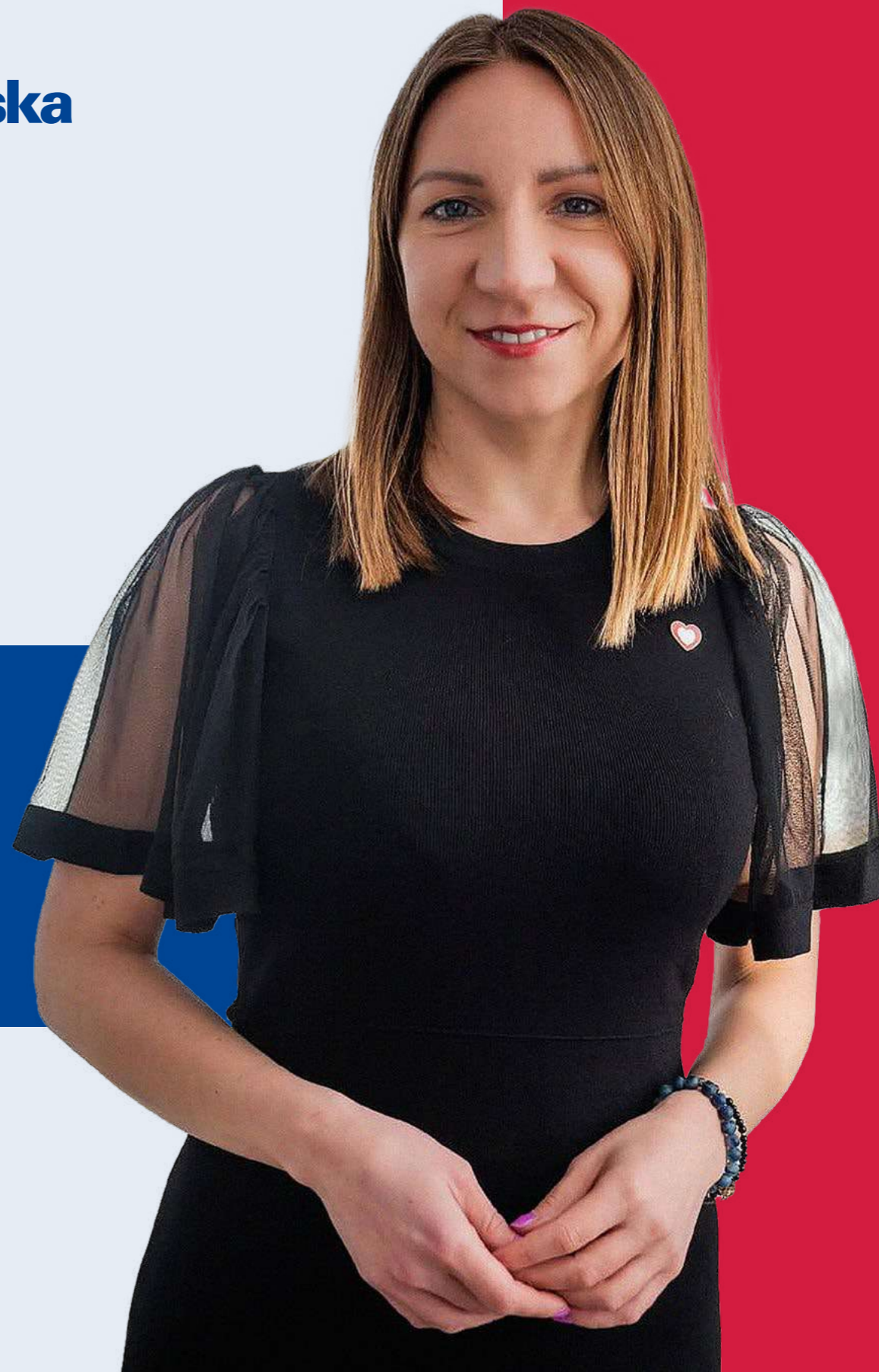




# JOLANTA NIEZGODZKA

## 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 Nierogodzka*



# 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 nagra-  
dzania szpitali za zwiększenie  
odsetka znieczuleń w porodach  
naturalnych. Szpitale, które nie  
zwiększą dostępności do znie-  
czuleń 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 mammobusów** 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