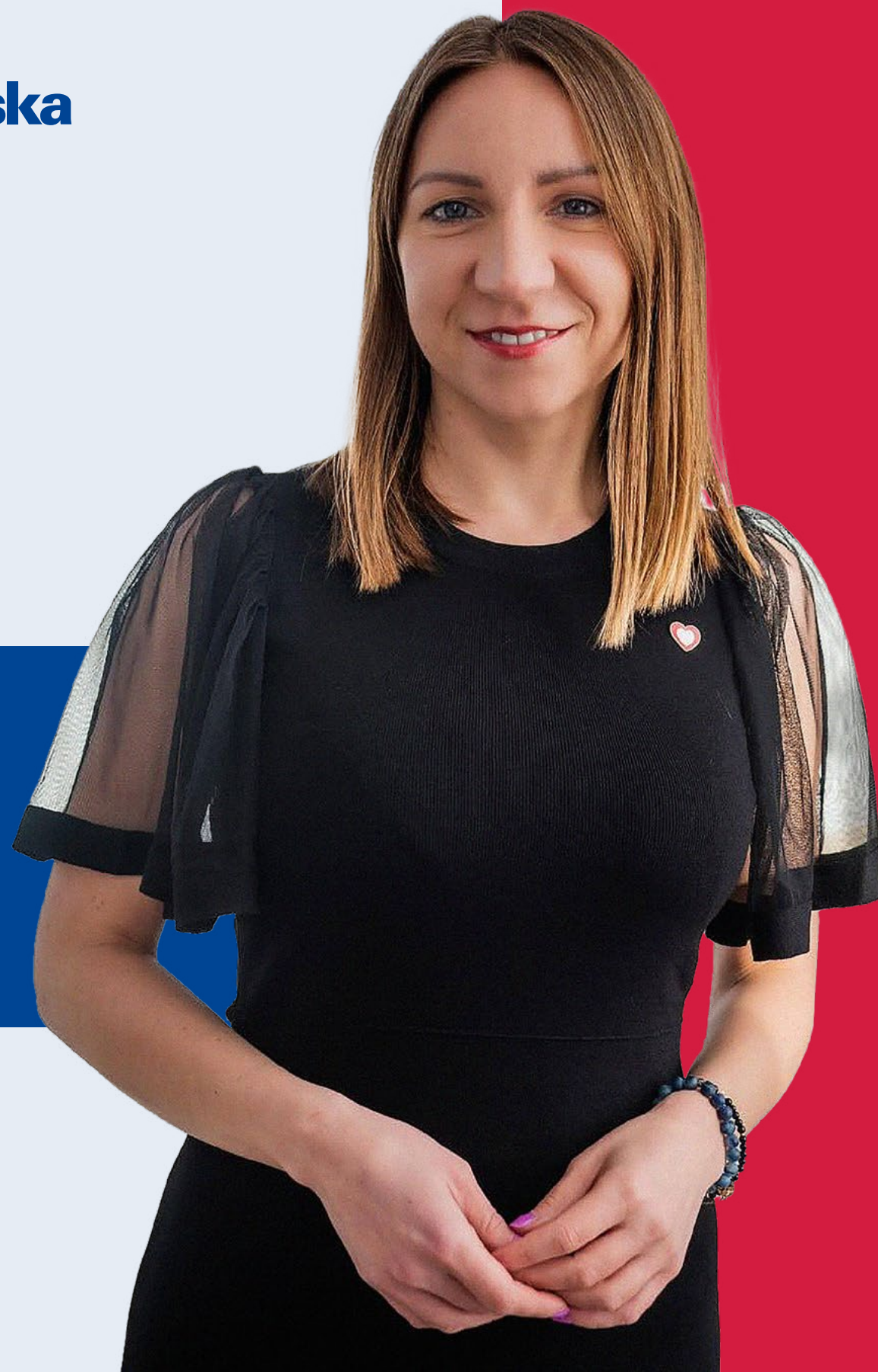




JOLANTA NIEZGODZKA

Posłanka na Sejm RP

Dbajmy o siebie.
Nie tylko w Dniu Kobiet.



Porozmawiajmy o znaczeniu profilaktyki zdrowotnej w życiu każdej z nas. Regularne badania i świadomość swojego stanu zdrowia to klucz do długiego, pełnego życia. Profilaktyka to nie przywilej, ale prawo, z którego warto korzystać.

**BADAJMY SIĘ,
DBAJMY O SIEBIE.**

Tego Wam i sobie życzę!

Jolanta Niergodzka



O co walczę w Sejmie w obszarze zdrowia kobiet?

CO ZROBILIŚMY W 2024 ROKU:

1. Jednym z kluczowych postulatów, o które walczyłam, była **lepszą profilaktyką raka szyjki macicy** – i to się udało! Kobiety 25–64 lat mogą teraz w ramach NFZ korzystać z dokładniejszej diagnostyki: cytologii cienkowarstwowej (LBC) i testu HPV HR co 5 lat. To ogromny krok dla zdrowia kobiet, ale nie koniec zmian, o które będę walczyć!

- Test HPV HR – wykrywa rakotwórcze szczepy wirusa HPV (16 i 18).
- Cytologia LBC – bardziej precyzyjna, dokładniej ocenia stan szyjki macicy.

2. Bezpłatne badania prenatalne dla wszystkich kobiet w ciąży – niezależnie od wieku.

3. Rozszerzony program szczepień przeciw HPV – dla dziewcząt i chłopców w wieku 9–18 lat.

4. Refundacja in vitro – powrót finansowania procedury dla par starających się o dziecko.

5. Antykoncepcja awaryjna w aptekach – receptę na tabletkę „dzień po” wystawi Ci również farmaceuta w aptece, która podpisała umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia.

6. Nowa definicja zgwałcenia – tylko TAK oznacza zgodę! Zgwałcenie to teraz każde współżycie bez zgody – przemoc, groźby, podstęp czy brak możliwości świadomej zgody (np. odurzenie, nieprzytomność) są karane. Sprawcy grozi od 2 do 15 lat więzienia.

7. Bardziej dostępne znieczu- lenia w porodach naturalnych

– Ministra Izabela Leszczyna wprowadziła system nagradzania szpitali za zwiększenie odsetka znieczuleń w porodach naturalnych. Szpitale, które nie zwiększą dostępności do znieczuleń dla pacjentek, otrzymają za poród mniej środków z NFZ.

8. Program „Aktywny Rodzic”

– nowy, kompleksowy system wsparcia dla rodzin z dziećmi do lat 3. Rodzice mogą otrzymać:

9. 1500 zł miesięcznie na opiekę nad dzieckiem – na żłobek, klub dziecięcy, dziennego opiekuna lub nianię.

- **500 zł miesięcznie na dziecko** – dla rodziców, którzy samodzielnie sprawują opiekę w domu.

- Rozwój miejsc opieki nad dziećmi do lat 3 i system szkoleń i wsparcia dla opieki żłobkowej – **podnoszenie jakości opieki w placówkach.**

9. Zwiększona o 100 % wysokość świadczeń z funduszu alimentacyjnego – z 500 do 1000 zł miesięcznie.

10. Wytyczne dla szpitali i prokuratury ws. aborcji – wskazują jednoznacznie, że aborcja ze względu na stan zdrowia psychicznego kobiety jest dopuszczalna i że w tej sytuacji wystarczy opinia jednego lekarza.

11. Dodatkowy urlop dla rodziców wcześniaków i dzieci, które urodziły się w terminie, ale muszą zostać dłużej w szpitalu.

12. Nowy przedmiot „Edukacja zdrowotna” – od roku szkolnego 2025/2026.

13. Renta wdowia, czyli możliwość łączenia własnego świadczenia ze świadczeniem po zmarłym małżonku.

Pamiętaj o regularnych badaniach. Dla siebie

Jeśli czujesz się dobrze, nadal warto raz w roku profilaktycznie skontrolować swój stan zdrowia:

Lekarka/lekarz POZ – zleci podstawowe badania profilaktyczne (np. morfologię, badanie moczu, pomiar ciśnienia) i w razie potrzeby skieruje Cię do specjalistki/specjalisty.

Samobadanie piersi – raz w miesiącu, między 5. a 10. dniem cyklu. Po menopauzie wybierz jeden dzień w miesiącu. W przypadku niepokojących zmian – skonsultuj się z lekarką/lekarzem.



Wejdź na stronę i sprawdź **instrukcję samobadania piersi.**

Stomatolożka/stomatolog – zdrowe zęby to ważny element profilaktyki zdrowotnej. Możesz bezpłatnie poradzić się dietetyka w Centrum Dietetycznym Online Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.



Wejdź na stronę i **zapisz się**
na bezpłatną konsultację
online.

Programy profilaktyczne dla kobiet

PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI (MAMMOGRAFIA)

Skorzystaj, jeśli masz 45–74 lat i spełniasz jedno z kryteriów:

- nie miałaś wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich 2 lat,
- zakończyłaś okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka

piersi i pozostajesz w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (badanie co 12 miesięcy),

- zakończyłaś leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu (badanie co 12 miesięcy).

NFZ finansuje USG piersi i mammografię, które może zlecić każda lekarka, lekarz specjalista, szczególnie ginekolożka/ginekolog, onkolożka/onkolog. Każda poradnia ginekologiczna ma obowiązek zapewnić pacjentkom dostęp do diagnostyki.



Wejdź na stronę i sprawdź **harmonogram postoju mam-mobusów** na Dolnym Śląsku w kwietniu 2025 r.

NOWY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY (TEST HPV I CYTOLOGIA)

Skorzystaj, jeśli masz 25–64 lat:

- wykonaj test HPV HR raz na 5 lat, żeby sprawdzić czy jesteś narażona na zachorowanie na raka szyjki macicy
- w przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu, ta sama próbka materiału będzie wykorzystana do wykonania cytologii na podłożu płynnym (LBC), żeby wykluczyć występowanie nowotworu.

PROGRAM BADAŃ PRENATALNYCH

Od 5 czerwca 2024 r. każda kobieta w ciąży może wykonać bezpłatne badania prenatalne niezależnie od wieku. To już się udało!

Nie wiesz, jakie badania powinnaś wykonać w swoim wieku? Sprawdź, jakie badania są dla Ciebie zalecane.



Wejdź na stronę i sprawdź **Kalendarz Badań NFZ!**

Sprawdź aktualne programy profilaktyczne!

Pamiętaj, że lekarz może skierować Cię na badanie, jeśli nie kwalifikujesz się do programu profilaktycznego, a są wskazania do przeprowadzenia badania.



Wejdź na stronę i sprawdź **aktualne programy profilaktyczne!**

Kontakt i wsparcie

Telefoniczna Informacja Pacjenta (24/7)
800 190 590

Dowiesz się:

- gdzie otrzymasz pomoc medyczną,
- w której placówce znajdziesz lek,
- jakie badania profilaktyczne możesz zrobić.

Dziękuję!

Biuro Poselskie
Posłanki na Sejm RP
Jolanty Niezgodzkiej
ul. Św. Mikołaja 7, IV p.
Wrocław