

# Recepta na zdrowie



This is an Official U.S. Government Product

## Świadczenia prewencyjne Medicare

**K**orzystanie ze świadczeń wczesnego wykrywania i zapobiegania jest prostym i skutecznym sposobem na zdrowe życie. Świadczenia wczesnego wykrywania i zapobiegania pozwolą ci uniknąć niektórych chorób i wykryć problem ze zdrowiem wcześniej, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne. Spytaj swego lekarza lub przedstawiciela służby zdrowia, jakie badania kontrolne lub inne świadczenia, podane w tabeli poniżej, pomogą ci pozostać w dobrym zdrowiu i jak często z nich korzystać. Jeśli masz oryginalne Medicare, przysługuje ci teraz raz w roku wizyta „Dla zdrowia” (Wellness) oraz wiele bezpłatnych świadczeń zapobiegawczych.

Informacja podana w niniejszej publikacji była aktualna w momencie druku. Świadczenia zapobiegawcze objęte Medicare mogą ulec zmianie. Więcej informacji możesz uzyskać na stronie: [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov).

## Czy wiesz, że Medicare pokrywa teraz...

<p><b>Badanie diagnostyczne tętniaka aorty brzusznej</b></p>	<p>Jednorazowe badanie ultrasonograficzne dla osób objętych ryzykiem. Jeśli w twojej rodzinie chorował ktoś na tętniaka aorty brzusznej, jesteś mężczyzną w wieku 65-75 lat lub wypaliłeś w swym życiu ponad sto papierosów – to uważa się, że jesteś objęty ryzykiem.</p> <p>Medicare pokrywa to badanie, jeśli uzyskasz skierowanie podczas jednorazowej wizyty prewencyjnej „Witaj w Medicare”.</p>
<p><b>Badanie diagnostyczne i poradnictwo nadużywania alkoholu</b></p>	<p>Medicare pokrywa jedno badanie diagnostyczne nadużywania alkoholu rocznie dla osób dorosłych objętych Medicare (w tym kobiet w ciąży), aby ustalić osoby nadużywające alkoholu, ale nie uzależnione od niego. W przypadku wyniku potwierdzającego, możesz uzyskać do czterech krótkich, indywidualnych wizyt konsultacyjnych rocznie (pod warunkiem zachowania trzeźwości i przytomności umysłu w czasie konsultacji). Właściwy lekarz pierwszego kontaktu lub inny pracownik służby zdrowia musi świadczyć takie konsultacje w ośrodku pierwszego kontaktu.</p>
<p><b>Pomiar masy kostnej</b></p>	<p>Badanie to pomaga ustalić ryzyko złamania kości.</p> <p>Medicare pokrywa to badanie raz na 24 miesiące (częściej, jeśli to medycznie uzasadnione) dla określonych osób objętych ryzykiem osteoporozy.</p>
<p><b>Choroba układu krążenia (modyfikacja trybu życia)</b></p>	<p>Medicare pokrywa jedną wizytę rocznie u twojego lekarza pierwszego kontaktu, celem obniżenia zagrożenia chorobą układu krążenia. Podczas takiej wizyty lekarz może omówić przyjmowanie aspiryny (jeśli to uzasadnione), sprawdzić ciśnienie i udzielić ci wskazówek na temat racjonalnego odżywiania.</p>
<p><b>Badanie diagnostyczne układu krążenia</b></p>	<p>Poproś swego lekarza, aby zbadał ci poziom cholesterolu, lipidów i trójglicerydów, aby ustalić, czy nie występuje u ciebie zagrożenie atakiem serca lub wylewem. Jeśli występuje u ciebie takie ryzyko, istnieją stosowne kroki zapobiegające tym schorzeniom.</p> <p>Medicare pokrywa badania poziomu cholesterolu, lipidów and trójglicerydów raz na pięć lat.</p>
<p><b>Badania diagnostyczne jelita grubego</b></p>	<p>Badania te pomagają we wczesnym wykryciu raka jelita grubego, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne.</p> <p>Jeśli masz ukończone 50 lat lub jesteś w grupie ryzyka osób zagrożonych rakiem jelita grubego, Medicare pokrywa jedno lub więcej z następujących badań: test na krew utajoną w kale, sigmoidoskopię, kolonoskopię diagnostyczną i wlew z kontrastem barowym. Sposób, w jaki Medicare płaci z te testy, zależy od testu i twojego zagrożenia tym nowotworem. Do ciebie i twego lekarza należy decyzja, który z tych testów jest dla ciebie najlepszy.</p>
<p><b>Badanie diagnostyczne depresji</b></p>	<p>Medicare pokrywa jedno badanie diagnostyczne na depresję rocznie dla wszystkich osób objętych Medicare. Badanie musi być przeprowadzone w ośrodku zdrowia pierwszego kontaktu, który oferuje dalszą opiekę i skierowania do specjalistów.</p>
<p><b>Badanie diagnostyczne cukrzycy</b></p>	<p>Medicare pokrywa badania wykrywające obecność cukrzycy lub stanu przedcukrzycowego. Masz prawo do tych testów, jeśli dotyczy cię jeden z następujących czynników ryzyka: nadciśnienie, dyslipidemia (nienormalny poziom cholesterolu i trójglicerydów), otyłość lub wysoki poziom cukru we krwi. Testy te są pokrywane również, jeżeli występują u ciebie dwa lub więcej z następujących czynników: wiek – 65 lub więcej lat, nadwaga ciała, cukrzyca w rodzinie (rodzice, bracia, siostry), historia cukrzycy w trakcie ciąży, lub jeśli urodziłaś dziecko ważące ponad 9 funtów.</p> <p>W zależności od wyników tych testów możesz mieć prawo do maksymalnie dwóch takich badań rocznie. Bliższych informacji udzieli ci lekarz.</p>

## Czy wiesz, że Medicare pokrywa teraz...

<b>Instruktaż samodzielnego życia z cukrzycą</b>	<p>Szkolenie to przeznaczone jest dla osób chorych na cukrzycę, posiadających pisemne skierowanie od lekarza lub innego uprawnionego przedstawiciela służby zdrowia.</p>
<b>Szczepienia przeciw grypie</b>	<p>Szczepienia te pomagają zapobiec grypie lub wirusowi grypy. Medicare pokrywa jedno szczepienie w sezonie grypowym, na jesieni lub w zimie, dla wszystkich osób objętych świadczeniami Medicare. Co roku potrzebujesz szczepienie na aktualny w danym roku rodzaj wirusa.</p>
<b>Badanie diagnostyczne jaskry</b>	<p>Badanie to pomaga wykryć chorobę oczu – jaskrę. Medicare pokrywa to badanie raz w roku dla osób zagrożonych jaskrą.</p>
<b>Szczepienie przeciwko żółtaczce typu B</b>	<p>Seria trzech szczepień pomaga zabezpieczyć się przed żółtaczką typu B. Medicare pokrywa to szczepienie dla osób z grupy wysokiego lub średniego zagrożenia żółtaczką typu B.</p>
<b>Badanie diagnostyczne na wirus HIV</b>	<p>Medicare pokrywa testy na HIV (wirus niedoboru odporności) dla kobiet w ciąży oraz osób z grupy ryzyka zarażeniem, w tym dla wszystkich, którzy o ten test poproszą. Medicare pokrywa ten test raz na 12 miesięcy lub do trzech razy w trakcie ciąży.</p>
<b>Mammografia (badanie diagnostyczne na raka piersi)</b>	<p>Jest to rodzaj badania radiologicznego pomagającego w diagnozie raka piersi, zanim jeszcze lekarz jest w stanie wykryć go manualnie. Medicare pokrywa mammografię raz na 12 miesięcy dla wszystkich kobiet, które ukończyły 40 lat życia lub starszych. Medicare pokrywa również jedną mammografię do celów porównawczych dla kobiet w wieku 35 – 39 lat.</p>
<b>Leczenie żywieniowe</b>	<p>Medicare może pokryć leczenie żywieniowe i inne pochodne świadczenia, jeśli cierpisz na cukrzycę lub chorobę nerek lub jeśli miałeś przeszczep nerki w ciągu ostatnich 36 miesięcy i jeśli twój lekarz lub przedstawiciel służby zdrowia skieruje cię na takie leczenie.</p>
<b>Badanie diagnostyczne i poradnictwo w zakresie otyłości</b>	<p>Jeśli twój wskaźnik masy ciała wynosi 30 lub więcej, Medicare pokrywa intensywne poradnictwo, żeby pomóc ci schudnąć. Take poradnictwo może być pokryte, jeśli świadczone jest w ośrodku pierwszego kontaktu, gdzie może być koordynowane z twoim całościowym programem zapobiegawczym. Więcej informacji możesz uzyskać od swego lekarza lub w ośrodku pierwszego kontaktu.</p>
<b>Cytologia wymazu i badanie ginekologiczne (w tym badanie diagnostyczne piersi)</b>	<p>Takie testy laboratoryjne mają dopomóc w wykryciu nowotworów szyjki macicy i pochwy. Medicare pokrywa te badania i testy raz na 24 miesiące dla wszystkich kobiet oraz raz na 12 miesięcy dla kobiet z grupy podwyższonego zagrożenia.</p>
<b>Szczepienie przeciwko zakażeniu pneumokokiem</b>	<p>Szczepienie to pomaga zapobiec zakażeniom pneumokokiem (np. niektóre typy zapalenia płuc). Medicare pokrywa to szczepienie dla wszystkich osób objętych świadczeniami Medicare. Dla większości osób wystarcza jedno szczepienie raz w życiu. Porozmawiaj na ten temat ze swoim lekarzem.</p>

## Czy wiesz, że Medicare pokrywa teraz...

<p><b>Wizyty zapobiegawcze</b></p>	<p><b>Jednorazowa wizyta zapobiegawcza „Witaj w Medicare”</b>—Medicare pokrywa sprawdzenie twego stanu zdrowia oraz informację i poradnictwo w zakresie świadczeń prewencyjnych, w tym niektóre badania diagnostyczne, szczepienia oraz skierowania na inne świadczenia, jeśli są one potrzebne.</p> <p>Medicare pokrywa tę wizytę tylko w przeciągu pierwszych 12 miesięcy świadczeń objętych Medicare Część B.</p> <p><b>Coroczna wizyta „Dla zdrowia” (Wellness)</b>—Jeśli byłeś objęty Częścią B świadczeń przez okres dłuższy niż 12 miesięcy, masz prawo do corocznej wizyty konsultacyjnej, celem stworzenia lub uaktualnienia osobistego programu prewencyjnego opartego na aktualnym stanie zdrowia i czynnikach zagrożenia.</p> <p>Medicare pokrywa te wizytę raz na 12 miesięcy.</p>
<p><b>Badania diagnostyczne raka prostaty</b></p>	<p>Testy te pomagają w wykryciu raka prostaty.</p> <p>Medicare pokrywa badanie proktologiczne oraz test laboratoryjny na antygen swoisty prostaty (PSA) raz na 12 miesięcy dla wszystkich mężczyzn powyżej 50 roku życia objętych Medicare (świadczenie zaczyna się następnego dnia po twoich 50 urodzinach).</p>
<p><b>Badania diagnostyczne i poradnictwo w zakresie chorób przenoszonych drogą płciową</b></p>	<p>Medicare pokrywa badania diagnostyczne na infekcje przenoszone drogą płciową: chłamydię, rzeżączkę, kiłę i żółtaczkę typu B. Takie badania diagnostyczne Medicare pokrywa dla osób objętych świadczeniami Medicare, które są w ciąży i/lub dla osób będących w grupie podwyższonego zagrożenia chorobami przenoszonymi drogą płciową, jeśli testy te zostały zalecone przez świadczeniodawcę pierwszego kontaktu. Medicare pokrywa te testy raz na 12 miesięcy lub też w określonych momentach ciąży.</p> <p>Medicare pokrywa również do 2 intensywne, 20-30 minutowe osobiste sesje poradnictwa modyfikacyjnego rocznie dla aktywnych seksualnie osób dorosłych z grupy podwyższonego zagrożenia chorobami przenoszonymi drogą płciową. Medicare pokryje te sesje poradnictwa tylko, jeśli są one świadczone przez świadczeniodawcę pierwszego kontaktu i odbywają się w miejscu pierwszego kontaktu, takim jak gabinet lekarski. Poradnictwo oferowane w warunkach szpitalnych/rezydencyjnych, jak np. w domu opieki, nie będzie pokrywane jako świadczenie prewencyjne.</p>
<p><b>Poradnictwo antytytoniowe</b></p>	<p>Poradnictwo mające dopomóc w zaprzestaniu używania produktów tytoniowych jest pokryte dla osób palących lub używających innych produktów tytoniowych i, u których nie znaleziono chorób lub powikłań spowodowanych przez używanie produktów tytoniowych. Medicare pokrywa do ośmiu indywidualnych wizyt w okresie 12 miesięcy. Takie wizyty muszą być oferowane przez uprawnionego lekarza lub innego świadczeniodawcę uznanego przez Medicare.</p>

### Ile zapłacisz...

Wiele świadczeń zapobiegawczych jest bezpłatnych, jeśli oferowane są przez uprawnionego lekarza lub innego świadczeniodawcę przyjmującego skierowania. Za niektóre świadczenia prewencyjne, trzeba być może będzie uiścić opłatę w ramach udziału własnego, opłatę stałą lub/oraz opłatę umowną. Wysokość tych opłat jest zmienna i zależy od typu świadczeń oraz od tego, jaki masz plan świadczeń zdrowotnych Medicare.

### Więcej informacji uzyskasz...

Więcej szczegółów na temat świadczeń prewencyjnych objętych programem Medicare, łącznie z twoimi kosztami związanymi z oryginalnym Medicare, uzyskasz na stronie internetowej [www.medicare.gov/publications](http://www.medicare.gov/publications). Możesz tam zapoznać się lub wydrukować informator „Twój przewodnik po świadczeniach prewencyjnych Medicare”. Lub też, zatelefonuj pod numer 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) i poproś o przysłanie egzemplarza. Użytkownicy TTY winni telefonować pod numer 1-877-486-2048.

Na stronie [www.MyMedicare.gov](http://www.MyMedicare.gov) uzyskasz bezpośredni dostęp do informacji o swoich programach prewencji zdrowotnej – 24 godziny na dobę, codziennie. Możesz tam zapoznać się z przebiegiem swoich świadczeń prewencyjnych, uzyskać dwuletni kalendarz badań diagnostycznych i testów Medicare, do których jesteś uprawniony, a także wydrukować swój własny, aktualny raport „na bieżąco”, który możesz przedstawić lekarzowi podczas następnej wizyty. Odwiedź tę stronę internetową, zarejestruj się a następnie Medicare przyśle ci hasło, które pozwoli ci na dostęp do twoich informacji osobistych w Medicare.