



## Moje Zdrowie – rok z programem profilaktycznym

Zadbaj o siebie w ramach bezpłatnego programu profilaktycznego Moje Zdrowie. Ponad 3,7mln Polaków wypełniło ankietę w ciągu pierwszego roku programu

### 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:

1. Wypełnij ankietę – Ty decydujesz jak:
  - w aplikacji mojejKP na telefonie
  - na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP)
  - w swojej przychodni POZ przy wsparciu personelu medycznego.
2. 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 ankietka została przyjęta.
3. 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:

1. konkretne porady zdrowotne
2. skierowania na dalszą diagnostykę
3. zalecane Ci działania profilaktyczne.

### Moje Zdrowie w liczbach

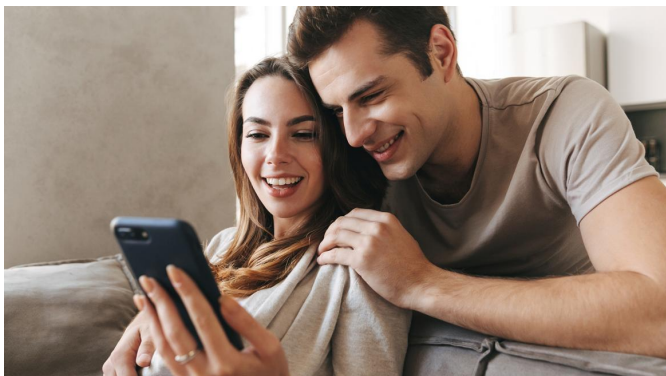
Program Moje Zdrowie został uruchomiony rok temu 5 maja. Od tego czasu 3 739 583 osoby wypełniło ankietę. 95 proc. ankiet zostało podjętych przez placówkiPOZ.

Prawie 62 proc. ankiet wypełniły kobiety.

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

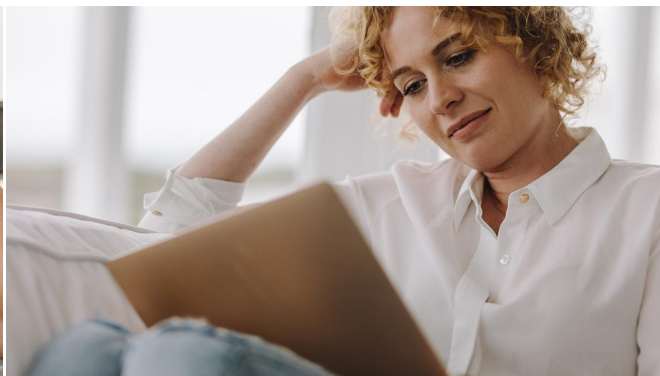
**Nie zwlekaj, wypełnij ankietę – Twoje zdrowie jest w Twoich rękach!**

**Przeczytaj też**



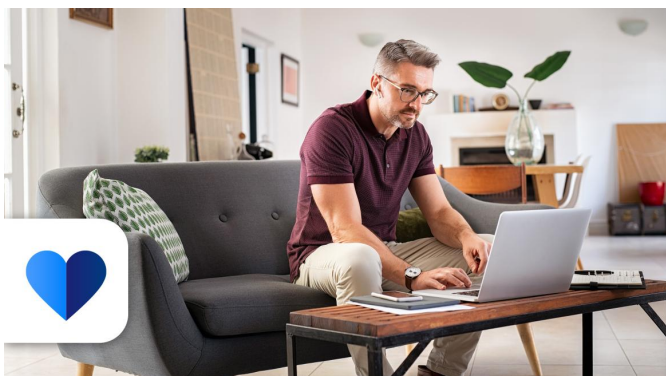
### Program Moje Zdrowie

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 mojejKP

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