Data publikacji: 26.11.2026

Moje Zdrowie - Ustal Prioryte(TY)



W myśl hasła „Znajdźmy czas na zdrowie, zanim zdrowie upomni się o nasz czas” Ministerstwo Zdrowia zaprasza do udziału w ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Ustal Prioryte(TY)”, która ma zachęcić Polki i Polaków do traktowania własnego zdrowia jako jednego z najważniejszych priorytetów oraz do regularnych badań profilaktycznych.

Dbaj o siebie z programem 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). Skorzystanie z niego jest proste: wypełnij ankietę, zbadaj się i uzyskaj indywidualny plan zdrowotny (IPZ).

Kto może wziąć udział w programie?

Każda osoba, która rozpoczęła 20 rok życia i jest ubezpieczona w NFZ, może z niego skorzystać co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat) lub co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat). Są to lata liczone rocznikowo, a nie od daty

urodzin. Program Moje Zdrowie to bilans zdrowia dorosłego człowieka. Jeśli skorzystałeś/skorzystałaś z programu Profilaktyka 40 PLUS, możesz przystąpić do programu Moje Zdrowie po roku od ostatnich badań. Udział w programie Moje Zdrowie nie oznacza, że nie możesz korzystać z innych badań profilaktycznych lub otrzymać skierowania na badania w ramach indywidualnego planu opieki medycznej (IPOM) lub zwyczajnej opieki POZ nad Twoim zdrowiem.

Co zyskasz, biorąc udział w programie?

- Lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem dzięki regularnym badaniom.
- Lepsze przygotowanie do wizyty lekarskiej dzięki wstępnej ankiecie.
- Łatwy i wygodny dostęp do ankiety online.
- Możliwość wczesnego wykrycia groźnych chorób, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie.
- Szybsze i dostarczające bardziej precyzyjnych wskazówek konsultacje u lekarza i szybkie rozpoczęcie procesu leczenia.
- Indywidualne podejście i plan profilaktyki zdrowotnej.

Jakie są efekty programu?

- Otrzymujesz regularnie całościową informację na temat stanu Twojego zdrowia.
- Dostajesz porady edukacyjne i dietetyczne, zalecenia dotyczące utrzymania zdrowia i sprawności.
- Zaczniesz leczenie, jeśli tego wymaga Twój stan zdrowia.

Cele programu to:

- Wdrożenie nawyku systematycznego wykonywania bilansu swojego zdrowia: nie chodzi o to, by się badać tylko w ramach programu, ale by przynajmniej raz na kilka lat sprawdzić stan swojego zdrowia.
- Wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych.
- Lepsze przygotowanie do konsultacji u lekarza, wzmocnienie roli lekarzy POZ w profilaktyce.
- Motywacja do dbania o siebie, przyjęcia zalecanych szczepionek, prowadzenia zdrowszego trybu życia, korzystania z porad z zakresu profilaktyki.

Więcej informacji TUTAJ: https://pacjent.gov.pl/program-moje-zdrowie

---

Źródło: https://www.brzesko.pl/aktualnosc/89242,moje-zdrowie-ustal-prioryte-ty

Data wydruku: 2026-11-26 17:49:08