Zadbaj o siebie – i dołącz do nas!

Fundacja Projekt Future działa na rzecz społecznej długowieczności. Prowadzimy warsztaty dla kobiet w okresie zmiany i ogólnopolski program aktywności TOP KROK.

Zadzwoń: **575 515 045**

Napisz: **biuro@projektfuture.org**

Odwiedź: **projektfuture.org**

Fundacja Projekt Future

ul. Polki 3A/25, 02-826 Warszawa · KRS 0001154683

Profilaktyka zdrowia kobiet

Kalendarz badań zdrowej kobiety

Jakie badania, kiedy i co możesz zrobić bezpłatnie w ramach NFZ – w każdym wieku.

KAŻDA DOROSŁA KOBIETA

Badania regularne

min. raz w roku	**Pomiar ciśnienia tętniczego**	Możesz mierzyć sama w domu lub w aptece. Przy nadciśnieniu – częściej.
co miesiąc	**Samobadanie piersi**	3–5 dni po miesiączce, a po menopauzie – zawsze tego samego dnia miesiąca.
raz w roku	**Wizyta u ginekologa**	Badanie ginekologiczne, w razie potrzeby USG narządu rodnego i piersi.
co 6–12 mies.	**Kontrola u stomatologa**	Przegląd zębów i dziąseł, usuwanie kamienia.
raz w roku	**Kontrola znamion**	U dermatologa, a między wizytami – samodzielna obserwacja skóry.
co 2–3 lata	**Badanie wzroku**	U okulisty; od 40. roku życia także pomiar ciśnienia w oku (jaskra).
wg zaleceń	**Szczepienia**	Grypa – co roku; tężec – co 10 lat. O pozostałe zapytaj lekarza.

BEZPŁATNIE, BEZ SKIEROWANIA

Programy NFZ

Bilans „Moje Zdrowie” — od 20 lat

20–49 lat co 5 lat, 50+ co 3 lata. Morfologia, glukoza, lipidogram, kreatynina z eGFR, TSH, badanie moczu, ciśnienie; wg ankiety m.in. próby wątrobowe, anty-HCV, Lp(a). Zgłoś się przez IKP lub w POZ.

Test HPV HR — 25–64 lata

Co 5 lat. Przy wyniku dodatnim cytologia płynna z tego samego wymazu.

Mammografia — 45–74 lata

Co 2 lata.

Kolonoskopia — 50–65 lat

Także 40–49 lat, gdy rak jelita wystąpił u bliskich. Jeśli nie było jej w ostatnich 10 latach.

Tomografia płuc (NDTK) — 50–74 lata

Dla palących i byłych palaczek z historią min. 20 paczkolat.

Gdzie się zgłosić? Infolinia NFZ **800 190 590** · pacjent.gov.pl · Internetowe Konto Pacjenta

CO DOCHODZI Z WIEKIEM

Twój kalendarz według wieku

Badania regularne ze str. 2 obowiązują przez całe życie.

20+

- Bilans „Moje Zdrowie” co 5 lat
- Od 25 lat: test HPV HR co 5 lat
- Samobadanie piersi co miesiąc
- Ginekolog raz w roku

40+

- Okulista z pomiarem ciśnienia w oku
- Od 45 lat: mammografia co 2 lata
- Rozmowa z lekarzem o zmianach cyklu i perimenopauzie
- USG piersi – uzupełniająco, wg zaleceń lekarza

50+

- Bilans „Moje Zdrowie” co 3 lata
- 50–65 lat: kolonoskopia
- Palaczki: tomografia płuc (NDTK)
- Ocena ryzyka osteoporozy, w razie potrzeby densytometria

60+

- Ocena pamięci i koncentracji w ramach bilansu
- Badanie słuchu
- Szczepienia: zapytaj o pneumokoki i półpaśca
- Mammografia do 74 lat, test HPV do 64 lat

Ważne

Kalendarz ma charakter informacyjny. Plan badań dopasuj z lekarzem do swojego wieku, historii zdrowia i obciążeń rodzinnych.

Nie czekaj na termin badania, gdy zauważysz niepokojący objaw: guzek w piersi, krwawienie po menopauzie, krew w stolcu, zmieniające się znamię.

Ruch to też profilaktyka

WHO zaleca 150–300 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo i ćwiczenia wzmacniające 2 razy w tygodniu. Dołącz do programu TOP KROK – każdy krok się liczy.

Źródła: NFZ, pacjent.gov.pl, gov.pl (program „Moje Zdrowie”) – stan na listopad 2026. Zasady programów mogą się zmieniać – sprawdź na pacjent.gov.pl.