



hamboorg.city

Badania profilaktyczne — Bezpłatne kontrole zdrowia w Niemczech

Które Vorsorgeuntersuchungen pokrywa kasa chorych, kiedy się na nie umówić i dlaczego wczesne wykrycie może uratować życie.

Deutsche Begriffe: Vorsorgeuntersuchung | Gesundheitscheck | Krebsvorsorge | Check-up | Früherkennung | U-Untersuchung

Po co profilaktyka?

Vorsorgeuntersuchungen (zwane również badaniami wczesnego wykrycia) pomagają w **wczesnym rozpoznaniu chorób** — często zanim pojawią się objawy. Wiele chorób (np. rak, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze) jest **łatwiej leczalna we wczesnym stadium**.

W Niemczech wiele Vorsorgeuntersuchungen jest **w pełni finansowanych przez kasę chorych** — **nie musisz płacić żadnych dopłat**. Mimo to wielu ludzi nie uczestniczy w badaniach profilaktycznych — to duży błąd!

Profilaktyka dla dorosłych

Gesundheits-Check-up (od 35 roku życia)

- **Co 3 lata** od 35 lat (między 18 a 35: jednorazowo)
- **Bezpłatnie** (świadczenie kasy)
- **Co się robi?**
 - Badanie całego ciała
 - Pomiar ciśnienia krwi
 - Badanie krwi (cholesterol, cukier we krwi, wskaźniki nerek)
 - Badanie moczu

- Screening na zapalenie wątroby B i C (jednorazowo od 35 lat)
- Konsultacja dotycząca czynników ryzyka (palenie, nadwaga, brak aktywności fizycznej)

Screeningi nowotworów skóry (od 35 roku życia)

- **Co 2 lata** od 35 lat
- **Bezpłatnie** (świadczenie kasy)
- Lekarz przebaduje **całą skórę** w poszukiwaniu podejrzanych zmian i znamion
- U dermatologa lub lekarza ogólnego (z odpowiednią kwalifikacją)

Profilaktyka stomatologiczna (wszystkie grupy wiekowe)

- **2x rocznie** — badanie kontrolne u dentysty
- **1x rocznie** — usuwanie kamienia nazębnego
- **Bezpłatnie** (świadczenie kasy)
- **Zeszyt bonusowy** — otrzymaj pieczęć, aby zwiększyć dotację na protezy!

Profilaktyka nowotworów

Dla kobiet

Wiek	Badanie	Częstotliwość
Od 20	Rozmaz szyjki macicy (test Papanicolaou)	Rocznie (20–34: rozmaz cytologiczny; od 35: co 3 lata w połączeniu z testem HPV)
Od 30	Badanie piersi (palpacja)	Rocznie
Od 50	Mammografia (screening raka piersi)	Co 2 lata (50–75)
Od 50	Profilaktyka raka jelita grubego (test kałowy)	Rocznie (50–54), następnie co 2 lata lub kolonoskopia
Od 55	Kolonoskopia	2x w odstępie 10 lat

Dla mężczyzn

Wiek	Badanie	Częstotliwość
Od 45	Badanie prostaty/narządów płciowych	Rocznie
Od 50	Profilaktyka raka jelita grubego (test kałowy)	Co 2 lata lub kolonoskopia od 50 lat
Od 50	Kolonoskopia	2× w odstępie 10 lat
Od 65	Screening tętniaka aorty brzusznej	Jednorazowo (ultrasonografia)

Dla wszystkich

Wiek	Badanie	Częstotliwość
Od 35	Screening nowotworów skóry	Co 2 lata
Od 35	Gesundheits-Check-up	Co 3 lata
Od 50	Profilaktyka raka jelita grubego	Rocznie/co 2 lata (test kałowy)

Profilaktyka dla dzieci (U-Untersuchungen)

U-Untersuchungen (U1 do U9 oraz J1/J2) to **najważniejszy program profilaktyczny** dla dzieci:

Badanie	Wiek	Co się sprawdza?
U1	Bezpośrednio po urodzeniu	Oznaki życia, odruchy, wady rozwojowe
U2	3.-10. dzień życia	Funkcje narządów, screening metaboliczny, test słuchu
U3	4.-5. tydzień życia	Ultrasonografia bioderek, odruchy, waga
U4	3.-4. miesiąc życia	Motoryka, wzrok, słuch, szczepienia
U5	6.-7. miesiąc życia	Motoryka, chwytanie, obracanie się, interakcja
U6	10.-12. miesiąc życia	Stanie, pierwsze słowa, szczepienia
U7	21.-24. miesiąc życia	Mowa, chodzenie, zachowanie społeczne

Badanie	Wiek	Co się sprawdza?
U7a	34.-36. miesiąc życia	Mowa, wzrok, alergie
U8	46.-48. miesiąc życia	Motoryka drobna, mowa, zachowanie społeczne
U9	60.-64. miesiąc życia	Gotowość szkolna, mowa, koordynacja
J1	12.-14. rok życia	Rozwój pokwitania, szczepienia, zdrowie psychiczne
J2	16.-17. rok życia	Rozwój, orientacja zawodowa, zachowania zdrowotne

Czy U-Untersuchungen są obowiązkowe?

- W **Bawarii, Hesse i Badenii-Wirtembergii** są **obowiązkowe** — przy zaniedbaniu powiadamiany jest urząd opieki społecznej
- W innych landach: **gorąco zalecane**, ale nie ustawowo obowiązkowe
- Wszystkie U-Untersuchungen są **bezpłatne** (świadczenie kasy)

Szczepienia — co jest zalecane

Stała Komisja ds. Szczepień (STIKO) zaleca następujące szczepienia dla dorosłych:

Szczepienie	Dla kogo?	Odświeżenie
Tężec	Wszyscy	Co 10 lat
Błonica	Wszyscy	Co 10 lat
Krztusiec	Wszyscy (jednorazowo jako dorośli)	Jednorazowo
Grypa (influenza)	Od 60 lat, osoby przewlekle chore, kobiety w ciąży	Rocznie
COVID-19	Wszyscy (zalecenia się różnią)	Zgodnie z zaleceniami STIKO
Pneumokoki	Od 60 lat lub przy chorobach przewlekłych	Jednorazowo
Półpaśnik (Herpes Zoster)	Od 60 lat (od 50 przy chorobach przewlekłych)	2 dawki

Koszty: Zalecane szczepienia są **bezpłatne** (świadczenie kasy). Szczepienia podrózne kasa często **nie pokrywa** (niektóre kasy refundują dobrowolnie).

Profilaktyka w ciąży

Kobiety w ciąży mają prawo do kompleksowej profilaktyki:

- **10-12 badań profilaktycznych** podczas ciąży
- **3 ultrasonografie** (około 10., 20. i 30. tygodnia ciąży)
- **Badania krwi** (grupa krwi, odra, HIV, zapalenie wątroby)
- **Karta ciąży** — dokumentuje wszystkie badania
- Wszystko **bezpłatnie** (świadczenie kasy)

Koszty — co pokrywa kasa, a co nie?

Bezpłatnie (świadczenie kasy)

- Wszystkie wymienione powyżej Vorsorgeuntersuchungen
- U-Untersuchungen dla dzieci
- Zalecane szczepienia
- Profilaktyka w ciąży
- Profilaktyka nowotworów

Odpłatnie (IGeL — indywidualne usługi zdrowotne)

Niektórzy lekarze oferują **dodatkowe** badania, za które musisz zapłacić:

- **Test PSA** (rak prostaty) — ok. 25-50 € (skuteczność wątpliwa)
- **Dodatkowe ultrasonografie**
- **Pomiar ciśnienia wewnątrz oka** (profilaktyka jaskry) — ok. 20-40 €
- **Dodatkowe badania krwi** (witaminy, tarczyca)

Porada: Zawsze pytaj, czy badanie to **świadczenie kasy** czy **IGeL**, zanim wyrażysz zgodę. Nie pozwól się zmuszać do odpłatnych badań.

Wskazówki dla obcokrajowców

- 1. Żółty zeszyt** dla dzieci — otrzymasz go przy U1, przynieś go na każde badanie
- 2. Zeszyt bonusowy** u dentysty — rozpocznij pieczętowanie od pierwszego dnia w Niemczech

3. Przynieś książeczkę szczepień — jeśli masz ją z ojczyzny, lekarz może uzupełnić brakujące szczepienia

4. Umów się na wizyty — uczestnicz w profilaktyce nawet bez dolegliwości

5. Nie odkładaj profilaktyki nowotworów — może uratować Ci życie

6. Wszystkie badania są poufne — lekarz podlega tajemnicy zawodowej

--- Stan: marzec 2026. Wszystkie informacje bez gwarancji.