

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na 2018 rok)			
Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu	Opis programu	Termin realizacji
<p>1</p> <p>Program profilaktyki chorób układu krążenia</p> <p>http://nfz-bydgoszcz.pl/important/content/1372</p>	<p>Lista realizatorów programu w województwie:</p> <p>https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne</p>	<p>Program skierowany do osób urodzonych w 1963, 1968, 1973, 1978 oraz 1983 roku, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia i które w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach profilaktyki chorób układu krążenia.</p> <p>Program obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadzenie wywiadu wraz z wypełnieniem ankiety, - wykonanie badań biochemicznych krwi pod kątem zbadania stężenia we krwi: 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>Program jest prowadzony przez placówki podstawowej opieki zdrowotnej, które w danym roku zawarły umowę z NFZ.</p>	<p>2018</p> <p>z możliwością kontynuacji w roku kolejnym</p>
<p>2</p> <p>Program profilaktyki gruźlicy</p> <p>http://nfz-bydgoszcz.pl/important/content/1372</p>	<p>Lista realizatorów programu w województwie:</p> <p>https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne</p>	<p>W programie mogą wziąć udział:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osoby dorosłe, które dokonały wyboru pielęgniarstwa podstawowej opieki zdrowotnej, nieposiadające w dotychczasowym wywiadzie rozpoznanej gruźlicy, - osoby które miały kontakt z osobą chorą na gruźlicę. <p>Program 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. <p>Program jest prowadzony przez placówki podstawowej opieki zdrowotnej, które w danym roku zawarły umowę z NFZ.</p>	<p>2018</p> <p>z możliwością kontynuacji w roku kolejnym</p>

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na 2018 rok)				
	Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu	Opis programu	Termin realizacji
3	Profilaktyka chorób odtytoniowych (w tym POCHP) http://nfz-bydgoszcz.pl/important/content/1372	Lista realizatorów programu w województwie: https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne	Program skierowany do dorosłych osób palących tytoń urodzonych pomiędzy 1953 a 1978 rokiem , które nie miały wykonanego badania spirometrycznego w okresie ostatnich 36 miesięcy. Program obejmuje: - uczestnictwo w zakresie poradnictwa antytytoniowego z diagnostyką i profilaktyka POCHP.C8 Program jest prowadzony przez placówki podstawowej opieki zdrowotnej, które w danym roku zawarły umowę z NFZ.	2018 z możliwością kontynuacji w roku kolejnym
4	Wczesne wykrywanie nowotworu jelita grubego* https://www.kujawsko-pomorskie.pl/programy-polityki-zdrowotnej-informacje-dla-mieszkanow/31952-program-profilaktyczny-ukierunkowany-na-wczesne-wykrywanie-nowotworu-jelita-grubego	Lista realizatorów projektu w województwie znajduje się na poniższej stronie internetowej. Badania można wykonać w Bydgoszczy, Toruniu, Inowrocławiu, Włocławku, Chełmży, Grudziądzu, Brodnicy, Świeciu, Tucholi. https://kujawsko-pomorskie.pl/pliki/2018/zdrowie/20181115_program/realizatory.pdf	Program skierowany do osób w wieku aktywności zawodowej urodzone pomiędzy: - 1953, a 1968 rokiem, bez objawów klinicznych sugerujących istnienie nowotworu jelita grubego, albo; - 1978, a 1969 rokiem, które mają wśród krewnych pierwszego stopnia osobę z nowotworem jelita grubego, bez objawów klinicznych sugerujących istnienie raka jelita grubego, albo - 1969, a 1993 rokiem, pochodzące z rodzin, w których występuje dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (HNPCC). W tym przypadku potrzebne jest skierowanie (potwierdzenie) z poradni genetycznej; Program obejmuje: - wykonanie badania kolonoskopii, po którym (w razie potrzeby) pacjent jest kierowany do dalszej diagnostyki lub leczenia.	31.12.2023

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na 2018 rok)				
	Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu	Opis programu	Termin realizacji
5	Program zapobiegania depresji https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-zapobiegania-depresji-w-polsce-na-lata-2016-2020	Możesz zapobiec depresji prowadząc zdrowy i higieniczny tryb życia. https://wyleczdepresje.pl/	Depresja najczęściej dotyka osoby młode, dojrzewające, kobiety w okresie okołoporodowym, osoby w wieku podeszłym , osoby, które przebyły w życiu epizod depresyjny, osoby narażone na przewlekły stres życiowy. Obecnie depresja zajmuje czwarte miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata. Na stronie internetowej m.in miejsca, gdzie można zwrócić się o pomoc. Pamiętaj, że tylko lekarz może postawić diagnozę.	do drugiej połowy 2020
		Sprawdź swoją kondycję psychiczną: http://www.zdrowiepsychiczne.org/zbadaj-swoja-kondycje-psychiczna.html	Skuteczna profilaktyka depresji dotyczy kształtowania świadomości na temat specyfiki tej choroby oraz promocji zdrowia psychicznego. Tak zwana profilaktyka pozytywna dąży do tego, by zagrożone grupy stały się bardziej odporne, wzmacnia czynniki oraz procesy, które sprzyjają zdrowiu.	
6	Profilaktyka nowotworów głowy i szyi* https://profilaktyka.umed.pl/	Program realizowany jest w Inowrocławiu, Wąbrzeźnie i Rypinie. Szczegóły pod adresem: https://profilaktyka.umed.pl/placowki-poz-w-programie/	Program jest skierowany do osób aktywnych zawodowo urodzonych w latach 1953 - 1978 , u których obecne są czynniki podwyższonego ryzyka rozwoju nowotworów głowy i szyi, takie jak: <ul style="list-style-type: none"> - palenie papierosów, - spożywanie wysokoprocentowego alkoholu, - podejmowanie zachowań seksualnych związanych z ryzykiem zakażenia wirusem HPV (wielu partnerów seksualnych, seks oralny). 	31.12.2019
			Program obejmuje: <ul style="list-style-type: none"> - wizytę w placówce POZ, gdzie zostaje przeprowadzona rozmowa profilaktyczna i wywiad, na podstawie którego pacjent jest kierowany do dalszej diagnostyki laryngologicznej i badań specjalistycznych. 	

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na 2018 rok)				
	Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu	Opis programu	Termin realizacji
7	<p>Wczesne wykrywanie reumatoidalnego zapalenia stawów</p> <p>http://www.wczesnyrzskoscierzyna.pl/pages/home</p>	Trwa wybór realizatorów na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.	<p>Program jest skierowany do osób aktywnych zawodowo urodzonych pomiędzy 1951, a 2002 rokiem z obrzękiem co najmniej jednego stawu trwającym co najmniej trzy tygodnie, który nie jest wynikiem urazu.</p> <p>Program obejmuje dwie wizyty w placówce POZ:</p> <p>wizyta 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wywiad, - badanie układu ruchu z użyciem testu uciskowego, - skierowanie na badania (OB, CRP, morfologia), - wypełnienie niezbędnej dokumentacji kwalifikującej do projektu; <p>wizyta 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analiza i opis wyników badań, - powtórne badanie układu ruchu; w przypadku podejrzenia RZS, lekarz POZ wystawia skierowanie do reumatologa do Ośrodka Wczesnej Diagnostyki w Kościerzynie. 	do drugiej połowy 2020
8	<p>Przeciwdziałanie chorobom naczyń mózgowych</p> <p>http://107sw.mil.pl/udary/pacienti/</p>	Trwa wybór realizatorów na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.	<p>Program jest nastawiony na wczesne rozpoznanie objawów chorób naczyń mózgowych w szczególności udarów mózgu i przemijającego ataku niedokrwiennego (TIA) u osób urodzonych pomiędzy 1953, a 1978 rokiem. W ramach usługi lekarz POZ typuje wśród pacjentów, w szczególności, ze swojej listy aktywnej, osoby które kwalifikują się do Programu, tj. osoby w wieku aktywności zawodowej z grupy wiekowej 40-65 lata u których na podstawie badania za pomocą „checklisty” i przeprowadzonego wywiadu zostaną zidentyfikowane czynniki ryzyka, które w największym stopniu zagrażają wystąpieniem udaru mózgu (m. in. palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, brak aktywności fizycznej).</p>	do drugiej połowy 2020

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na 2018 rok)				
	Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu	Opis programu	Termin realizacji
8	Przeciwdziałanie chorobom naczyń mózgowych http://107sw.mil.pl/udary/pacient/	Trwa wybór realizatorów na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.	Program 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 drugiej połowy 2022
9	Program profilaktyki raka piersi (mammografia) https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-profilaktyki-raka-piersi-mammografia-	Lista realizatorów programu w województwie: https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne	Program skierowany jest do kobiet urodzonych w latach 1949 - 1968 , które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat. (Nowotór 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.	2018 z możliwością kontynuacji w roku kolejnym
10	Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-profilaktyki-raka-szyjki-macicy-cytologia-	Lista realizatorów programu w województwie: https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne	Program skierowany do kobiet urodzonych pomiędzy 1959-1993 r. , które są zdrowe i nie odczuwają żadnych dolegliwości i które nie wykonywały 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 późnej POZ nie jest wymagane skierowanie.	2018 z możliwością kontynuacji w roku kolejnym

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na 2018 rok)			
Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu	Opis programu	Termin realizacji
<p>Badania prenatalne</p> <p>https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-badan-prenatalnych</p>	<p>Lista realizatorów programu w województwie:</p> <p>https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne</p>	<p>Program skierowany jest do kobiet w ciąży:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w wieku powyżej 35 lat (urodzonych do/w 1983 r.) - u których w obecnej/ poprzedniej ciąży wystąpiła aberracja chromosomowa płodu lub wady płodu, - ze stwierdzonymi w czasie badań (USG,biochemia) nieprawidłowościami wskazującymi na ryzyko wady. <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>Program obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poradnictwo, - specjalistyczne USG, - badania biochemiczne oraz genetyczne, <p>na podstawie których następuje skierowanie pacjentki do specjalistycznego ośrodka.</p>	<p>2018</p> <p>z możliwością kontynuacji w roku kolejnym</p>
<p>Program zapobiegania otyłości</p>	<p>Centrum Dietetyczne Online:</p> <p>https://poradnia.ncez.pl/ncez#</p> <p>Asystent zdrowego żywienia - aplikacja wspomagająca prawidłowe odżywianie:</p> <p>https://ncez.pl/asystentzdrowegozywienia/</p>	<p>Program dedykowany osobom dorosłym, które potrzebują porady dietetyka i korzystają z Internetu.</p> <p>Zespół Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia, którzy ukończyli wyższe uczelnie kierunkowe oraz posiadają szeroką wiedzę z zakresu żywienia i żywności.</p>	<p>do drugiej połowy 2020</p>

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na 2018 rok)			
Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu	Opis programu	Termin realizacji
12 Program zapobiegania otyłości	Aplikacja wspomagająca prawidłowe odżywianie w czasie ciąży: https://ncez.pl/zdrowamama/	Pomoc obejmuje konsultacje i edukację w zakresie zasad zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.	do drugiej połowy 2021
	Aplikacja pomagająca kształtować zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci: Graj na zdrowie! https://ncez.pl/zdrowice/	Zalecenia dietetyczne udzielane są na podstawie szczegółowo przeprowadzonego wywiadu. Pomoc ma na celu wesprzeć zarówno osoby zdrowe, które chcą sprawdzić czy ich sposób żywienia jest właściwy jak i chore, dla których dieta powinna być elementem skutecznego leczenia, szczególnie w przypadku jednocześnie występujących wielu schorzeń.	
13 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. 11-19	Pomoc w rzuceniu palenia skierowana jest do osób palących, lub ich bliskich oraz wszystkich, którzy chcą porozmawiać o nałogu	przez cały rok
		Rak płuc jest unikalnym nowotworem złośliwym. Około 85-90% zachorowań jest wywołanych ekspozycją, czynną lub bierną, na kilkadziesiąt substancji rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.	
14 Działania dedykowane seniorom http://www.infosenior.rops.torun.pl/index.php	Regionalne Centrum Informacji Senioralnej tel. 56 657 14 69	Poprzez stronę internetową / infolinię można się dowiedzieć o ciekawych akcjach i wydarzeniach skierowanych do starszych mieszkańców regionu.	do drugiej połowy 2019
		Regionalne Centrum Informacji Senioralnej posiada 5 punktów informacyjnych (w Toruniu, Bydgoszczy, Inowrocławiu, Grudziądzu oraz Włocławku), które pełnią systematyczne dyżury osobiste i telefoniczne.	z możliwością kontynuacji w latach kolejnych

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