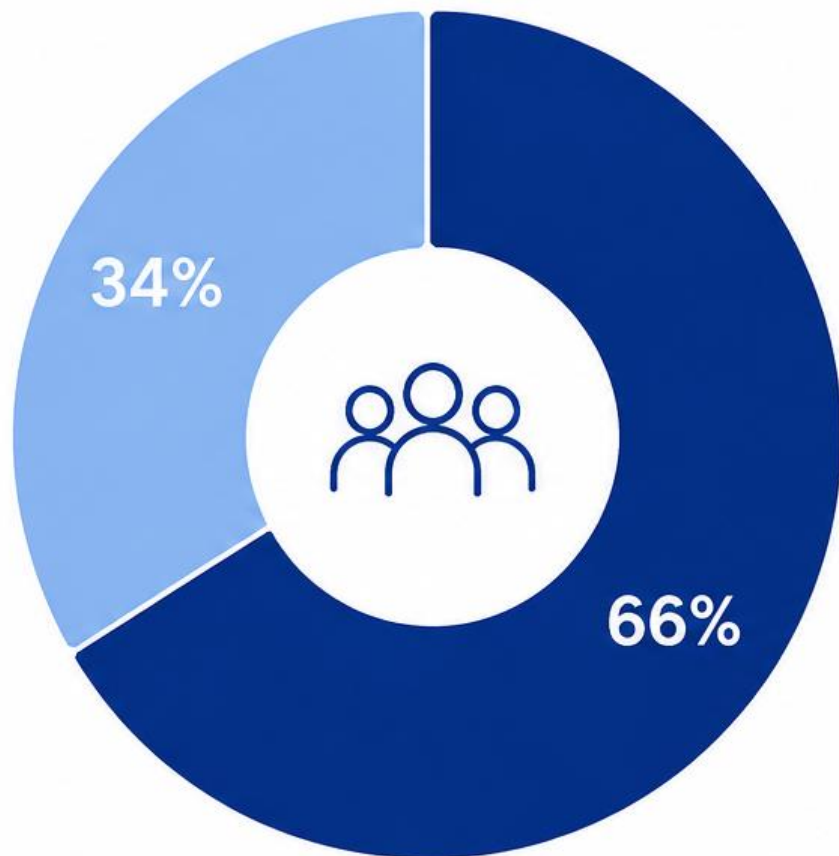
72%



Realizacja bilansów według grup wiekowych



Porady edukacyjne według rodzaju bilansu



Osoby w wieku
60+

294 070

porad edukacyjnych

34%



Osoby w wieku
20-59

559 380

porad edukacyjnych

66%



Ministerstwo
Zdrowia



Moje
Zdrowie

Moje Zdrowie

– bilans zdrowia osoby dorosłej

Dane z realizacji

Wybrane odpowiedzi na pytania ankietowe



Czy w ciągu ostatnich 2 tygodni występowały u Ciebie następujące problemy?

10.1 Zaniepokojenie z powodu swojego przygnębienia, depresyjnego nastroju lub poczucia beznadziei?

Nie Tak

69,9% 30,1%

10.2 Odczuwanie zmniejszonego zainteresowania lub przyjemności podczas wykonywania różnych czynności?

69,4% 30,6%



Jeżeli w poprzednim pytaniu odpowiedziano "Tak"
Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni odczuwałeś/aś następujące problemy?

10.2.1 Niewielkie zainteresowanie lub odczuwanie przyjemności z wykonywania czynności?

Wcale nie odczuwały Kilka dni Więcej niż połowę dni Niemal codziennie

55,0% 19,9% 20,4% 20,4%

10.2.2 Uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziei?

56,3% 20,4% 19,0%

10.2.3 Kłopoty z zaśnięciem lub przerywany albo zbyt długi sen?

14,2% 32,0% 19,8% 34,0%

10.2.4 Uczucie zmęczenia lub brak energii?

Wcale nie odczuwały Kilka dni Więcej niż połowę dni Niemal codziennie

30,3% 24,7% 42,8%

10.2.5 Brak apetytu lub przejadanie się?

27,7% 33,6% 19,8% 18,9%

10.2.6 Poczucie niezadowolenia z siebie lub uczucie, że jesteś do niczego albo że zawiodłeś/aś siebie lub rodzinę?

20,3% 42,1% 18,9% 18,7%

10.2.7 Problemy ze skupieniem się, na przykład przy czytaniu gazety lub oglądaniu telewizji?

24,2% 35,3% 19,0% 21,5%

10.2.8 Spowolnienie lub podenerwowanie powodujące znaczną ruchliwość?

55,0% 25,0% 10,7% 9,4%

10.2.9 Myśli, że lepiej byłoby umrzeć albo chęć zrobienia sobie jakiejś krzywdy?

76,8% 17,3%



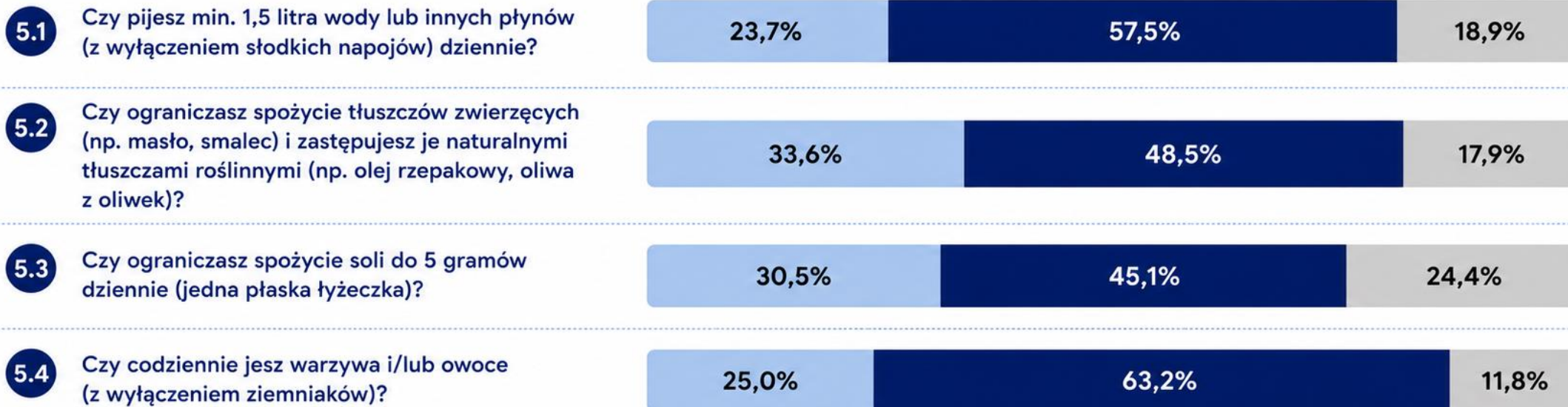
NAWYKI ŻYWIENIOWE PACJENTÓW

w ramach ankiety „Moje Zdrowie”

Nie

Tak

Trudno powiedzieć



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PACJENTÓW

w ramach ankiety „Moje Zdrowie”

Nie

Tak

Trudno powiedzieć





PAPIEROSY I WYROBY TYTONIOWE

8.1 Czy aktualnie palisz papierosy lub używasz wyrobów zawierających nikotynę?

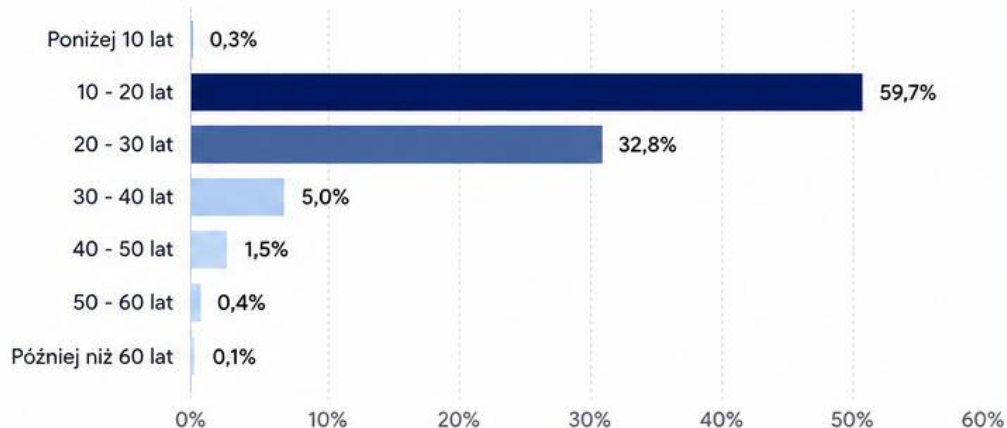
● Nie ● Tak, liquid ● Tak, papierosy ● Tak, tytoń podgrzewany

77,0%

15,6%

✓ Jeżeli w poprzednim pytaniu odpowiedziano "Tak"

8.1.1 Ile miałeś/aś lat, gdy rozpoczęłeś/aś palenie papierosów lub innych wyrobów tytoniowych?



8.2 Czy paliłeś/aś papierosy lub inne wyroby tytoniowe w przeszłości?

● Nie ● Tak

58,4%

41,6%

✓ Jeżeli w poprzednim pytaniu odpowiedziano "Tak"

8.2.1 Czy od momentu rzucenia palenia minęło ponad 15 lat?

67,6%

32,4%

8.3 Czy w twojej obecności w domu lub/i pracy pali się papierosy lub inne wyroby tytoniowe?

● Nie ● Tak

70,5%

29,5%

Częściowe wyniki badań diagnostycznych*



anty-HCV



Liczba badań z dostępnym wynikiem

599 270



Liczba wyników dodatnich

11 560 (1,93%)






Lipoproteina (a)



Liczba badań z dostępnym wynikiem

184 463

Rozkład wyników:

 Prawidłowe stężenie (<30 mg/dL)	148 006	(80,2%)
 Umiarkowane ryzyko (30–50 mg/dL)	12 140	(6,6%)
 Wysokie ryzyko (50–180 mg/dL)	22 983	(12,5%)



FIT-OC



Liczba badań z dostępnym wynikiem

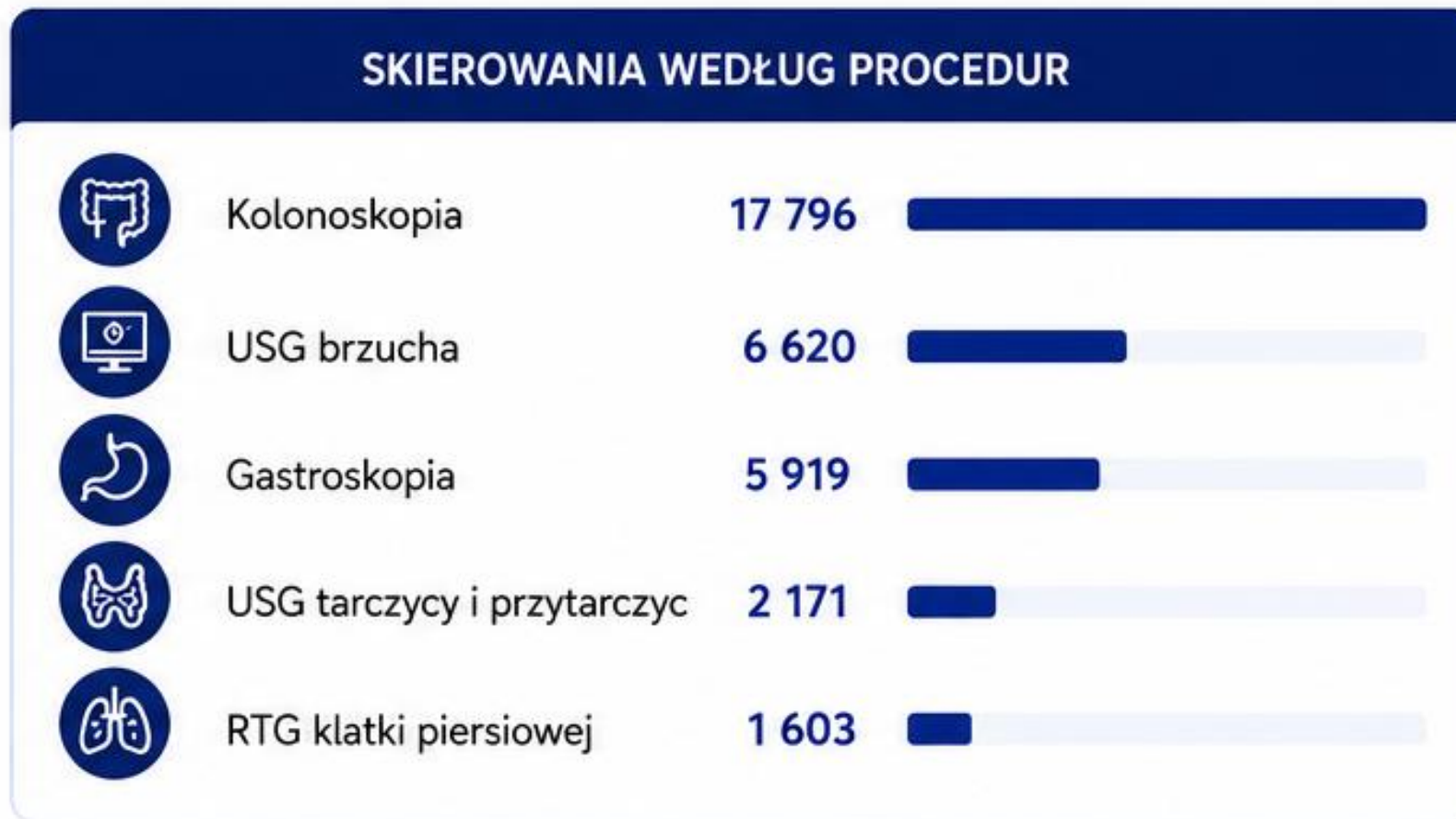
75 686



Liczba wyników dodatnich

7 060 (9,33%)

Najczęściej wystawiane skierowania w dniu bilansu



Dalsza opieka w zakresie zdrowia psychicznego



Poradnia zdrowia psychicznego



Liczba osób
z nowym skierowaniem
w dniu bilansu

3 358



Wystawione
do 3 miesięcy
od bilansu

5 109



Poradnia psychologiczna



Liczba osób
z nowym skierowaniem
w dniu bilansu

3 674



Wystawione
do 3 miesięcy
od bilansu

5 472



F32 Epizod depresyjny



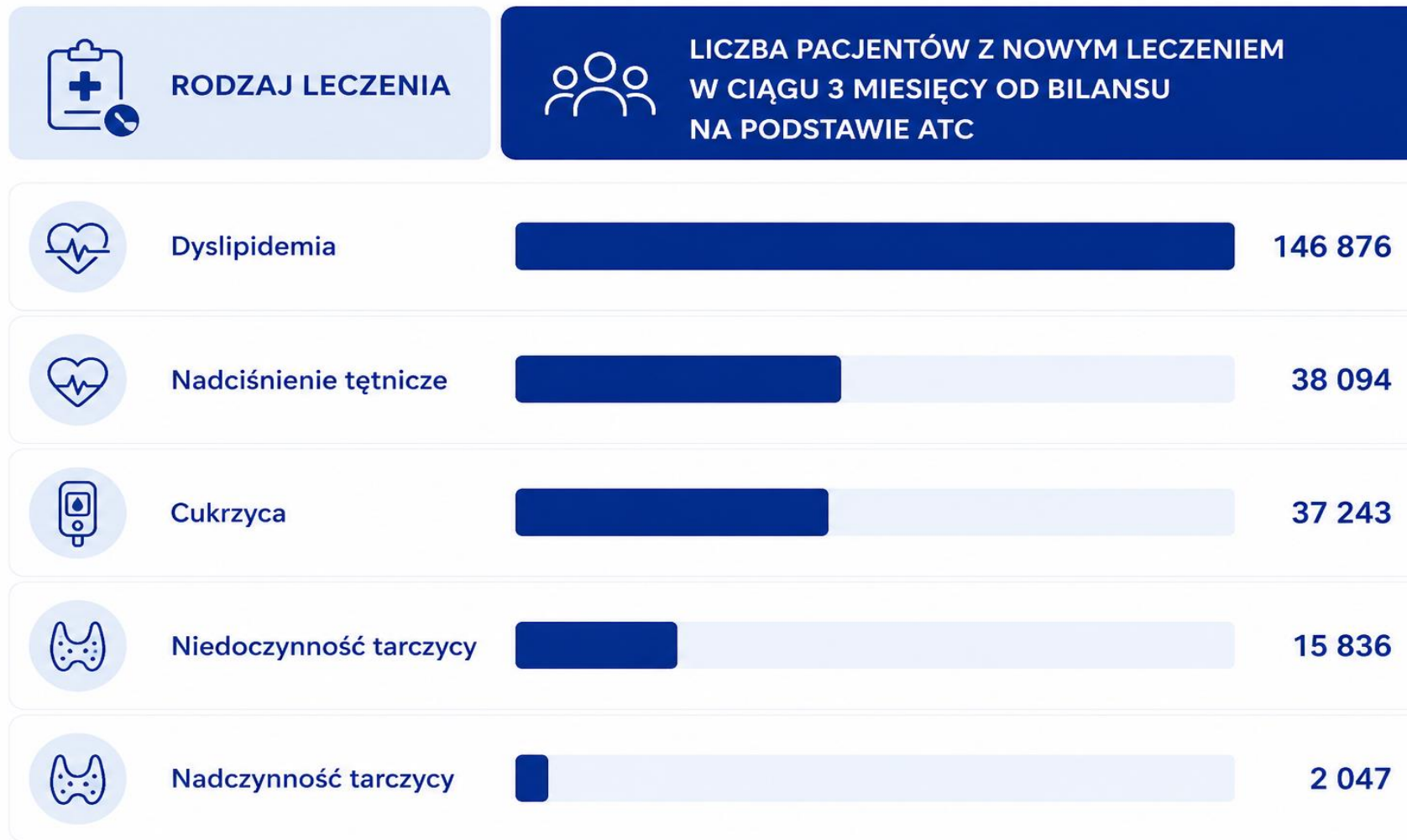
Liczba osób z nowym rozpoznaniem
w dniu bilansu

2 304

Pacjenci z wdrożonym nowym leczeniem (recepty wystawione w POZ)



Moje
Zdrowie



*Dane NFZ za okres od 05.05.2025 r. do 31.01.2026 r. dla rozliczonych bilansów oraz okres 05.05.2025 r. do 31.12.2025 r. dla złożonych ankiet.

Pacjenci z kartą DiLO i leczeniem/diagnostyką onkologiczną






















Okres czasu pomiędzy wizytą podsumowującą programu „Moje Zdrowie” a założeniem karty DILO w POZ*	 Liczba pacjentów z kartą DILO	 Liczba pacjentów, którzy mieli diagnostykę lub leczenie onkologiczne po wydaniu DILO
 w dniu bilansu	179 	84 
 1-7 dni	576 	327 
 8-14 dni	330 	187 
 15-30 dni	565 	330 
 od 1 do 3 miesięcy	1 309 	683 
 powyżej 3 miesięcy	711 	297 
 SUMA	3 670	1 908

 *na podstawie produktu rozliczeniowego „Porada lekarska związana z wydaniem karty DILO”, kod „5.01.00.0000001” w zakresie lekarza POZ

*Dane NFZ za okres od 05.05.2025 r. do 31.01.2026 r. dla rozliczonych bilansów oraz okres 05.05.2025 r. do 31.12.2025 r. dla złożonych ankiet.

Recepty wystawione na szczepionki (w dniu wizyty bilansowej)

Wystawiono receptę na szczepionkę:	 NIE ZREALIZOWANA	 ZREALIZOWANA	 W SUMIE
 Grypa	16 181 	23 837 	40 018
 Pneumokoki	1 941 	4 240 	6 181
 Półpasiec	1 562 	4 079 	5 641
 RSV	2 804 	10 382 	13 186
 PODSUMOWANIE	 NIE ZREALIZOWANA 22 488	 ZREALIZOWANA 42 538	 W SUMIE 65 026

*Dane NFZ za okres od 05.05.2025 r. do 31.01.2026 r. dla rozliczonych bilansów oraz okres 05.05.2025 r. do 31.12.2025 r. dla złożonych ankiet.



>40 tys.

pacjentów miało po raz pierwszy
wystawiony IPOM w ciągu
3 miesięcy od bilansu.

Moje Zdrowie

– bilans zdrowia osoby dorosłej

Podsumowanie



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

cez Centrum
e-Zdrowia

Bardzo duży zasięg populacyjny programu



W ciągu niespełna roku
ponad 3,6 mln osób
złożyło ankietę,
a **ponad 1,6 mln pacjentów**
zrealizowało bilans zdrowia,
co oznacza **ok. 72% realizacji**
ankiet zakwalifikowanych do
wizyty podsumowującej.



Program „Moje Zdrowie” objął bardzo szeroką grupę Polaków,
co potwierdza wysokie zainteresowanie i skuteczność dotarcia do pacjentów.

Znaczące zwiększenie dostępności profilaktyki dla osób poniżej 40. roku życia



W grupach wiekowych **20–39 lat** zgłosiło się **ponad 1 mln osób**, a mimo niższego odsetka realizacji bilansu, w ciągu 9 miesięcy z programu skorzystało **ponad 500 tys.** młodych dorosłych.

ZGŁOSZALNOŚĆ (ANKIETY)



> 1 mln

osób w wieku 20–39 lat

REALIZACJA BILANSU



> 500 tys.

młodych dorosłych skorzystało z programu w ciągu 9 miesięcy

Wolumen świadczeń finansowany przez NFZ

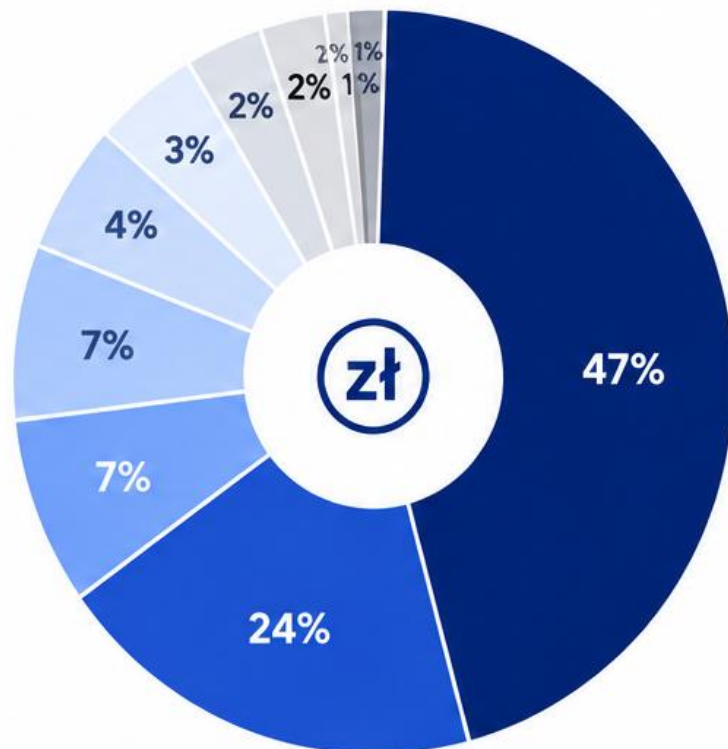


Łączny koszt
realizacji programu

800 mln zł

Inwestycja w profilaktykę,
która przekłada się na
realne zdrowotne i finansowe
dla pacjentów oraz
systemu ochrony zdrowia.

STRUKTURA KOSZTÓW PROGRAMU
(na podstawie udziału % wartości świadczeń)



Suma udziałów: 100%

Nazwa produktu NFZ	Liczba pacjentów realizacja (w tys.)	Udział % wartości świadczeń
BILANS ZDROWIA OSOBY DOROSŁEJ W WIEKU 20-59	1 112	47%
BILANS ZDROWIA OSOBY DOROSŁEJ W WIEKU 60 PLUS	523	24%
PORADA EDUKACYJNA – BILANS ZDROWIA	858	7%
PRZECIWCIAŁA ANTY-HCV – BILANS ZDROWIA	1 299	7%
LIPOPROTEINA A – BILANS ZDROWIA	571	4%
MOCZ BADANIE OGÓLNE – BILANS ZDROWIA	1 481	3%
ALAT – BILANS ZDROWIA	1 091	2%
ASPAT – BILANS ZDROWIA	1 089	2%
GGTP – BILANS ZDROWIA	1 079	2%
PSA – BILANS ZDROWIA	287	1%
TEST NA KREW UTAJONĄ W KALE METODĄ IMMUNOCHEMICZNĄ (FIT-OC) – BILANS ZDROWIA	108	1%