

Cyfrowe narzędzia medyczne są niczym bez świadomego i przygotowanego na nie pacjenta, który stanowi najważniejsze ogniwo całego systemu. Kluczem do sukcesu jest edukacja pacjenta, gdyż bez wiedzy i świadomości zdrowotnej (health literacy) nowoczesne rozwiązania cyfrowe pozostaną dla niego niedostępne lub bezużyteczne.

Internetowe Konto Pacjenta (IKP) ma już ponad 21 mln., aplikację mojejKP ponad 5,5mln. użytkowników, ponad 3,15 mld. wystawionych e-recept i 344 mln. e-skierowań – polska ochrona zdrowia jest już w dużej mierze cyfrowa.

Sam dostęp do technologii nie oznacza jednak, że pacjent potrafi wykorzystać dostępne informacje do świadomego dbania o zdrowie. Szczególnie dobrze widać to w profilaktyce: mimo dostępności badań i setek tysięcy wolnych terminów nadal korzysta z nich tylko część uprawnionych osób. Kolejnym wyzwaniem cyfryzacji staje się więc nie tylko zapewnienie dostępu do informacji, ale także wspieranie pacjenta w przełożeniu wiedzy na konkretne działania.

Polacy przyzwyczaili się już do e-recept, e-skierowań czy dostępu do dokumentacji przez IKP. Cyfrowa infrastruktura coraz skuteczniej zapewnia dostęp do informacji o naszym zdrowiu i ułatwia korzystanie z systemu ochrony zdrowia. Sam dostęp do informacji nie oznacza jednak jeszcze, że pacjent wie, jak wykorzystać ją w praktyce.

Tu kluczowe znaczenie ma świadomość zdrowotna, określana również jako *health literacy*. To nie tylko wiedza o zdrowiu, ale także zdolność rozumienia informacji zdrowotnych i wykorzystywania ich przy podejmowaniu decyzji. W profilaktyce oznacza m.in. świadomość, jakie działania dotyczą konkretnego pacjenta, dlaczego są potrzebne i kiedy należy je podjąć.

Znaczenie *health literacy* dla skutecznej profilaktyki i aktywnego uczestnictwa pacjenta w dbaniu o zdrowie wskazują również **dr Robert Mordaka** i współautorzy w artykule poświęconym długowieczności i profilaktyce w dobie transformacji cyfrowej.

– **Przez ostatnie lata wykonaliśmy ogromną pracę nad cyfrowym dostępem do ochrony zdrowia. Dzisiaj potrzebujemy kolejnego kroku. Pacjent nie powinien być wyłącznie odbiorcą recepty, skierowania czy wyniku badania. Powinien rozumieć, co dana informacja oznacza dla jego zdrowia i jakie działania powinien na jej podstawie podjąć. Technologia**

może mu w tym pomóc – mówi **dr Robert Mordaka**, lekarz - specjalista zdrowia publicznego, pomysłodawca aplikacji Doctor Robert Asystent profilaktyki zdrowotnej.

Samo zaoferowanie badań to jeszcze nie gwarancja, że pacjent faktycznie z nich skorzysta.

Ten paradoks szczególnie wyraźnie pokazują najnowsze dane dotyczące profilaktyki. Z programu profilaktyki raka piersi w ciągu **ostatnich dwóch lat** skorzystało **32,77%** uprawnionych kobiet, a poziom objęcia programem profilaktyki raka szyjki macicy z wykorzystaniem testu HPV HR wynosił na początku sierpnia **15,22%**. Tymczasem 6 sierpnia w centralnej e-rejestracji dostępnych było ponad 384 tys. terminów na mammografię i ponad 445 tys. na test HPV HR w perspektywie kolejnych 90 dni.

Problem nie zawsze polega więc na braku dostępu do badania. Między możliwością jego wykonania, a rzeczywistym działaniem pozostaje jeszcze pacjent – musi wiedzieć, że badanie go dotyczy, rozumieć jego znaczenie i pamiętać o jego wykonaniu, mimo że często nic mu nie dolega.

Sam system zaczyna dostrzegać tę lukę. W sierpniu Ministerstwo Zdrowia i Centrum e-Zdrowia rozpoczęły spersonalizowaną komunikację dotyczącą profilaktyki, wykorzystując SMS-y oraz powiadomienia w aplikacji mojejKP. To istotna zmiana: nie wystarczy udostępnić świadczenie i informację o nim, trzeba jeszcze pomóc pacjentowi przejść od informacji do działania.

Profilaktyka to proces rozłożony na lata

W przypadku profilaktyki jest to szczególnie istotne. Zalecenia dotyczące badań zależą m.in. od wieku, płci, chorób współistniejących, historii rodzinnej, wcześniejszych wyników czy stylu życia. Poszczególne badania wykonuje się w różnych odstępach czasu, a potrzeby zdrowotne zmieniają się wraz z wiekiem.

W praktyce duża część odpowiedzialności za pilnowanie tego procesu spoczywa na samym pacjencie. Musi pamiętać, kiedy ostatnio wykonywał konkretne badanie, kiedy powinien je powtórzyć i czy pojawiły się czynniki, które zmieniają dotychczasowe zalecenia.

– **Profilaktyka nie jest pojedynczym badaniem, tylko procesem rozłożonym na lata. Sama wiedza, że warto się badać, nie wystarcza. Pacjent powinien wiedzieć, jakie działania dotyczą właśnie jego i kiedy powinien je podjąć. Oczekiwanie, że każdy będzie samodzielnie śledził wszystkie rekomendacje i pamiętał o terminach przez kolejne lata, jest mało realistyczne. Potrzebujemy rozwiązań, które pomagają przełożyć wiedzę na konkretne, systematyczne działania** – podkreśla **dr Kamil Trambowicz**.

Od informacji do działania

Właśnie w tym kierunku mogą rozwijać się cyfrowe rozwiązania wspierające profilaktykę. Ich rolą nie jest zastępowanie lekarza ani podejmowanie decyzji medycznych, ale pomaganie pacjentowi

w codziennym dbaniu o zdrowie, zwiększanie systematyczności badań i wspieranie realizacji zaleceń. Taką rolę cyfrowych narzędzi wskazują również autorzy artykułu „Świadomość zdrowotna jako fundament długowieczności – nowa era profilaktyki w dobie transformacji cyfrowej”.

Taką funkcję ma pełnić **aplikacja Doctor Robert Asystent profilaktyki zdrowotnej**. Na podstawie informacji dotyczących m.in. wieku, płci, chorób współistniejących i stylu życia tworzy indywidualny plan badań obejmujący kolejne 5 lat. Porządkuje zalecenia, wskazuje, jakie działania należy podjąć i kiedy, oraz przypomina o kolejnych krokach. Rozwiązanie ma wspierać edukację zdrowotną i zwiększać realizację badań profilaktycznych, a po stronie pacjenta zapewniać m.in. przypomnienia oraz plan badań dopasowany do wieku i stylu życia.

– Lekarz podejmuje decyzje medyczne. Technologia może natomiast pomagać pacjentowi zrozumieć zalecenia i konsekwentnie realizować profilaktykę pomiędzy wizytami. Jeśli wiemy, że określone badanie powinno zostać wykonane za rok czy kilka lat, nie ma powodu, żeby cała odpowiedzialność za pamiętanie o nim spoczywała na pacjencie – mówi dr Robert Mordaka.

Cyfryzacja ma prowadzić do realnej zmiany

Polska zbudowała w ostatnich latach rozbudowaną infrastrukturę e-zdrowia. Kolejnym wyzwaniem staje się wykorzystanie jej nie tylko do obsługi zdarzeń medycznych, ale również do zwiększania zaangażowania pacjentów w dbanie o własne zdrowie. Spersonalizowane przypomnienia o badaniach profilaktycznych są jednym z pierwszych przykładów takiego podejścia.

W dłuższej perspektywie cyfrowe narzędzia mogą wspierać pacjenta w sposób bardziej systematyczny i dopasowany do jego indywidualnej sytuacji. To szczególnie istotne w profilaktyce chorób przewlekłych, sercowo-naczyniowych i nowotworowych – obszarach, w których regularność działań podejmowanych przez wiele lat ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i długowieczności. Znaczenie skutecznej profilaktyki, świadomości zdrowotnej i aktywnego uczestnictwa pacjenta w procesie leczenia jest również jednym z głównych wniosków artykułu **dr Mordaki i współautorów**.

– Cyfryzacja osiąga swój cel nie wtedy, kiedy pacjent ma wszystkie informacje w telefonie, ale wtedy, kiedy potrafi je zrozumieć i wykorzystać, żeby lepiej zadbać o swoje zdrowie. Technologia daje nam dziś możliwość nie tylko informowania pacjenta, ale także wspierania jego świadomości zdrowotnej i systematyczności. I właśnie w tym kierunku powinniśmy rozwijać cyfrową profilaktykę – podsumowuje dr Robert Mordaka.

Źródła:

- *Centrum e-Zdrowia – dane dotyczące wykorzystania systemu e-zdrowie (P1): 21 mln aktywnych użytkowników Internetowego Konta Pacjenta, ponad 3,15 mld wystawionych e-recept, 344 mln e-skierowań.*

- *Ministerstwo Zdrowia, 20 sierpnia 2026 r., „Ministerstwo Zdrowia zmienia komunikację o profilaktyce. Spersonalizowane SMS-y i mojeIKP mają zwiększyć udział w badaniach profilaktycznych Polaków” – dane dotyczące liczby użytkowników mojeIKP (5 525 297 na 11.08.2026), udziału w programach profilaktycznych oraz dostępności terminów mammografii i testów HPV HR w centralnej e-rejestracji (stan na 6.08.2026).*
- *R. Mordaka, K. Trambowicz, J. Borowczyk, „Świadomość zdrowotna jako fundament długowieczności – nowa era profilaktyki w dobie transformacji cyfrowej”, „Co nowego w praktyce lekarza POZ?”, nr 2 (8), II kwartał 2026.*