pacjent.gov.pl

Moje Zdrowie – już milion osób w programie

Data aktualizacji
2025-08-20

Moje Zdrowie to cykliczny bilans zdrowia dla osób od 20 roku życia. Możesz się przebadać:

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

Moje Zdrowie to trzy korzyści dla pacjenta:

- lepsza kontrola nad swoim zdrowiem dzięki regularnym badaniom
- wczesne wykrycie groźnych chorób, czyli szybkie podjęcie leczenia
- indywidualne podejście i spersonalizowane porady profilaktyczne.

Program składa się z trzech etapów:

- wypełnienia ankiety
- wykonania badań
- wizyty podsumowującej i odebrania indywidualnego planu zdrowotnego (IPZ).

Ankietę możesz wypełnić na trzy sposoby:

- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) przy pomocy pracownika medycznego
- na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP)
- w aplikacji mojeIKP.

Zlecenie na badania wystawi Ci ta przychodnia POZ, w której pracują Twój lekarz POZ, pielęgniarka POZ i położna (w przypadku kobiet). **Jeśli wybrani przez Ciebie lekarz POZ i pielęgniarka POZ pracują w różnych przychodniach, na badania skieruje Cię ta, która szybciej zareaguje na Twoją ankietę.**

> **Jeśli nie masz wybranego lekarza POZ czy pielęgniarki POZ, nikt nie podejmie Twojej ankiety.**

Personel medyczny Twojej przychodni POZ, lekarz, pielęgniarka lub położna:

- odbierze Twoją ankietę
- wystawi Ci zlecenia na badania
- opracowuje dla Ciebie indywidualny plan zdrowotny (IPZ).

IPZ może zawierać porady, program leczenia, skierowania na kolejne badania – wszystko zależy od Twoich wyników.

Zadbaj o swoje zdrowie z Moim Zdrowiem!

Dowiedz się więcej o tym, kto korzysta z programu

Przeczytaj też

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)

Wybór lekarza pierwszego kontaktu

Jeśli chcesz skorzystać z programu profilaktycznego Moje Zdrowie, wybierz już teraz swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Możesz to zrobić poprzez Internetowe Konto Pacjenta

10 dla Serca – nowe narzędzie w aplikacji mojeIKP

Wypełnij na mojeIKP ankietę 10 dla Serca. Zadbaj o swoje serce i układ krążenia oraz sprawdź, czy nie grozi Ci udar lub zawał