pacjent.gov.pl

mojeIKP w służbie mam

Data aktualizacji
2025-05-26

Z okazji Dnia Matki życzymy Ci zdrowia i siły do dbania zarówno o siebie, jak i o swoje dzieci. Więcej czasu na sen, którego brakuje większości mam. Radości i poczucia satysfakcji z tej ważnej roli, którą pełnisz.

Ty i Twoja rodzina zasługujecie na najlepszą opiekę, a mojeIKP w Twoim telefonie jest narzędziem, które może Ci w tym pomóc.

Moje Zdrowie: Twoje wsparcie w utrzymaniu dobrej kondycji

Jako mama na pewno wiesz, jak ważne jest, aby mieć zdrowie pod kontrolą. Program Moje Zdrowie, uruchomiony na początku maja tego roku, to narzędzie stworzone z myślą o wsparciu kobiet takich jak Ty.

Jest skierowany do osób od 20. roku życia. Dostosowuje się do Twojego wieku, płci i historii zdrowotnej, aby zapewnić Ci kompleksowy i spersonalizowany zestaw badań profilaktycznych. Dzięki regularnym badaniom możesz szybko wykrywać potencjalne problemy zdrowotne, a także lepiej przygotować się do każdej wizyty lekarskiej.

Aby wziąć udział w programie, wypełnij ankietę zdrowotną. Możesz to zrobić na 3 sposoby:

- w aplikacji mojeIKP
- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP)
- w swojej przychodni POZ.

Potem zaopiekuje się Tobą przychodnia POZ. W efekcie po badaniach otrzymasz indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może obejmować interwencje profilaktyczne (np. porady edukacyjne czy

antynikotynowe) i plan dalszych badań. **Więcej o programie**.

Profilaktyka dla zdrowia Twojego i Twojego dziecka

Rodzice ponoszą odpowiedzialność za zdrowie swoich dzieci. Jako mama masz możliwość odbierania i sprawdzania dokumentów medycznych swoich dzieci i zarządzania ich sprawami zdrowia, zarówno przez Internetowe Konto Pacjenta, jak i aplikację mojeIKP. Wszystko o dostępie do konta dziecka

znajdziesz w artykule **Gdzie moje dziecko**.

Regularne szczepienia ochronne stanowią fundament zdrowia każdego malucha. Przychodnia ma obowiązek odnotowywać odbyte szczepienia w systemie, abyś mogła je sprawdzić na jego IKP. Ważnym elementem jest także przestrzeganie kalendarza szczepień, które stanowi najlepszą ochronę przed

groźnymi chorobami**. Więcej o szczepieniach dzieci**.

W każdej przychodni POZ możesz bezpłatnie zaszczepić dziecko w wieku 9–13 lat przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), co uchroni je w dorosłym życiu przed wieloma groźnymi nowotworami.

Dowiedz się, **dlaczego należy szczepić dzieci przeciwko temu wirusowi**.

Zdrowa i zadbana dzięki mojeIKP

Aplikacja mojeIKP to nie tylko szybki dostęp do cyfrowych dokumentów – to całościowy system zarządzania zdrowiem całej rodziny. Aplikacja pozwala przeglądać historię zdarzeń medycznych, przypomina o zażywaniu leków, a także oferuje funkcje takie jak krokomierz czy licznik wody. Wszystkie pomogą Ci dbać o codzienną kondycję.

Dzięki aplikacji mojeIKP możesz szybko umówić na mammografię, cytologię lub pierwszą wizytę u kardiologia. Testujesz w ten sposób centralną e-rejestrację, nowe narzędzie do umawiania się na

badania i konsultacje u lekarzy specjalistów. Sprawdź, **jak działa e-rejestracja**.

Nie zaniedbuj cytologii, która pozwala na wczesne wykrycie zmian i może uchronić Cię przed

rakiem szyjki macicy.

Mammografię zrobisz bezpłatnie, jeśli jesteś kobietą w wieku od 45 do 74 lat.

Przeczytaj więcej o mammografii.

Raz na miesiąc samodzielnie zbadaj piersi – między 5. a 10. dniem cyklu lub w przerwie między tabletkami antykoncepcyjnymi (wtedy piersi są miękkie i niebolesne). Po menopauzie warto po prostu

ustalić jakiś dzień na badanie. Sprawdź, jak **prawidłowo wykonać samobadanie piersi**.

Aplikacja umożliwia także zarządzanie e-receptami i e-skierowaniami, ułatwia wykupienie leków i sprawdzenie zapisów na wizyty medyczne w ramach IPOM (indywidualny program opieki medycznej).

Relaks i zdrowy tryb życia – nie tylko dla Ciebie

Znalezienie czasu dla siebie to nie lada wyzwanie, ale dzięki aplikacji mojeIKP prowadzenie zdrowego stylu życia staje się prostsze. Program „8 tygodni do zdrowia” oferuje plany treningowe dostosowane do Twoich potrzeb, a portal Diety NFZ dostarcza przepisy na zdrowe i smaczne posiłki dla całej rodziny.

Wsparcie w razie wypadku

Na wszelki wypadek w aplikacji mojeIKP znajdziesz także na głównej stronie:

- „Na ratunek” (funkcję, która pomaga udzielić pierwszej pomocy)
- telefon do pogotowia 999, 112 oraz inne numer infolinii NFZ.

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta

program Moje Zdrowie

Jeśli masz skończone 20 lat, ten bezpłatny program jest dla Ciebie. Obejmuje diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę. Realizowany jest przez przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)

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