



## Zadbaj o siebie – Twoje zdrowie to Twój skarb

**Jesteś matką, córką, żoną, pracownicą, przyjaciółką. W codziennym pośpiechu i obowiązkach łatwo zapomnieć o tym, co najważniejsze – o sobie. Dlatego Dzień Kobiet to idealny moment, by przypomnieć Ci, jak ważne jest dbanie o swoje zdrowie. Bądź dla siebie dobra!**

Zdrowie fizyczne to nie tylko regularne badania profilaktyczne, ale także zdrowy styl życia. Dbaj o odpowiednią dietę – jedz regularnie, wybieraj produkty bogate w witaminy i minerały, unikaj nadmiaru cukru i tłuszczów nasyconych. Zdrowa dieta to paliwo dla Twojego ciała i umysłu. Skorzystaj z portalu [Diety NFZ](#).

[licznik wody na](#)

Kontroluj, czy pijesz wystarczające ilości wody. Pomoże Ci w tym [mojeIKP](#).

Pamiętaj także o regularnym ruchu – spacer, joga czy ćwiczenia w domu poprawią Twoje samopoczucie i zdrowie. Przeczytaj artykuł [Spacer to zdrowie](#), a jeśli wolisz ćwiczenia w domu, to [Przez ćwiczenia do zdrowia](#).

Równie ważny jak zdrowe jedzenie jest sen. Wypijaj się, ponieważ wtedy Twój organizm regeneruje się i nabiera sił. Zadbaj o spokojne noce – wyłącz telefon przed snem, wywietrz pokój i postaraj się odpocząć po pełnym wyzwań dniu. Dobry sen to podstawa zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Jeśli się leczysz, to:

- bierz leki systematycznie – ustaw sobie [przypomnienie o lekach w mojeIKP](#)
- pamiętaj o wizytach w ramach indywidualnego planu opieki medycznej (IPOM). W mojeIKP znajdziesz [swoj harmonogram konsultacji](#).

## Skorzystaj z bezpłatnych badań profilaktycznych

Regularne badania profilaktyczne to klucz do długiego i zdrowego życia. W Polsce masz możliwość skorzystania z wielu bezpłatnych badań, które mogą uratować Twoje życie oraz szczerpień. Szczególnie ważne są badania, takie jak cytologia czy mammografia, które pomagają wcześniej wykryć nowotwory i inne choroby, dając szansę na skuteczne leczenie.

Jeśli jesteś w wieku 25–64 lat, raz na trzy lata przysługuje Ci bezpłatny test HPV HR, który pozwala na wykrycie zmian w szyjce macicy. To proste badanie może uchronić Cię przed rakiem szyjki macicy, jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych u kobiet.

Z kolei mammografia, bezpłatna dla kobiet w wieku 45–74 lat, umożliwia wczesne wykrycie raka piersi. Badanie to jest bezpłatne i zalecane co dwa lata. Warto wiedzieć, że w przypadku grupy ryzyka, lekarz może zlecić mammografię częściej. Korzystaj z tej możliwości – Twoje zdrowie jest najważniejsze!

Więcej badań profilaktycznych znajdziesz [tutaj](#)

## Zapisz się przez e-rejestrację

Dzięki e-rejestracji zapisanie się na badania profilaktyczne stało się jeszcze prostsze. E-rejestracja to system, który umożliwia umawianie wizyt na cytologię i mammografię online.

Aby zapisać się na badanie, wystarczy zalogować się na swoje Internetowe Konto Pacjenta (IKP). W zakładce „Plan leczenia” znajdziesz opcję „Rejestracja” i możliwość wyboru „Umów badanie profilaktyczne”. Teraz wybierz odpowiedni program – profilaktyka raka szyjki macicy lub profilaktyka raka piersi – i wskaż datę oraz miejsce, które są dla Ciebie najdogodniejsze. System przedstawi Ci listę dostępnych terminów, spośród których możesz wybrać ten, który najlepiej Ci pasuje.

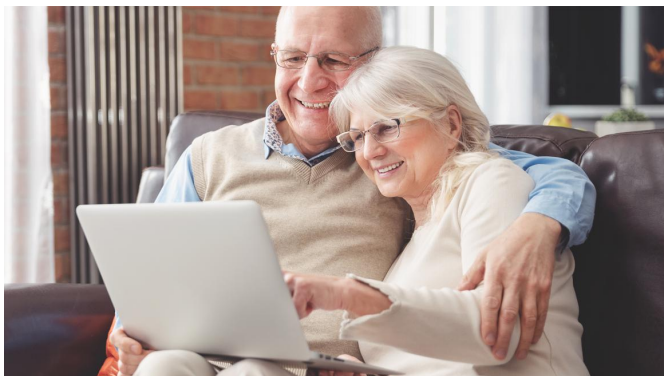
Możesz również skorzystać z aplikacji mojeIKP, dostępnej na smartfony z systemami Android i iOS. Aplikacja ta umożliwia szybkie i wygodne umawianie się na badania, a także monitorowanie swojego zdrowia. Zaloguj się do aplikacji, wejdź w zakładkę „e-zdrowie”, a następnie w „Plan leczenia”, wybierz „Rejestracja na wizyty” > „Umów wizytę lub badanie”. Teraz wybierz rodzaj badania, następnie dogodny dla Ciebie termin i lokalizację.

## Dziel się wiedzą z bliskimi

Twoja troska o zdrowie to także troska o zdrowie Twojej rodziny. Wyjaśnij swojej córce, jak ważne są regularne badania profilaktyczne. Zachęć ją do dbania o siebie już od najmłodszych lat, bo profilaktyka to najlepszy sposób na uniknięcie poważnych chorób. Pokażuj swoim bliskim, że warto korzystać z nowoczesnych narzędzi, takich jak mojeIKP, by kontrolować swoje zdrowie.

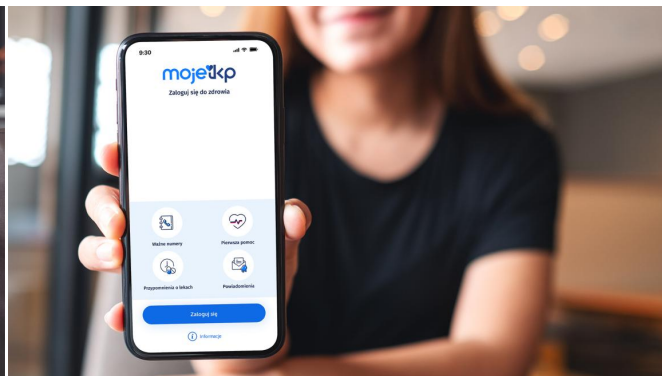
Jeśli masz niepełnoletnią córkę, zaszczep ją przed wirusem HPV, aby chronić ją przed rakiem. [Sprawdź, jak to zrobić](#)

## Przeczytaj też



### Poznaj centralną e-rejestrację

Chcesz się zapisać na bezpłatną cytologię, mammografię lub pierwszą wizytę do kardiologa? Skorzystaj z centralnej e-rejestracji na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP



### Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta. Zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważnią.



### Szczepienie, które chroni przed rakiem

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Od 1 września w każdej przychodni POZ możesz bezpłatnie zaszczepić przeciw HPV dziecko, które skończyło 9 lat, a nie skończyło 14 lat