

# Здоров'я в Польщі Профілактика здоров'я мігрантів і мігранток



**PFM**  
POLSKIE FORUM  
MIGRACYJNE

[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)

Легальна робота в Польщі означає, що у вас є медичне страхування. Роботодавець оплачує страхування щомісяця. Працівник може покрити страхуванням своїх рідних: дружину, чоловіка, дітей, повідомивши про них своєму роботодавцеві. Тоді страхуванням може скористатися працівник та його рідні.

Ви також можете застрахувати себе самостійно – Національний Фонд Здоров'я (NFZ) надає можливість добровільного страхування – мігрант/мігрантка може придбати страхування самостійно. Ця можливість доступна для осіб, які мають посвітку на проживання (карту перебування).

Більше інформації:  
<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/ubezpieczenia-w-nfz/>

Кожна застрахована особа має право скористатися послугами державної медичної допомоги в Польщі на таких самих засадах, як польські громадяни. Навіть для застрахованих осіб, не завжди і не будь-яка медична допомога в Польщі є безкоштовною.

Державні заклади охорони здоров'я, позначені символом „NFZ”, тобто Національний Фонд Здоров'я. Первинна медична допомога в цих закладах для застрахованих осіб є безкоштовною. Як правило, на прийом до лікаря потрібно записатися заздалегідь і чекати.

Часто безкоштовно ви також можете виконати частину профілактичних обстежень – перелік цих безкоштовних обстежень є різноманітним і змінним. Варто запитати про неї в найближчій поліклініці або лікарні. Багато закладів розміщує інформацію про безкоштовні профілактичні обстеження онлайн.

Профілактика полягає в регулярному обстеженні вашого здоров'я, щоб запобігти захворюванням або виявити їх якнайшвидше – тоді лікування триває коротше і швидше дає результати. Це також дешевше.

**Наступний перелік рекомендованих профілактичних обстежень стосується ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ. Він включає обстеження, призначені для профілактики онкологічних захворювань.**

**Звичайно, хворі люди повинні дотримуватися рекомендацій та графіку обстежень, призначеного лікарем.**

# ПРОФІЛАКТИЧНІ ОБСТЕЖЕННЯ

Незалежно від віку, кожен повинен регулярно виконувати основні профілактичні обстеження:

## Раз на рік

- Основні профілактичні обстеження: морфологія, ШОЕ (швидкість осідання еритроцитів), вміст глюкози в крові та загальний аналіз сечі.
- Вимірювання артеріального тиску, контроль ваги та загальний огляд у терапевта.

## Раз на 3 роки

Вимірювання рівня електролітів у крові (калій, натрій, магній, фосфор, кальцій) – кожні 3 роки. (можливі дефіцити в організмі, що спричиняють, наприклад, втому, тремор, гіпертонію)

Якщо у вас багато родимок, зверніться до дерматолога.

Стоматологічний огляд рекомендується раз на півроку.

Інші рекомендовані обстеження залежать від віку та статі пацієнта.

## Вік 20-30 років

### Всі:

- Ліпідограма, тобто вимірювання холестерину в крові та його фракцій ЛПНЩ і ЛПВЩ, а також тригліцеридів – кожні 5 років.
- УЗД черевної порожнини – кожні 3 – 5 років.
- Рентгенографія грудної клітки – кожні 5 років (особливо курці).

ЖІНКИ	ЧОЛОВІКИ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Гінекологічний огляд і цитологія – раз в рік.</li><li>• Кожні два роки варто зробити трансвагінальне УЗД.</li><li>• Самообстеження грудей – щомісяця, між 6 та 9 днем циклу.</li><li>• В разі наявності онкологічних захворювань в родині – починаючи з 20 років, кожні півроку, УЗД молочної залози та мамографія щороку. Раз на рік попросіть лікаря про пальпацію грудей.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Самообстеження яєчок (раз на місяць).</li><li>• Обстеження яєчок лікарем (з метою виключення раку яєчок) – кожні 3 роки.</li><li>• Проктологічне обстеження (для чоловіків, які знаходяться в групі ризику на захворювання простати).</li></ul>

## Вік 30-40 років

### ВСІ:

- Ліпідограма – раз на п'ять років. В разі наявності серцево-судинних захворювань в родині – щороку.
- Вимірювання артеріального тиску, контроль ваги та загальний огляд у терапевта – раз в рік.
- УЗД черевної порожнини – кожні 3 – 5 років.
- Рентгенографія грудної клітки – кожні 5 років (особливо курці).
- Контроль зору у окуліста та обстеження очного дна – кожні 5 років. В разі вади зору, за призначенням лікаря.

ЖІНКИ	ЧОЛОВІКИ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Щомісячне самообстеження грудей.</li><li>• Регулярний гінекологічний огляд і цитологія (раз в рік).</li><li>• УЗД грудей (раз в рік).</li><li>• Трансвагінальне УЗД дітородних органів – один раз.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Самообстеження яєчок щонайменше раз на пів року.</li><li>• Обстеження яєчок лікарем (з метою виключення раку яєчок) – кожні 3 роки.</li><li>• Проктологічне обстеження (для чоловіків, які знаходяться в групі ризику на захворювання простати).</li></ul>

## Вік 40-50 років

### ВСІ:

- Ліпідограма (холестерин, фракції, тригліцериди) – раз на два роки (якщо в родині є випадки захворювань на атеросклероз та серцево-судинні захворювання, ви маєте зайву вагу або курите, ліпідограму потрібно робити щороку)
- Контроль зору у окуліста та обстеження очного дна, а також внутрішньоочного тиску – раз на два роки.
- ЕКГ, тобто електрокардіографію – раз на 3 роки.
- Рентгенографія грудної клітки – кожні 5 років (курці – щороку).
- УЗД черевної порожнини – кожні 3 – 5 років.
- Гастроскопія – раз на 5 років
- У рамках профілактики раку товстої кишки також варто раз на рік проводити тест на приховану кров у калі.
- Денситометрія (щільність кісткової тканини) – раз протягом 10 років.
- Стоматологічне обстеження – раз на пів року.
- Контроль стану родимок у дерматолога.

ЖІНКИ	ЧОЛОВІКИ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Гінекологічний огляд і цитологія – раз в рік, бажано в того самого і довіреного лікаря, який знає ваше тіло.</li><li>• Трансвагінальне УЗД дітородних органів – раз на 2 роки.</li><li>• Самообстеження грудей – раз в місяць.</li><li>• УЗД грудей і мамографія – раз на 2 роки.</li><li>• Аналіз на рівень гормону щитовидної залози – один раз.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Контроль простати за допомогою ректального аналізу – раз в рік.</li><li>• Рентген легенів – кожні 2 роки (курці згідно рекомендацій лікаря).</li><li>• Самообстеження яєчок – раз на місяць.</li></ul>

## Вік 50 +

### ВСІ:

- УЗД черевної порожнини – раз в рік.
- Рентгенографія грудної клітки – кожні 5 років (курці – щороку).
- Денситометрія (щільність кісткової тканини) – кожні 10 років.
- Після 50-ти років вам слід проходити колоноскопію щонайменше кожні 5 років.
- У рамках профілактики раку товстої кишки також варто раз на рік проводити тест на приховану кров у калі.
- Електрокардіографію (ЕКГ) – раз на рік.
- Огляд в окуліста (обстеження очного дна і внутрішньоочного тиску) – раз на рік.
- Стоматологічне обстеження – раз на пів року.
- Контроль стану родимок.

ЖІНКИ	ЧОЛОВІКИ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Гінекологічний огляд і цитологія, а також УЗД дітородних органів – раз на рік.</li><li>• Мамографія – раз на два роки.</li><li>• Самообстеження грудей – раз в місяць.</li><li>• Визначення рівня статевих гормонів у крові – раз на кілька років.</li><li>• Аналіз на рівень гормону щитовидної залози – раз на рік.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Після 50-ти років ризик змін в передміхуровій залозі збільшується, тому кожен чоловік у цьому віці повинен відвідати уролога, пройти ректальне обстеження простати і повторювати його раз на два роки.</li><li>• Визначення антигену ПСА – раз на рік.</li><li>• Обстеження яєчок лікарем – кожні 3 роки.</li><li>• Самообстеження яєчок – раз на місяць.</li></ul>

# ЩО ЩЕ ВАРТО ЗНАТИ?

## Обстеження на роботі

Роботодавець зобов'язаний направити вас на медичне обстеження перед початком роботи – а також регулярно під час виконання роботи (з періодичністю залежно від виду роботи). Роботодавець покриває витрати на ці обстеження (відшкодовує працівнику вартість встановлених обстежень).

## Обстеження без страхування

У Польщі існує мережа приватних закладів охорони здоров'я, де платно можна виконати обстеження. Безкоштовною для всіх є допомога при порятунку життя в надзвичайних ситуаціях (наприклад, в разі дорожньо-транспортної пригоди).

## Не паліть!

Кожен п'ятий випадок раку в Європі – результат куріння. Найчастіше діагностований у світі – рак легенів. Від нього страждають майже виключно курці та люди, які піддаються пасивному курінню (які перебувають поряд з курцями).

## Самообстеження

Дуже важливо при профілактиці раку самостійно регулярно контролювати свій організм. Обстеження грудей, яєчок – це обстеження, яке ви можете зробити самостійно. Інструкції, як правильно виконати обстеження і на що варто звертати увагу, легко можна знайти в інтернеті.

## Харчування та спосіб життя

Ваш спосіб життя та харчування впливають на стан вашого здоров'я. На ваше здоров'я в першу чергу впливає здорове харчування, регулярні фізичні навантаження, сон і відпочинок. Звичайна прогулянка покращує серцево-судинну систему, запобігає остеопорозу та покращує настрій. І ще одне...

Через п'ять років після відмови від куріння, ризик захворіти зменшується вдвічі! Куріння також впливає на захворюваність на рак підшлункової залози, сечової та дихальної системи. **Тому – не паліть.**



## **Польський Міграційний Форум**

Вул.Шпитальна (ul.Szpitalna) 5/14  
00-031 Варшава

Тел. 22 110 00 85  
[info@forummigracyjne.org](mailto:info@forummigracyjne.org)

Публікація підготовлена в рамках проекту «Організація та проведення спеціалізованого консультування для іноземців, які проживають на території Варшави і підтримка в процесі інтеграції», співфінансованого місцевою владою Варшави.с

