

Zdrowie w Polsce

Profilaktyka zdrowia dla migrantów i migrantek



PFM
POLSKIE FORUM
MIGRACYJNE

www.forummigracyjne.org

Legalna praca w Polsce powoduje, że masz ubezpieczenie zdrowotne. Pracodawca opłaca to ubezpieczenie co miesiąc. Osoba pracująca może objąć swoim ubezpieczeniem bliskich: żonę, męża, dzieci, zgłaszając ich do ubezpieczenia swojemu pracodawcy. Wówczas z ubezpieczenia może korzystać osoba pracująca i jej rodzina.

Można też ubezpieczyć się samemu – NFZ przewiduje możliwość **dobrowolnego ubezpieczenia** – migrant/migrantka może wykupić sobie ubezpieczenie samodzielnie. Jest to opcja dostępna dla osób, które posiadają kartę pobytu.

Więcej informacji:
<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/ubezpieczenia-w-nfz/>

Każda osoba ubezpieczona ma prawo korzystać z publicznej pomocy medycznej w Polsce na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Nawet dla osób ubezpieczonych nie zawsze i nie każda pomoc medyczna w Polsce jest bezpłatna.

Publiczne placówki zdrowia są oznaczone symbolem „NFZ” czyli Narodowy Fundusz Zdrowia. Podstawowa pomoc medyczna w tych placówkach jest dla osób ubezpieczonych bezpłatna. Z reguły, na wizytę u lekarza trzeba umówić się z wyprzedzeniem i na nią czekać.

Często bezpłatnie można też wykonać część badań profilaktycznych – oferta tych bezpłatnych badań jest zróżnicowana i zmienia się. Warto pytać o nią w najbliższej przychodni zdrowia lub szpitalu. Wiele placówek umieszcza informacje o bezpłatnych badaniach profilaktycznych online.

Profilaktyka polega na regularnym badaniu swojego zdrowia po to, aby zapobiegać chorobom albo wykryć je jak najwcześniej – wtedy leczenie trwa krócej i szybciej daje efekty. Jest też tańsze.

Poniższy katalog zalecanych badań profilaktycznych dotyczy OSÓB ZDROWYCH. Obejmują badania wskazane przy profilaktyce chorób nowotworowych.

Osoby chore powinny oczywiście przestrzegać wskazówek i stosować się do harmonogramu badań zaleconych przez lekarza.

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Bez względu na wiek, każdy powinien regularnie wykonywać podstawowe badania profilaktyczne:

Raz w roku

- Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty.

Co 3 lata

- Pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – co 3 lata. (ewentualne niedobory w organizmie powodujące np. przemęczenie, drżenie mięśniowe, nadciśnienie)

Jeśli masz wiele znamion, zgłoś się do dermatologa.

Kontrola stomatologiczna zalecana jest raz na pół roku.

Inne zalecane badania zależą od wieku i płci pacjenta.

Wiek 20-30 lat

WSZYSCY:

- Lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów – co 5 lat.
- USG jamy brzusznej – co 3 - 5 lat
- RTG klatki piersiowej – co 5 lat (w szczególności osoby palące)

KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
<ul style="list-style-type: none">• Badanie ginekologiczne i cytologia – raz do roku• Co 2 lata warto rozważyć USG przezpochwowe• Samobadanie piersi – co miesiąc, między 6 a 9 dniem cyklu.• W przypadku obciążenia rodzinnego chorobami nowotworowymi – od dwudziestego roku życia, co pół roku, USG piersi, a co rok mammografia. Raz do roku poproś lekarza o badanie palpacyjne Twoich piersi.	<ul style="list-style-type: none">• Samobadanie jąder (raz w miesiącu).• Badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) – co 3 lata.• Badanie proktologiczne (w przypadku mężczyzn w grupie ryzyka chorób prostaty).

Wiek 30-40 lat

WSZYSCY:

- Lipidogram – raz na pięć lat. W przypadku chorób krążenia w rodzinie – co roku.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku.
- USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat.
- RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (w szczególności osoby palące).
- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka – raz na 5 lat. W przypadku wady wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza.

KOBIECY	MĘŻCZYŹNI
<ul style="list-style-type: none">• Comiesięczne samobadanie piersi,• Regularne badanie ginekologiczne oraz cytologia (raz w roku).• USG piersi (raz do roku)• USG przezpochwowe narządów rodnych – jednorazowo.	<ul style="list-style-type: none">• Samobadanie jąder co najmniej raz na pół roku• Badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) – co 3 lata• Badanie proktologiczne (w przypadku mężczyzn w grupie ryzyka chorób prostaty).

Wiek 40-50 lat

WSZYSCY:

- Lipidogram (cholesterol, frakcje, trójglicerydy) – raz na dwa lata (jeśli osoba jest obciążona rodzinnie ryzykiem miażdżycy i chorób krążenia, ma nadwagę lub pali papierosy, to lipidogram należy robić co roku).
- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka oraz ciśnienia śródgałkowego – raz na 2 lata.
- EKG czyli elektrokardiogram – raz na 3 lata.
- RTG klatki piersiowej raz na 5 lat (osoby palące papierosy - RTG klatki piersiowej co roku).
- USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat
- Gastroskopia – raz na 5 lat
- W ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego warto również raz do roku wykonywać test na obecność krwi utajonej w kale.
- Badanie densytometryczne (gęstości kości) – raz w ciągu 10 lat.
- Badanie stomatologiczne – raz na pół roku.
- Kontrolowanie stanu znamion przez dermatologa.

KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
<ul style="list-style-type: none">• Badanie ginekologiczne i cytologia – raz do roku, najlepiej u tego samego i zaufanego lekarza, który zna Twój organizm.• USG przezpochwowe narządów rodnych – raz na 2 lata.• Samobadanie piersi – raz w miesiącu.• USG piersi i mammografia – raz na 2 lata.• Badanie poziomu hormonów tarczycy – jednokrotnie.	<ul style="list-style-type: none">• Kontrola prostaty za pomocą badania per rectum – raz do roku.• Prześwietlenie płuc – co 2 lata (palacze według wskazań lekarza).• Samobadanie jąder – raz w miesiącu.

Wiek 50 plus

WSZYSCY:

- USG jamy brzusznej – raz do roku.
- RTG klatki piersiowej raz na 5 lat (osoby palące – co roku).
- Badanie densytometryczne (gęstości kości) – co 10 lat.
- Po ukończeniu 50. roku życia należy przynajmniej raz na 5 lat poddawać się kolonoskopii.
- W ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego warto również raz do roku wykonywać test na obecność krwi utajonej w kale.
- Elektrokardiogram (EKG) – raz do roku.
- Badanie okulistyczne (badanie dna oka, pomiar ciśnienia śródgałkowego) – raz w roku.
- Badanie stomatologiczne – raz na pół roku.
- Kontrolowanie stanu znamion.

KOBIECY	MĘŻCZYŹNI
<ul style="list-style-type: none">• Badanie ginekologiczne i cytologia oraz USG narządów rodnych – raz do roku.• Mammografia – raz na dwa lata.• Samobadanie piersi – co miesiąc.• Oznaczenie poziomu hormonów płciowych we krwi – raz na kilka lat.• Badanie poziomu hormonów tarczycy – co roku.	<ul style="list-style-type: none">• Po 50-tce wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym, dlatego każdy mężczyzna w tym wieku powinien odwiedzić urologa, poddać się badaniu prostaty per rectum i powtarzać je od tego momentu raz na dwa lata.• Oznaczenie antygenu PSA – raz w roku.• Badanie jąder przez lekarza – raz na 3 lata.• Samobadanie jąder – raz w miesiącu.

CO JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ?

Badania w pracy

Pracodawca ma obowiązek wysłać Cię na badania lekarskie przed rozpoczęciem pracy – a także regularnie podczas wykonywania pracy (z częstotliwością zależną od rodzaju pracy). Pracodawca pokrywa koszty tych badań (zwraca koszt ustalonych badań pracownikowi).

Badania bez ubezpieczenia

W Polsce działa sieć prywatnych placówek ochrony zdrowia, gdzie możesz wykonać badania odpłatnie. Bezpłatna dla wszystkich jest pomoc ratująca życie w sytuacji nagłego zagrożenia (np. w przypadku wypadku drogowego).

Nie pal!

Co piąty przypadek nowotworu w Europie jest skutkiem palenia. Najczęściej diagnozowany na świecie jest rak płuc. Chorują na niego niemal wyłącznie palacze i osoby narażone na bierne palenie (które

Samobadanie

Bardzo ważna w profilaktyce chorób nowotworowych jest samodzielna regularna obserwacja własnego organizmu. Badanie piersi, badanie jąder – to badanie, które możesz zrobić samemu. Instrukcje, jak poprawnie wykonać badanie i na co zwracać uwagę znajdziesz łatwo online.

Dieta i tryb życia

Na Twój stan zdrowia wpływa Twój tryb życia i odżywiania. Na stan Twojego zdrowia wpływają przede wszystkim zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna, sen i odpoczynek. Zwykły spacer poprawia działanie układu krążenia, przeciwdziała osteoporozie i poprawia nastrój.

I jeszcze jedno...

przebywają w towarzystwie osób palących). Pięć lat po rzuceniu palenia ryzyko zachorowania zmniejsza się o połowę! Palenie wpływa też na zachorowalność na raka trzustki, układu moczowego i układu oddechowego.

A więc – nie pal.



Polskie Forum Migracyjne

Szpitalna 5/14
00-031 Warszawa

Tel. 22 110 00 85
info@forummigracyjne.org

Publikacja przygotowana w ramach projektu „Organizowanie i prowadzenie poradnictwa specjalistycznego dla cudzoziemców przebywających na terenie m.st. Warszawy oraz wsparcie w procesie integracji”, współfinansowanego przez Miasto st. Warszawa.

