FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Bezpłatne badania przesiewowe NFZ

Kto, kiedy, jak często i czy trzeba skierowanie. Sprawdź swój wiek i zabierz kartę do przychodni.

1 Programy przesiewowe w kierunku nowotworów

finansowane przez NFZ, bez skierowania

Badanie	Dla kogo	Jak często	Gdzie i jak się zapisać
Test HPV HR (rak szyjki macicy)	Kobiety 25–64 lata	Co 5 lat przy wyniku ujemnym. Przy dodatnim – cytologia płynna (LBC) i dalsze kroki wg wyniku	Poradnia ginekologiczna lub POZ z umową na program; zapis przez mojeIKP
Mammografia (rak piersi)	Kobiety 45–74 lata	Co 2 lata	Pracownia z umową NFZ lub mammobus; zapis przez mojeIKP lub w placówce
Kolonoskopia (rak jelita grubego)	Kobiety i mężczyźni 50–65 lat. Od 40. roku życia, jeśli rak jelita grubego był u rodzica, rodzeństwa lub dziecka	Raz na 10 lat (przy prawidłowym wyniku i braku czynników ryzyka)	Ośrodek realizujący program (lista na pacjent.gov.pl)
Niskodawkowa tomografia płuc – NDTK (rak płuca)	55–74 lata: co najmniej 20 paczkolat*, osoby palące lub takie, które rzuciły mniej niż 15 lat temu. 50–54 lata: jak wyżej plus dodatkowy czynnik ryzyka	Co 12 miesięcy, po wizycie kwalifikującej	Ośrodki wyłonione przez NFZ; program startuje od października 2026, lista placówek będzie rosnąć

* Paczkolata = liczba paczek dziennie × liczba lat palenia. Np. 1 paczka dziennie przez 20 lat = 20 paczkolat; pół paczki przez 40 lat = 20 paczkolat.

2 Bilans zdrowia „Moje Zdrowie”

w Twojej przychodni POZ – następca Profilaktyki 40 PLUS

Dla kogo	Jak często	Co obejmuje
Każda osoba od 20. roku życia (rocznikowo), zapisana do POZ	Co 5 lat (20–49 lat), co 3 lata (od 50 lat)	Ankieta (online w mojeIKP lub w przychodni) → badania krwi: morfologia, glukoza, kreatynina, lipidogram, TSH, lipoproteina (a) → wizyta z Indywidualnym Planem Zdrowotnym. W zależności od ankiety także: próby wątrobowe, PSA (mężczyźni), anty-HCV, krew utajona w kale.

3 Sprawdź swój wiek

zaznacz swój wiersz – to Twoja lista na ten rok

Wiek	Kobiety	Mężczyźni
☐ **20–24**	Moje Zdrowie	Moje Zdrowie
☐ **25–39**	Moje Zdrowie · test HPV HR	Moje Zdrowie
☐ **40–44**	Moje Zdrowie · test HPV HR · kolonoskopia przy obciążeniu rodzinnym**	Moje Zdrowie · kolonoskopia przy obciążeniu rodzinnym**
☐ **45–49**	Moje Zdrowie · test HPV HR · mammografia · kolonoskopia przy obciążeniu**	Moje Zdrowie · kolonoskopia przy obciążeniu rodzinnym**
☐ **50–54**	Moje Zdrowie · test HPV HR · mammografia · kolonoskopia · NDTK (palenie + czynnik ryzyka)	Moje Zdrowie · kolonoskopia · NDTK (palenie + czynnik ryzyka)
☐ **55–64**	Moje Zdrowie · test HPV HR · mammografia · kolonoskopia · NDTK (min. 20 paczkolat)	Moje Zdrowie · kolonoskopia · NDTK (min. 20 paczkolat)
☐ **65–74**	Moje Zdrowie · mammografia · NDTK (min. 20 paczkolat) · kolonoskopia poza programem – zapytaj w POZ	Moje Zdrowie · NDTK (min. 20 paczkolat) · kolonoskopia poza programem – zapytaj w POZ
☐ **75+**	Moje Zdrowie · inne badania ze skierowaniem od lekarza	Moje Zdrowie · inne badania ze skierowaniem od lekarza

4 Kiedy badać się wcześniej lub częściej

zapytaj o to lekarza POZ

- ** Rak jelita grubego u rodzica, rodzeństwa lub dziecka → kolonoskopia w programie już od 40. roku życia. Rak piersi lub jajnika w rodzinie (młody wiek, kilka osób) → poproś o skierowanie do poradni genetycznej.
- Poza wiekiem programu nie tracisz prawa do badań – lekarz POZ lub specjalista może wystawić skierowanie, gdy są wskazania.
- Programy przesiewowe są dla osób BEZ objawów. Jeśli coś Cię niepokoi, nie czekaj na termin przesiewu – idź do lekarza z objawem.

Jak się zapisać
Mammografia i test HPV HR: aplikacja mojeIKP lub pacjent.gov.pl (Centralna e-Rejestracja) albo telefon do placówki.
Kolonoskopia i NDTK: lista ośrodków na pacjent.gov.pl. Moje Zdrowie: ankieta w mojeIKP, potem Twoja przychodnia POZ.

ludzie dla ludzi
fundacja społeczna

Stan na październik 2026 (źródła: pacjent.gov.pl, NFZ, rozp. MZ z 14.07.2026). Zasady mogą się zmieniać – sprawdź na pacjent.gov.pl. faqrak.pl · Fundacja Ludzie dla Ludzi