



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatny program profilaktyczny „Moje Zdrowie”

2025-09-24

Przypominamy, że od 1 maja wszystkie osoby, które ukończyły 20 lat, mogą skorzystać z bezpłatnego rządowego programu profilaktycznego „Moje Zdrowie”. To doskonała okazja, by regularnie monitorować swój stan zdrowia, wykonać niezbędne badania diagnostyczne i zyskać indywidualne wsparcie medyczne – bez ponoszenia żadnych kosztów.

Dla kogo jest program „Moje Zdrowie”?

Program obejmuje wszystkie osoby, które ukończyły 20 lat, a z jego benefitów można korzystać regularnie:

- co 5 lat – w przedziale wiekowym 20–49 lat
- co 3 lata – dla osób 50+.

Jak dołączyć do programu? Krok po kroku

1. Wypełnij krótką ankietę zdrowotną:

- online przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP)
- lub w formie papierowej w swojej przychodni POZ.

2. Poczekaj na kontakt – w ciągu 30 dni przychodnia skontaktuje się z tobą i wystawi zlecenie na odpowiednie badania diagnostyczne – podstawowe lub rozszerzone, zależnie od wyników ankiety.

3. Wykonaj badania:

Badania podstawowe (dla wszystkich uczestników):

- morfologia krwi
- poziom glukozy
- kreatynina z eGFR
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy)
- TSH
- badanie ogólne moczu.

Badania rozszerzone (dla wybranych pacjentów):

- ALAT, ASPAT, GGTP
- PSA całkowity (dla mężczyzn)
- anty-HCV
- lipoproteina (a).

4. Wizyta podsumowująca w przychodni – po wykonaniu badań zostaniesz zaproszony na spotkanie,



**Magiczny
Kraków**

podczas którego personel medyczny:

- omówi Twoje wyniki
- zmierzy ciśnienie, tętno, wagę i wzrost
- oceni ryzyko sercowo-naczyniowe
- przeprowadzi ocenę funkcji poznawczych (jeśli masz 60+).

5. Otrzymasz Indywidualny Plan Zdrowotny, który może zawierać:

- porady dotyczące zdrowego stylu życia
- zalecenia żywieniowe i dotyczące aktywności fizycznej
- rekomendacje szczepień
- wskazania do dalszej diagnostyki lub opieki koordynowanej.

Dlaczego warto?

Program „Moje Zdrowie” to inwestycja w twoją przyszłość i lepszą jakość życia. Dzięki regularnym badaniom możesz wykryć ewentualne problemy zdrowotne na wczesnym etapie i szybko podjąć leczenie.

Gdzie szukać informacji?

Szczegóły dotyczące programu dostępne są na stronach:

- pacjent.gov.pl
- mojezdrowiepoz.pl.