

Od maja 2025 roku w POZ  
dostępny jest nowy program  
profilaktyczny - **Moje Zdrowie!**



WSZYSCY PO UKOŃCZENIU  
20. ROKU ŻYCIA

## NA CZYM POLEGA PROGRAM?

1

### Ankieta

Wypełniasz ankietę na stronie IKP,  
w aplikacji mojejKP lub  
w swojej placówce POZ

2

### Badania

Otrzymujesz skierowanie na  
badania laboratoryjne

3

### Wizyta podsumowująca

Umawiasz się na wizytę w POZ

4

### Indywidualny Plan Zdrowotny

Uzyskujesz Indywidualny  
Plan Zdrowotny

5

### Porady edukacyjne

W razie potrzeby możesz umówić się  
nawet na 2 porady edukacyjne

## CO DAJE MI UDZIAŁ W PROGRAMIE?

- ✓ Ocena ryzyka rozwoju wielu chorób
- ✓ Indywidualne zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia, w tym diety i aktywności fizycznej
- ✓ Rekomendacje szczepień
- ✓ Informacje nt. dostępnych możliwości dalszej diagnostyki i leczenia

... i wiele innych korzyści dla Ciebie  
i Twojego zdrowia



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ  
O PROGRAMIE!

**NIE CZEKAJ - ZADBAJ O SWOJE  
ZDROWIE JUŻ DZIŚ!**

# Moje Zdrowie: Twój bilans zdrowia

## Jak to działa? To proste!

### Krok pierwszy: Wypełnij ankietę

Wypełnij ankietę, w której są pytania o:

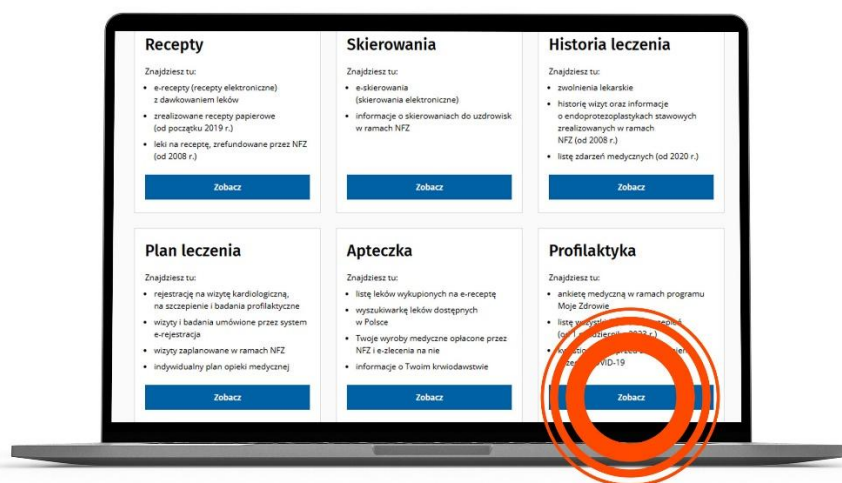
- wykształcenie i warunki socjalne
- dane antropometryczne (waga, wzrost)
- występowanie w rodzinie chorób cywilizacyjnych (udar, zawał) oraz nowotworowych (rak piersi, jajnika, trzonu macicy, jelita grubego i odbytnicy, żołądka, nerki)
- styl życia (dieta, aktywność fizyczna, spożycie alkoholu, palenie tytoniu i wyrobów tytoniopodobnych)
- zdrowie psychiczne – pytania w kierunku rozpoznania depresji
- czynniki ryzyka zakażenia HCV.

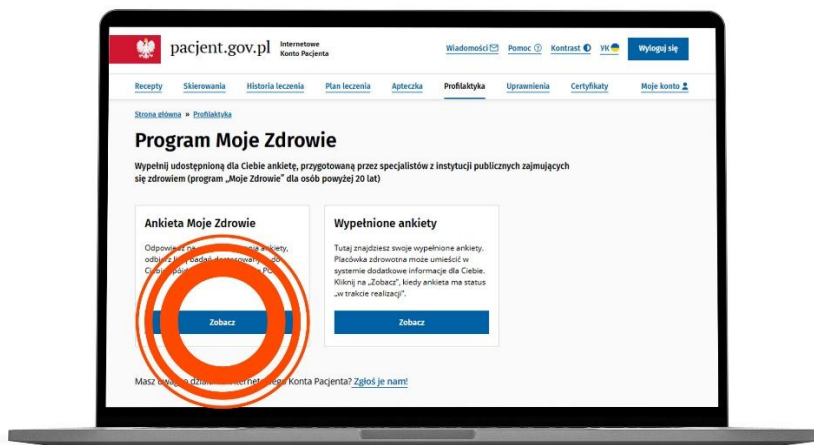
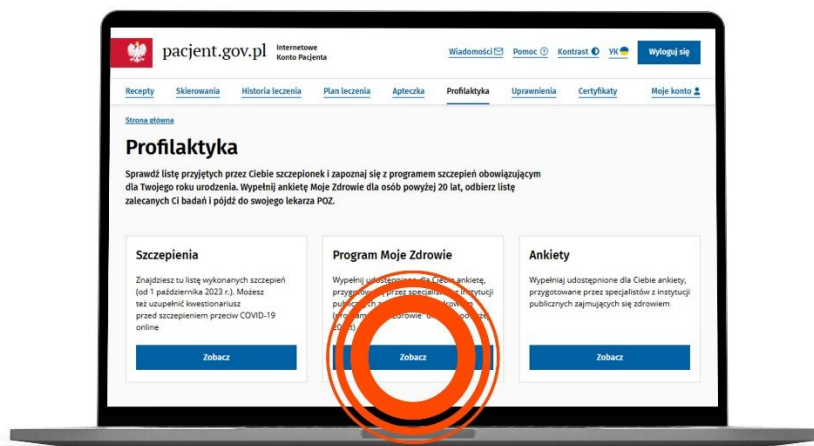
Możesz to zrobić:

- przez Internetowe Konto Pacjenta
- aplikację mojeIKP
- w swojej przychodni POZ (pomoże Ci w tym pracownik medyczny).

### Ankieta na Internetowym Koncie Pacjenta:

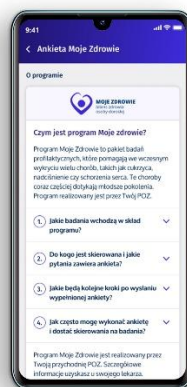
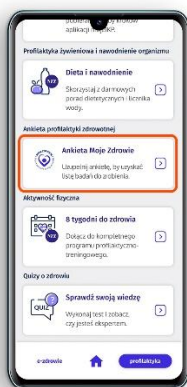
- ankieta dostępna jest w zakładce „Profilaktyka” > „Program Moje Zdrowie” > „Ankieta Moje Zdrowie”.





## Ankieta w aplikacji mobilnej mojejIKP:

- w aplikacji przejdź do zakładki „profilaktyka” i wybierz „Ankieta Moje Zdrowie”.



## **Krok drugi: badania**

Twoje wypełnione wyniki trafią do przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Nasz pracownik medyczny zleci badania i powiadomi Cię o tym.

Jeśli nie masz wybranego lekarza POZ, nikt nie podejmie wyników ankiety. Wypełniając ankietę na IKP lub w aplikacji na mojeIKP, od razu zobaczysz przypomnienie o danych swojego lekarza POZ lub informację, że nie masz wybranego lekarza.

## **Krok trzeci: wizyta podsumowująca**

Po badaniach otrzymasz zaproszenie do naszej przychodni POZ na wizytę podsumowującą. Otrzymasz indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może również obejmować interwencje profilaktyczne (np. porady edukacyjne czy antynikotynowe), plan dalszych badań i omówi z Tobą możliwości dalszej profilaktyki i szczepień.

**Skorzystaj z programu Moje Zdrowie, by lepiej zadbać o siebie!**