

BILANS ZDROWIA

Badania bilansowe w ramach programu **POZ Plus** są innowacyjnym rozwiązaniem dla osób, które nie mają czasu, zapału i pamięci, aby odwiedzać swojego lekarza pierwszego kontaktu, lub po prostu dbać o zdrowie.

Bilans zdrowia to kompleksowa usługa dla każdego pacjenta, w wieku 20–65 lat, pozwalająca zakwalifikować go do populacji osób zdrowych lub potencjalnie chorych. Ponadto pacjent ma możliwość konsultacji z wyspecjalizowaną kadrą medyczną.

Zapraszamy do wzięcia udziału w projekcie wszystkich, którzy faktycznie chcą się dowiedzieć o sobie więcej.

KWALIFIKACJA DO PROGRAMU

Do badań bilansowych w ramach programu POZ Plus zapraszamy:

- przede wszystkim osoby zadeklarowane do poradni **SPZZLO Warszawa–Żoliborz przy ul. Szajnochy 8** lub te, które planują taką deklarację złożyć;
- pacjentów, o których zespół POZ nie ma aktualnej/pełnej wiedzy w zakresie stanu zdrowia (**niekorzystających** lub **rzadko korzystających** z usług **POZ**);
- osoby z danej grupy wiekowej (**od 20 do 65 r.ż.**);
- pacjentów, którzy **nie byli w ciągu 12 miesięcy** przed potencjalnym bilansem **u lekarza z powodu choroby przewlekłej** (lekarza POZ, specjalisty w ramach AOS), nie podlegali hospitalizacji, nie mieli wykonywanych badań diagnostycznych (bilansowych i innych programów profilaktycznych, w tym ChUK, POChP itp.).

Lekarz POZ może podjąć inną decyzję w związku z chorobą przewlekłą niemającą związku z potencjalnymi jednostkami chorobowymi możliwymi do zdiagnozowania po przeprowadzeniu badań bilansowych.

NA CZYM POLEGAJĄ BADANIA BILANSOWE?

- Każdy pacjent, zdecydowany na udział w projekcie, w ramach jednej wizyty w poradni zostanie poproszony o wypełnienie, wraz z pomocą koordynatora, pielęgniarki oraz lekarza POZ, kwestionariusza zdrowia.
- Podczas pierwszej wizyty pacjent zostanie szczegółowo przebadany, lekarz przeprowadzi wywiad rodzinny oraz skieruje na konkretne badania. Wszelkie zlecone badania są tak dobierane, aby można było w jak najwcześniejszym stadium wykryć potencjalną **chorobę przewlekłą** lub zakwalifikować badanego do grupy osób zdrowych, bez ryzyka zachorowania w najbliższych latach.
- Udział w programie jest możliwy po podpisaniu deklaracji.
- Bilanse zdrowia wykonywane są **raz na trzy lata**, w zakresie podstawowym lub pogłębionym, z wykorzystaniem odpowiedniego kwestionariusza.

PODZIAŁ BILANSÓW

Badania bilansowe mogą odbywać się na zasadzie bilansu podstawowego lub pogłębionego, w zależności od stanu zdrowia pacjenta:

BILANS PODSTAWOWY

- **Wizyta przedbilansowa (wstępna)** – zapoznanie pacjenta z założeniami bilansu, podpisanie deklaracji przystąpienia do programu pilotażowego POZ PLUS, założenie kwestionariusza, przeprowadzenie wywiadu rodzinnego (badanie podmiotowe), wykonanie

podstawowych badań oraz dokonanie pomiarów antropometrycznych i parametrów życiowych.

- **Wizyta bilansowa – badania fizykalne/przedmiotowe** oraz wystawienie **skierowania na podstawowe badania diagnostyczne**.
- **Omówienie wyników zleconych badań, nadanie statusu** zdrowotnego oraz przeanalizowanie i przekazanie pacjentowi opracowanego IPPZ, czyli **Indywidualnego Planu Postępowania Zdrowotnego** (w przypadku zakończenia bilansu na etapie podstawowym).

BILANS POGŁĘBIONY

W przypadku występowania czynników ryzyka pacjent jest kierowany na wykonanie tzw. diagnostyki pogłębionej.

- Realizacja składowych bilansu podstawowego oraz dodatkowych badań, do których został zakwalifikowany pacjent.
- Omówienie wyników badań, nadanie statusu zdrowotnego i opracowanie IPPZ.
- Podsumowanie bilansu, omówienie IPPZ i skierowanie na **wizytę edukacyjną**.

Ocena stanu zdrowia w zakresie ryzyka wystąpienia choroby przewlekłej następuje po wykonaniu badań przedmiotowych i podmiotowych oraz wskazanej diagnostyki laboratoryjnej i obrazowej.

Integralną częścią badania bilansowego jest edukacja pacjenta.

WIZYTY EDUKACYJNE

W ramach programu POZ Plus pacjent może zostać zakwalifikowany do wizyt edukacyjnych. Obejmują one szczegółowe omówienie IPP Z oraz edukację w zakresie behawioralnych czynników ryzyka rozwoju chorób:

- zachowania żywieniowe,
- status aktywności fizycznej,
- status nikotynowy, alkoholowy, substancji psychoaktywnych,
- zdrowie psychiczne,
- status przestrzegania zaleceń terapeutycznych.

PODZIAŁ WIZYT

- **WIZYTA EDUKACYJNA** (bezpośrednio po wykonanym bilansie, bazuje na danych z kwestionariusza bilansowego oraz podsumowania zaprezentowanego w IPPZ).
- **WIZYTA EDUKACYJNA KONTROLNA** (3 miesiące od pierwszej wizyty, w przypadku pacjentów z bilansem pogłębionym, polega na sprawdzeniu stosowania się pacjenta do IPPZ i pozostałych zaleceń z pierwszej wizyty, zebranie aktualnych informacji o pomiarach antropometrycznych oraz czynnikach behawioralnych).
- **WIZYTA EDUKACYJNA KONTROLNA** (6 miesięcy od pierwszej wizyty, po bilansie pogłębionym, kontrola efektywności działań podjętych i wprowadzonych podczas poprzednich kontroli, motywacja pacjenta do kontynuacji podjętych działań).
- **WIZYTY EDUKACYJNE SPECJALISTYCZNE (dietetyczne lub psychologiczne).**

OD CZEGO ZACZAĆ?

W celu rejestracji do Programu należy zgłosić się do rejestracji POZ i zapytać o **koordynatora projektu**. Koordynator dokona zapisu oraz udzieli szczegółowych informacji.