pacjent.gov.pl

Moje Zdrowie – rok z programem profilaktycznym

Data aktualizacji
2026-05-05

Dla kogo jest ten program?

Moje Zdrowie to cykliczny bilans dla każdego po 20. roku życia. Z bezpłatnych badań możesz korzystać regularnie:

- Co 5 lat – jeśli masz od 20 do 49 lat.
- Co 3 lata – jeśli masz 50 lat lub więcej.

Wystarczy wypełnić ankietę.

3 kluczowe korzyści dla Ciebie:

- Pełna kontrola: Regularne badania to wiedza o stanie Twojego organizmu.
- Szybsza reakcja: Wczesne wykrycie chorób pozwala na natychmiastowe i skuteczne leczenie.
- Indywidualne wsparcie: Otrzymujesz spersonalizowane porady profilaktyczne dopasowane do Twoich potrzeb.

Twoja droga do zdrowia w 3 prostych krokach:

- Wypełnij ankietę – Ty decydujesz jak:
  - w aplikacji mojeIKP na telefonie
  - na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP)
  - w swojej przychodni POZ przy wsparciu personelu medycznego.
- Wykonaj badania – skierowanie wystawi Twoja przychodnia POZ (tam, gdzie masz zapisanego lekarza, pielęgniarkę lub położną).
  - Ważne: Jeśli Twój lekarz i pielęgniarka pracują w różnych miejscach, skierowanie wystawi ta placówka, która pierwsza przetworzy Twoją ankietę.
  - Pamiętaj: Musisz mieć wybranego lekarza lub pielęgniarkę POZ, aby Twoja ankieta została przyjęta.
- Odbierz Indywidualny Plan Zdrowotny (IPZ) – podczas wizyty podsumowującej personel medyczny omówi Twoje wyniki i przygotuje dla Ciebie plan działania.

Co znajdziesz w swoim IPZ?

Twój Indywidualny Plan Zdrowotny jest tworzony na podstawie Twoich wyników. Może zawierać:

- konkretne porady zdrowotne

- skierowania na dalszą diagnostykę
- zalecane Ci działania profilaktyczne.

Moje Zdrowie w liczbach

Program Moje Zdrowie został uruchomiony rok temu 5 maja. Od tego czasu 3 739 583 osoby wypełniło ankietę. 95 proc. ankiet zostało podjętych przez placówki POZ.

Prawie 62 proc. ankiet wypełniły kobiety.

Co piąta osoba, która wypełniła ankietę, ma 30-39 lat, a prawie co piąta 40-49.

> **Nie zwlekaj, wypełnij ankietę – Twoje zdrowie jest w Twoich rękach!**

Przeczytaj też

Program Moje Zdrowie

Ten bezpłatny program jest dla Ciebie od 20. roku życia. 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