

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na styczeń 2022 r.)					
	Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
1.	Program profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK) https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/program-profilaktyki-chorob-ukladu-krzenia-chuk	Wszystkie poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej mają obowiązek realizacji Programu	Kobiety i mężczyźni w wieku 35, 40, 45, 50, 55 lat	Udaj się do swojego lekarza pierwszego kontaktu i zapytaj o możliwość wzięcia udziału w programie profilaktycznym jeśli urodziłeś/aś się w 1967, 1972, 1977, 1982 lub 1987 roku 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. Profilaktyka chorób układu krążenia obejmuje: - 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.	2022 (przedłużane co rok)
2.	Profilaktyka chorób odtytoniowych (w tym POCHP) https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/program-profilaktyki-chorob-odtytoniowych	Program realizują wybrane placówki POZ, które mają podpisaną w tym zakresie umowę z NFZ https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne	Kobiety i mężczyźni pomiędzy 40 - 65 rokiem życia	Zgłoś się do swojej placówki POZ i zapytaj o możliwość wzięcia udziału w programie, jeśli od wielu lat palisz tytoń, urodziłeś/aś się pomiędzy 1957 a 1982 rokiem i nie miałeś/aś wykonanego badania spirometrycznego w okresie ostatnich 36 miesięcy. Profilaktyka chorób odtytoniowych obejmuje: - uczestnictwo w zakresie poradnictwa antytytoniowego z diagnostyką i profilaktyką POCHP.	2022 (przedłużane co rok)
3.	Wczesne wykrywanie nowotworu jelita grubego Informacje o bezpłatnej kolonoskopii znajdziesz w poniższych linkach: https://www.wylaczraka.pl/617/kolonoskopia-jest-super-material-edukacyjny https://www.kujawsko-pomorskie.pl/programy-polityki-zdrowotnej-informacje-dla-mieszkancow/31952-program-profilaktyczny-ukierunkowany-na-wczesne-wykrywanie-nowotworu-jelita-grubego	Badania można wykonać w: Bydgoszczy, Włocławku, Grudziądzu, Brodnicy, Świeciu, Tucholi. Lista realizatorów projektu w województwie znajduje się na poniższej stronie internetowej: https://www.kujawsko-pomorskie.pl/pliki/2021/zdrowie/programy/20220117_realizatorzy.pdf	Kobiety i mężczyźni pomiędzy 50 - 65 rokiem życia	Możesz skorzystać z programu jeśli jesteś osobą pracującą lub gotową do podjęcia zatrudnienia i spełniasz następujące warunki: - urodziłeś/aś się pomiędzy 1957, a 1972 rokiem oraz nie masz dotychczas stwierdzonych objawów klinicznych sugerujących istnienie nowotworu jelita grubego, albo; - urodziłeś/aś się pomiędzy 1973, a 1982 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 1973, a 1997 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. Wczesne wykrywanie nowotworu jelita grubego obejmuje: - wykonanie badania kolonoskopii, po którym (w razie potrzeby) pacjent jest kierowany do dalszej diagnostyki lub leczenia.	do końca 2023 roku

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na styczeń 2022 r.)					
	Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
4.	Ogólnopolski Program Wczesnego Wykrywania Raka Płuca za Pomocą Niskodawkowej Tomografii Komputerowej https://www.co.bydgoszcz.pl/projekty-unijne/program-profilaktyki-wczesnego-wykrywania-zapobiegania-raka-pluca-dla-mieszkanow-wojewodztwa-kujawsko-pomorskiego/	Centrum Onkologii im. Prof. F.Łukaszczyka ul.dr I.Romanowskiej 2 86-796 Bydgoszcz tel. 52 374 39 20 Filia Centrum Onkologii ul. Królewiecka 2a 87-800 Włocławek tel. 54 230 13 45	Kobiety i mężczyźni pomiędzy 55 -74 rokiem życia	Możesz wziąć udział w programie jeśli urodziłeś się pomiędzy 1948, a 1967 rokiem oraz Twój okres abstynencji tytoniowej nie jest dłuższy niż 15 lat, a konsumpcja tytoniu przekracza lub jest równa 20 paczkolet (1 paczka dziennie wypalana przez rok = 1 paczkolet). Uczestnikami Programu mogą zostać także osoby, u których występuje przynajmniej jeden z spośród poniższych czynników ryzyka: - ekspozycja zawodowa na krzemionkę, beryl, nikiel, chrom, kadm, azbest, związki arsenu, spaliny silników diesla, dym ze spalania węgla kamiennego, sadza, - ekspozycja na radon, - indywidualna historia zachorowania na raka: przebyty rak płuca, w wywiadzie chłoniak, rak głowy i szyi lub raki zależne od palenia tytoniu, np. rak pęcherza moczowego, - rak płuca w wywiadzie u krewnych pierwszego stopnia, historia chorób płuc: - przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) lub włóknienie płuc (IPF).	do końca czerwca 2023 r.
5.	Program profilaktyki udarów Przeciwdziałanie chorobom naczyń mózgowych http://107sw.mil.pl/udary/pacjent/	Koordynator: 107 Szpital Wojskowy w Wałczu tel. 67 258 35 82 marketing@107sw.mil.pl lub 261 472 849 sekretariat@107sw.mil.pl Program realizowany jest w: Szubinie, Rynarzewie, Sępólnie Krajeńskim, Więcborku, Sośnie, Wąwlewie, Mroczy, Turze, Nakle nad Notecią, Wałczu.	Kobiety i mężczyźni pomiędzy 40 - 65 rokiem życia	Jeśli jesteś aktywna/y zawodowo i urodziłaś/eś się pomiędzy 1957, a 1982 rokiem skorzystaj z programu wczesnego rozpoznawania objawów chorób naczyń mózgowych. Czynniki ryzyka, które w największym stopniu zagrażają wystąpieniem udaru mózgu oraz przemijającego ataku niedokrwinnego (TIA) są m. in.: palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, brak aktywności fizycznej. Profilaktyka chorób naczyń mózgowych obejmuje: - wywiad w kierunku ryzyka wystąpienia udaru mózgu wraz z wypełnieniem ankiety oceniającej wiedzę na temat chorób naczyń mózgowych, - standardowe badanie internistyczne, badania diagnostyczne, w tym: EKG spoczynkowe, poziom glukozy, pełny lipidogram; - wizytę kontrolną i wskazania do dalszej diagnostyki lub leczenia w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej.	do końca czerwca 2023 r.

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na styczeń 2022 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
Profilaktyka miażdżycy tętnic i chorób serca - KORDIAN https://kordian.uck.pl/	Koordinator programu: Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku Program realizowany jest w: Wąbrzeźnie, Chełmnie, Żninie, Toruniu, Bydgoszczy, Chełmży, Brodnicy, Dębowej Łące, Kruszwicy tel. 730 - 825 -925 kordian@uck.gda.pl Pełna lista placówek POZ: https://uck.pl/content/download/Rozstrzygnięcie-konkursu-1_5-SZUM_2019.pdf	Osoby pełnoletnie	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. W programie możesz uczestniczyć jeśli: - nie leczyłaś/eś się w ciągu ostatnich 5 lat na chorobę układu sercowo-naczyniowego, - nie korzystałaś z Programu ChUK Profilaktyka miażdżycy tętnic i chorób serca obejmuje: <u>wizyta 1:</u> - 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. <u>wizyta 2:</u> - 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 <u>Aktywną profilaktykę prozdrowotną</u>, która obejmie 360 min profesjonalnego poradnictwa w zakresie diety, edukacji oraz aktywności fizycznej. <u>wizyta końcowa u lekarza POZ</u> - ocena stanu zdrowia ze wskazaniami do dalszego postępowania	do końca czerwca 2023 r.
Program profilaktyki gruźlicy https://pacient.gov.pl/program-profilaktyczny/program-profilaktyki-gruzylicy	Każda placówka POZ, która zawarła umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia.	Osoby pełnoletnie	Możesz wziąć udział w programie jeśli: - dokonałaś/eś wyboru pielęgniarstwa podstawowej opieki zdrowotnej, - w dotychczasowym wywiadzie nie rozpoznano u Ciebie gruźlicy, - miałaś/eś kontakt z osobą chorą na gruźlicę. Profilaktyka gruźlicy obejmuje: - wywiad w kierunku gruźlicy wraz z wypełnieniem ankiety, - edukację zdrowotną świadczeniobiorcy, - ewentualną dalszą ocenę stanu zdrowia przez lekarza POZ.	2022 (przedłużane co rok)

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na styczeń 2022 r.)					
	Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
8.	Program profilaktyki nowotworów skóry https://pacient.gov.pl/programy-profilaktyczne/profilaktyka-nowotworow-skory	Szpital Pomorskie Sp. z o.o. tel. 58 726 04 07 Koordynator merytoryczny: Pani Natalia Pietrzak Program realizowany jest w: Bydgoszczy, Grudziądzu, Żninie, Wąbrzeźnie, Łasinie oraz wsi Gruta Pełna lista placówek POZ: https://www.szpitalpomorskie.eu/skora/#pacientc6ee-1b4ee1d4-09d6	Osoby pomiędzy: 15-49 rokiem życia oraz 50-64 rokiem życia i starsze, (o ile są aktywne zawodowo) W zakresie samej edukacji grupą docelową są osoby aktywne zawodowo.	Warto sprawdzić, czy znamiona i pieprzyki i inne zmiany skórne nie są początkowym stadium nowotworu skóry. Jeśli jesteś osobą aktywną zawodowo zgłoś się do jednej z przychodni biorącej udział w realizacji programu profilaktycznego. Program profilaktyki nowotworów skóry obejmuje konsultację u lekarza POZ, który w razie potrzeby lekarz skieruje Cię na: - badanie dermatoskopowe wraz z konsultacją lekarza specjalisty lub - badanie wideodermatoskopowe wraz z konsultacją lekarza specjalisty.	do końca 2023 roku
9.	Program profilaktyki obrzęku limfatycznego	Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Klinice Chirurgii Plastycznej oraz Klinice Chirurgii Onkologicznej ul. Smoluchowskiego 17 80-214 Gdańsk tel. 58 349 30 40 profilaktykaobrzeku@uck.gda.pl Koordynator merytoryczny projektu: Pani Ewa Szerszeń	Kobiety aktywne zawodowo	Zgłoś się do udziału w Programie, jeśli rozpoznano u Ciebie raka piersi zakwalifikowanego do leczenia chirurgicznego lub: - jesteś w trakcie lub zakończyłaś chemioterapię , - borykasz się z powikłaniami leczenia chirurgicznego i uzupełniającego, - cierpisz na choroby współistniejące. Z programu nie możesz skorzystać gdy (na podstawie oceny lekarza chirurga onkologa i lekarza specjalisty rehabilitacji medycznej); - zostałaś zakwalifikowana do zabiegu mastektomii z rozpoznaniem obrzękiem limfatycznym kończyny górnej, - występują u Ciebie odległe przerzuty, w terminalnym okresie leczenia onkologicznego, - masz oznaki zakażenia w rejonie kończyny górnej, z objawami niewydolności serca lub nerek, z zakrzepicą żył, ciężką niewydolnością płuc lub wątroby.	do końca czerwca 2023 r.
	https://pacient.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-obrzeku-limfatycznego	https://uck.pl/wspolpraca/programy-zdrowotne/profilaktyka-obrzeku-limfatycznego-po-leczeniu-raka-piersi.html		Program profilaktyki obrzęku limfatycznego obejmuje: - badania i wizyty fizjoterapeutyczne, - zajęcia ruchowe, - wsparcie specjalistów i konsultację poprzez stronę internetową, - indywidualne poradnictwo psychologiczne oraz dietetyczne.	

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na styczeń 2022 r.)					
	Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
10.	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	Jeśli urodziłaś się w latach 1953 - 1972 i nie wykonywałaś mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat możesz skorzystać z programu profilaktycznego. (Nowotwór piersi w najbliższej rodzinie jest wskazaniem do corocznego wykonywania mammografii.) 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.	2022 (przedłużane co rok)
11.	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	Zgłoś się do programu profilaktyki raka szyjki macicy jeśli urodziłaś się między 1963 a 1997 r., jesteś zdrowa i nie wykonywałaś cytologii w ciągu trzech ostatnich lat. Wskazaniem do corocznej cytologii jest obciążenie wirusem HIV lub HPV. 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. 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.	2022 (przedłużane co rok)
12.	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	Z badań prenatalnych możesz skorzystać jeśli jesteś w ciąży i urodziłaś się do /w 1987 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. 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. Badania prenatalne obejmują: - poradnictwo, - specjalistyczne USG, - badania biochemiczne oraz genetyczne, na podstawie których następuje skierowanie pacjentki do specjalistycznego ośrodka.	2022 (przedłużane co rok)

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na styczeń 2022 r.)					
	Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
13	Program profilaktyki próchnicy zębów dla młodzieży https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/program-profilaktyki-prochnicy-zebow-dla-mlodziezy	Klinika medyczna "ArtMedica" Ul. Szosa Chełmińska 166 87-100 Toruń tel. 510 830 845 Program jest prowadzony we współpracy ze szkołami ponadpodstawowymi. https://www.ugryznamitentemat.pl/	Młodzież w wieku 15–19 lat	Program profilaktyki próchnicy obejmuje: - Zajęcia edukacyjne rozumiane jako interaktywne warsztaty edukacyjne dla uczniów dotyczące szeroko rozumianej profilaktyki próchnicy oraz stylu życia sprzyjającego zdrowiu, - Badania stomatologiczne – z instruktażem higieny jamy ustnej i ustaleniem planu leczenia dla uczniów którzy wcześniej uczestniczyli w panelu edukacyjnym.	do końca maja 2023 r.
14	Depresja - miej to z głowy	Ośrodki pomocy psychologicznej i psychiatrycznej http://www.zdrowiepsychiczne.org/baza-placowek.html Sprawdź swoją kondycję psychiczną: http://www.zdrowiepsychiczne.org/zbadaj-swoja-kondycje-psychiczna.html	Młodzież i osoby dorosłe	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. Tak zwana profilaktyka pozytywna depresji dąży do tego, by zagrożone grupy stały się bardziej odporne, wzmacnia czynniki oraz procesy, które sprzyjają zdrowiu.	przez cały rok
15	Palenie tytoniu - pomoc w rozstaniu z nałogiem https://www.gov.pl/web/zdrowie/rak-pluc-palenie-papierosow	Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym tel. 801 108 108 pon - pt w godz. 9-21 sob w godz. 9-15	Młodzież i osoby dorosłe	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. Rak płuc jest unikalnym nowotworem złośliwym. Około 85-90% zachorowań jest wywołanych ekspozycją, czynną lub bierną, na kilkadziesiąt substancji rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.	przez cały rok

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na styczeń 2022 r.)					
	Program profilaktyczny	Gdzie się leczyć? - realizatorzy programu	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
16.	Profilaktyka otyłości Jedz zdrowo - żyj zdrowo!	Zdrowy jadłospis na każdy dzień: https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php	Młodzież i osoby dorosłe	Jeśli korzystasz z Internetu i potrzebujesz porad w zakresie zdrowego żywienia skorzystaj z dostępnych pomocy. Na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej znajdziesz wiele ciekawych informacji przydatnych przy prowadzeniu zdrowego stylu życia. Właściwy sposób odżywiania jest podstawą zachowania zdrowia, a w przypadku osób przewlekle chorych elementem skutecznego leczenia.	przez cały rok
17.	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

Uwaga: 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