pacjent.gov.pl

Zadbaj o siebie – Twoje zdrowie to Twój skarb

Data aktualizacji
2026-05-29

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.

Kontroluj, czy pijesz wystarczające ilości wody. Pomoże Ci w tym **licznik wody na mojeIKP**.

Pamiętaj także o regularnym ruchu – spacery, 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. Wysypiaj się, ponieważ to 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 **swój 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 szczepień. Szczególnie ważne są badania, takie jak cytologia czy mammografia, które pomagają wcześnie 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 badania”. 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. Pokazuj 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

mojeIP 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