Dzień Matki: zadbaj o siebie tak samo troskliwie, jak dbasz o innych

Data aktualizacji
2026-05-26

Macierzyństwo to codzienny maraton. Przygotowywanie śniadań, pamiętanie o szkolnych zebraniach, wizytach u lekarza, zakupach, pracy zawodowej i setkach drobnych spraw, które składają się na życie rodzinne. W tym wszystkim mamy często zapominają o sobie. O własnym odpoczynku, badaniach profilaktycznych, regularnych kontrolach i zdrowiu psychicznym. Tymczasem zdrowa mama to spokojniejsza i bezpieczniejsza rodzina.

Dzień Matki to dobra okazja, by przypomnieć kobietom, że troska o siebie jest inwestycją w przyszłość własną i swoich bliskich. Współczesne rozwiązania cyfrowe mogą w tym bardzo pomóc. Coraz więcej spraw zdrowotnych można dziś załatwić bez stania w kolejkach i dzwonienia do przychodni.

Mama XXI wieku potrzebuje prostych rozwiązań

Aplikacja na telefon mojeIKP została stworzona właśnie po to, by uprościć zarządzanie zdrowiem całej rodziny. To bezpieczne i bezpłatne rozwiązanie Ministerstwa Zdrowia, dzięki któremu np.:

- w jednym miejscu sprawdzisz e-skierowania, dawkowanie leków, termin wizyty czy ważność recepty
- w prosty sposób przejdziesz na konto swojego dziecka, by zarządzać jego sprawami zdrowia. możesz też umówić dziecko (9-13) na szczepienie przeciw HPV, które uchroni je przed niektórymi zmianami nowotworowymi, przejrzeć historię jego leczenia lub udostępnić ją lekarzowi.

Nie Ty zgłaszałaś dziecko do ZUS? Twój mąż, partner, ojciec dziecka z łatwością udostępni Ci konto dziecka przez mojeIKP.

To ogromne ułatwienie, zwłaszcza gdy liczba obowiązków medycznych stale rośnie.

Profilaktyka zaczyna się od mamy

Profilaktyka ratuje życie. Problem polega jednak na tym, że kobiety bardzo często odkładają własne badania „na później”. Najpierw zdrowie dziecka, potem partnera, obowiązki zawodowe, dom. Tymczasem wiele chorób rozwija się przez długi czas bezobjawowo.

Dlatego tak ważny jest program „Moje Zdrowie”, skierowany do osób po 20. roku życia. To bezpłatny program profilaktyczny, który pomaga ocenić stan zdrowia i wykryć ewentualne problemy na wczesnym etapie.

Aby skorzystać z programu, wystarczy wypełnić ankietę zdrowotną. Możesz to zrobić:

- w aplikacji mojeIKP,
- przez Internetowe Konto Pacjenta,
- w przychodni POZ.

Program dostosowuje zakres badań do wieku, płci i historii zdrowotnej pacjenta. Po wykonaniu badań otrzymasz Indywidualny Plan Zdrowotny, czyli zestaw zaleceń, wskazówek profilaktycznych oraz plan dalszej diagnostyki lub leczenia.

Mammografia – badanie, którego nie warto odkładać

Rak piersi pozostaje najczęściej diagnozowanym nowotworem u kobiet. Im szybciej choroba zostanie zauważona, tym większa szansa na skuteczne leczenie.

Bezpłatna mammografia przysługuje kobietom w wieku od 45 do 74 lat. Badanie można wykonywać co dwa lata, a w niektórych przypadkach częściej.

Dla wielu kobiet największą przeszkodą jest dziś brak czasu. Właśnie dlatego dużym ułatwieniem okazuje się centralna e-rejestracja, rozwiązanie, dzięki któremu umówisz się na mammografię przez mojeIKP w telefonie. Szybko znajdziesz odpowiadający Ci termin, a potem otrzymasz powiadomienia, które Ci o nim przypomną.

System pokazuje dostępne miejsca zarówno w placówkach medycznych, jak i mammobusach.

To rozwiązanie szczególnie doceniają kobiety aktywne zawodowo, które muszą planować swoje obowiązki z dużym wyprzedzeniem.

Test HPV HR zamiast klasycznej cytologii

Kolejną ważną zmianą w profilaktyce zdrowotnej kobiet jest wprowadzenie nowoczesnych badań w kierunku raka szyjki macicy. Klasyczną cytologię zastępuje dziś test HPV HR, w razie potrzeby uzupełniany cytologią na podłożu płynnym.

Rak szyjki macicy niemal zawsze związany jest z zakażeniem wirusem HPV. Co roku w Polsce chorobę wykrywa się u ponad dwóch tysięcy kobiet, a wiele z nich trafia do lekarza zbyt późno.

Test HPV HR to precyzyjne badanie, które pozwala wykryć zakażenie wirusem HPV o wysokim ryzyku onkogennym, a cytologia na podłożu płynnym umożliwia wczesne wykrycie zmiany przedrakowej.

Bezpłatny program profilaktyki raka szyjki macicy obejmuje kobiety między 25. a 64. rokiem życia, a test jest wykonywany co 5 lat. Również w tym przypadku można skorzystać z centralnej e-rejestracji.

Również w tym przypadku aplikacja przypomina później o terminie badania, co pomaga uniknąć zapomnienia lub przełożenia wizyty.

E-rejestracja zmienia sposób korzystania z ochrony zdrowia

Jeszcze kilka lat temu zapisanie się do specjalisty wymagało cierpliwości, wielokrotnych telefonów i często osobistej wizyty w przychodni. Centralna e-rejestracja stopniowo zmienia ten system.

Obecnie obowiązkowo obejmuje mammografię, profilaktykę raka szyjki macicy oraz pierwszą wizytę u kardiologa. Docelowo system ma być rozszerzany o kolejne świadczenia, co pół roku nowe. Od 1 sierpnia 2026 r. o endokrynologa, hepatologa, immunologa, nefrologa, neonatologa, lekarza chorób zakaźnych, specjalisty od naczyń, lekarza chorób płuc.

Korzystając z centralnej e-rejestracji, możesz:

- sprawdzić dostępne terminy
- zapisać się na wizytę
- zmienić termin

- odwołać wizytę
- otrzymać przypomnienie o badaniu.

Cały proces jest prosty:

- logujesz się do mojeIKP lub IKP
- wybierasz zakładkę e-rejestracji
- wskazujesz program profilaktyczny
- Wybierasz dogodny termin i miejsce
- potwierdzasz wizytę.

Dla mam ogromną zaletą jest możliwość szybkiego dopasowania terminu wizyty do codziennego grafiku.

Zdrowy styl życia łatwiejszy dzięki technologii

Nowoczesne aplikacje zdrowotne nie ograniczają się dziś wyłącznie do dokumentacji medycznej. Aplikacja mojeIKP oferuje także funkcje wspierające zdrowy styl życia:

- krokomierz
- licznik wypitej wody
- przypomnienia o przyjmowaniu leków
- program „8 tygodni do zdrowia”, który zawiera plany treningowe dostosowane do różnych poziomów aktywności
- ankietę 10 dla serca, która wykrywa nieprawidłowości związane z układem krążenia
- Przejście na portal Diety NFZ, który udostępnia przepisy na zdrowe posiłki dla całej rodziny, pomagając planować codzienne menu.

Eksperci podkreślają, że nawet niewielkie zmiany – regularny ruch, odpowiednia ilość snu, zdrowe odżywianie czy profilaktyczne badania – mają ogromny wpływ na długość i jakość życia.

Mama też potrzebuje troski

Psychologowie zwracają uwagę, że współczesne matki często żyją pod ogromną presją. Chcą być perfekcyjne, obecne, aktywne zawodowo i jednocześnie zawsze gotowe do pomocy innym.

W efekcie wiele kobiet ignoruje własne zmęczenie, przewlekły stres czy problemy zdrowotne.

Tymczasem dbanie o siebie nie powinno być luksusem ani nagrodą za dobrze wykonane obowiązki. Powinno być naturalnym elementem codzienności.

Regularne badania profilaktyczne, chwila ruchu, odpowiednia dieta czy nawet kilka minut odpoczynku dziennie mogą realnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Dzień Matki to dobry moment, by przypomnieć kobietom, że mają prawo zadbać także o siebie.