

## Moje Zdrowie: Twój bilans zdrowia

Dbaj o swoje zdrowie z nowym programem profilaktycznym **Moje Zdrowie**, który startuje w maju 2025 roku. Jeśli masz skończone 20 lat, ten program jest dla Ciebie

Cele programu to:

- wdrożenie nawyku systematycznego wykonywania bilansu swojego zdrowia: nie chodzi o to, by się badać tylko w ramach programu, ale by przynajmniej raz na kilka lat sprawdzić stan swojego zdrowia
- wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych
- lepsze przygotowanie do konsultacji u lekarza, wzmocnienie roli lekarzy POZ w profilaktyce
- motywacja do dbania o siebie, przyjęcia zalecanych szczepionek, prowadzenia zdrowszego trybu życia, korzystania z porad z zakresu profilaktyki.

Kto może wziąć udział w programie:

- każda osoba, która skończyła 20 lat.

Jeśli skorzystałeś/skorzystałaś z programu **Profilaktyka 40 PLUS**, możesz przystąpić do programu **Moje Zdrowie** po roku od ostatnich badań.

## Jak to działa? To proste!

### Krok pierwszy: Wypełnij ankietę

Wypełnij ankietę, w której są pytania o:

- wykształcenie i warunki socjalne
- dane antropometryczne (waga, wzrost)
- występowanie w rodzinie chorób cywilizacyjnych (udar, zawał) oraz nowotworowych (rak piersi, jajnika, trzonu macicy, jelita grubego i odbytnicy, żołądka, nerki)
- styl życia (dieta, aktywność fizyczna, spożycie alkoholu, palenie tytoniu i wyrobów tytoniopodobnych)
- zdrowie psychiczne – pytania w kierunku rozpoznania depresji
- czynniki ryzyka zakażenia HCV.

Możesz to zrobić:

- przez Internetowe Konto Pacjenta
- aplikację **mojeIKP**
- w swojej przychodni POZ (pomoże Ci w tym pracownik medyczny).

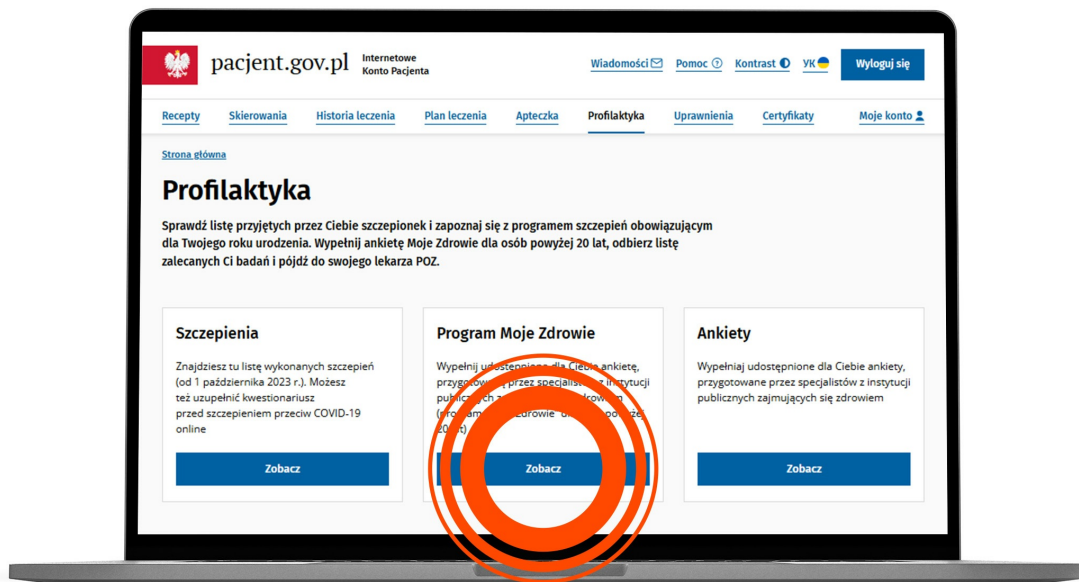
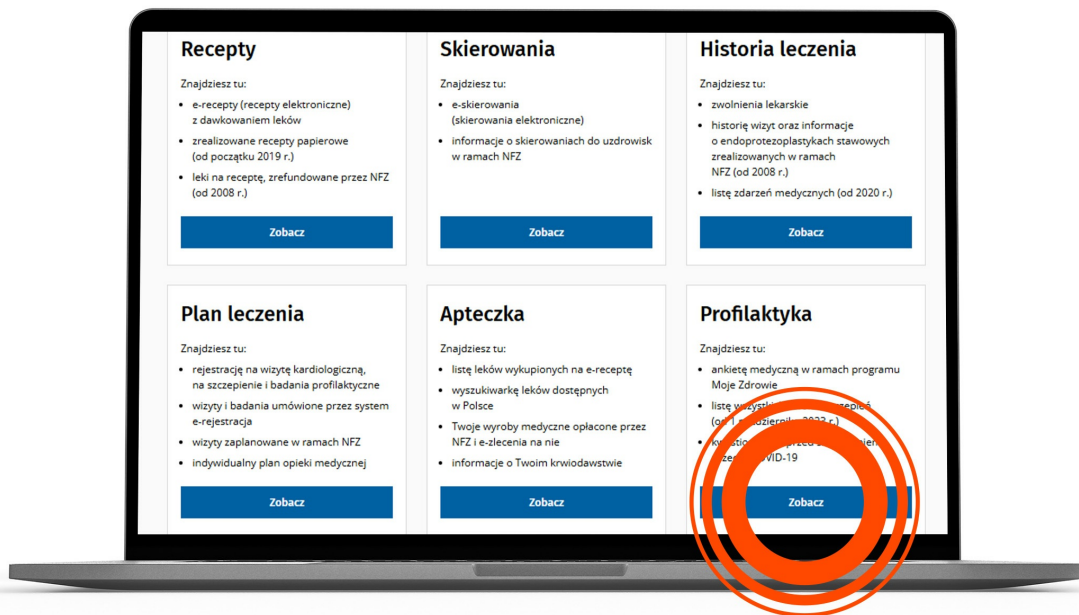
Ankieta wskaże, jakie badania są dla Ciebie zalecane. Ankieta jest podstawą bilansu zdrowia. Możesz ją wypełnić:

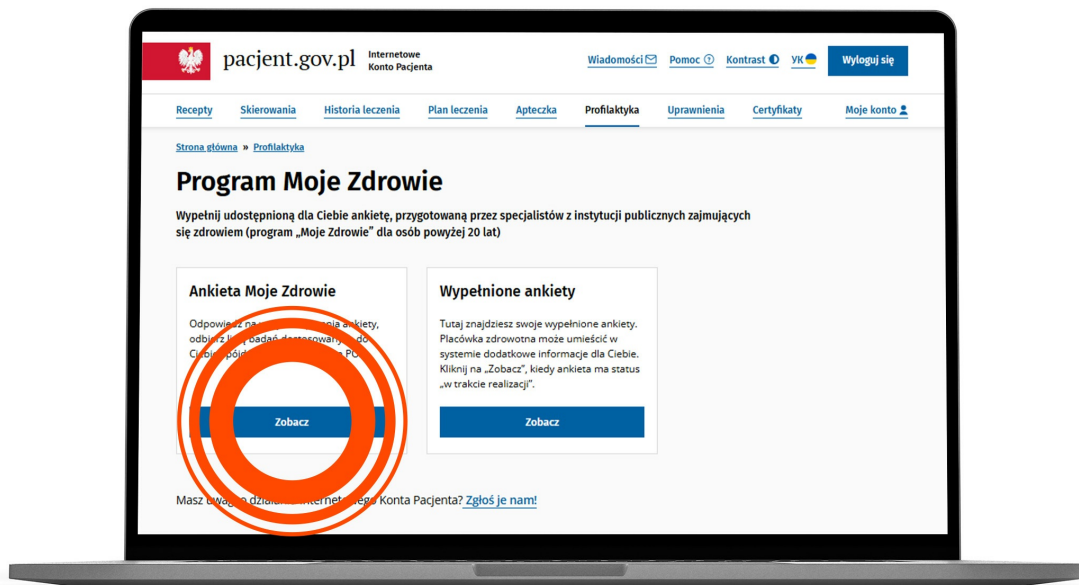
- co 5 lat (jeśli masz 20–49 lat)
- co 3 lata (jeśli masz 50 i więcej lat).

Ankietę trzeba wypełnić w sposób ciągły – nie ma możliwości, by zapisać jej częściowe wyniki i wrócić do wypełniania ankiety.

Ankieta na **Internetowym Koncie Pacjenta**:

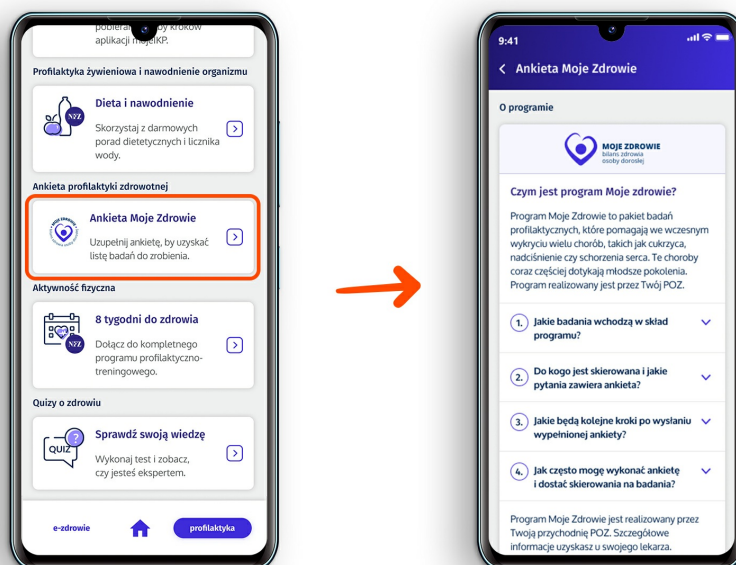
- ankieta dostępna jest w zakładce „Profilaktyka” > „Program Moje Zdrowie” > „Ankieta Moje Zdrowie”.





Ankieta w aplikacji mobilnej mojejKP:

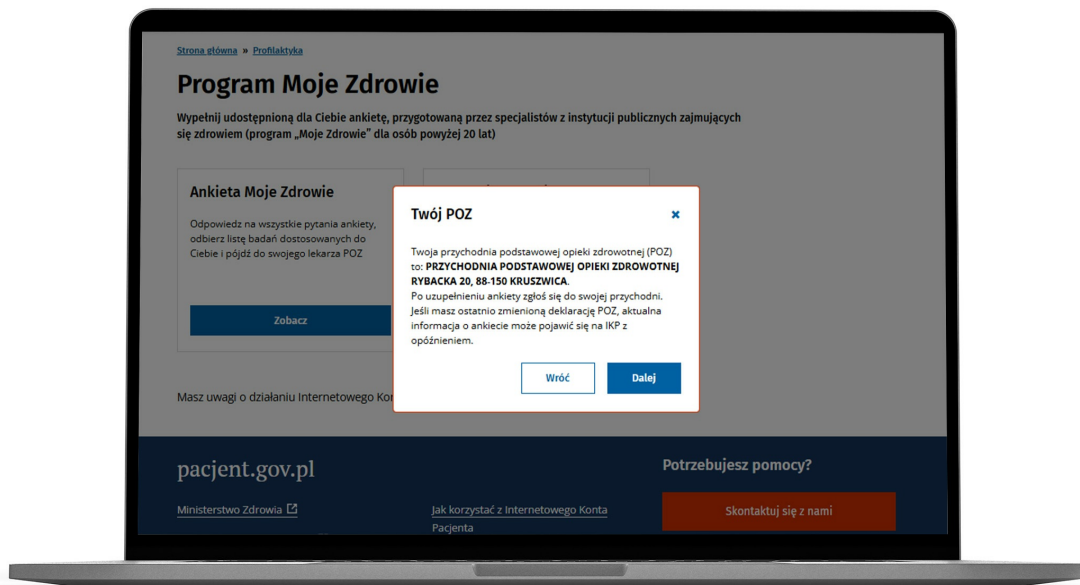
- w aplikacji przejdź do zakładki „profilaktyka” i wybierz „Ankieta Moje Zdrowie”.



## Krok drugi: badania

Twoje wypełnione wyniki trafią do Twojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Pracownik medyczny z Twojej przychodni POZ zleci badania i powiadomi Cię o tym.

Jeśli nie masz wybranego lekarza POZ, nikt nie podejmie wyników ankiety. Wypełniając ankietę na IKP lub w aplikacji na mojejKP, od razu zobaczysz przypomnienie o danych swojego lekarza POZ lub informację, że nie masz wybranego lekarza. Sprawdź, [jak wybrać lekarza POZ](#)



Podstawowe badania w ramach programu obejmą morfologię krwi, poziom glukozy, kreatyninę, lipidogram, TSH, a także lipoproteinę A. Osobom starszym w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, PSA (u mężczyzn), anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną.

### Krok trzeci: wizyta podsumowująca

Po badaniach otrzymasz zaproszenie do przychodni POZ na wizytę podsumowującą.

W jej trakcie pracownik medyczny przeanalizuje Twoje wyniki, zmierzy ciśnienie, tętno, wagę i wzrost, a także oceni funkcje poznawcze, jeśli masz 60 lub więcej lat.

Na końcu przygotuje dla Ciebie indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może również obejmować interwencje profilaktyczne (np. porady edukacyjne czy antynikotynowe), plan dalszych badań. Omówi z Tobą możliwości dalszej profilaktyki i szczepień.

[Lista pytań dotyczących programu zadawanych infolinii CeZ](#)

### Co zyskasz, biorąc udział w programie?

- Lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem dzięki regularnym badaniom.
- Lepsze przygotowanie do wizyty lekarskiej dzięki wstępnej ankiecie.
- Możliwość wczesnego wykrycia groźnych chorób, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie.
- Szybsze i dostarczające bardziej precyzyjnych wskazówek konsultacje u lekarza i szybkie rozpoczęcie procesu leczenia.

**Skorzystaj z programu Moje Zdrowie, by lepiej zadbać o siebie!**