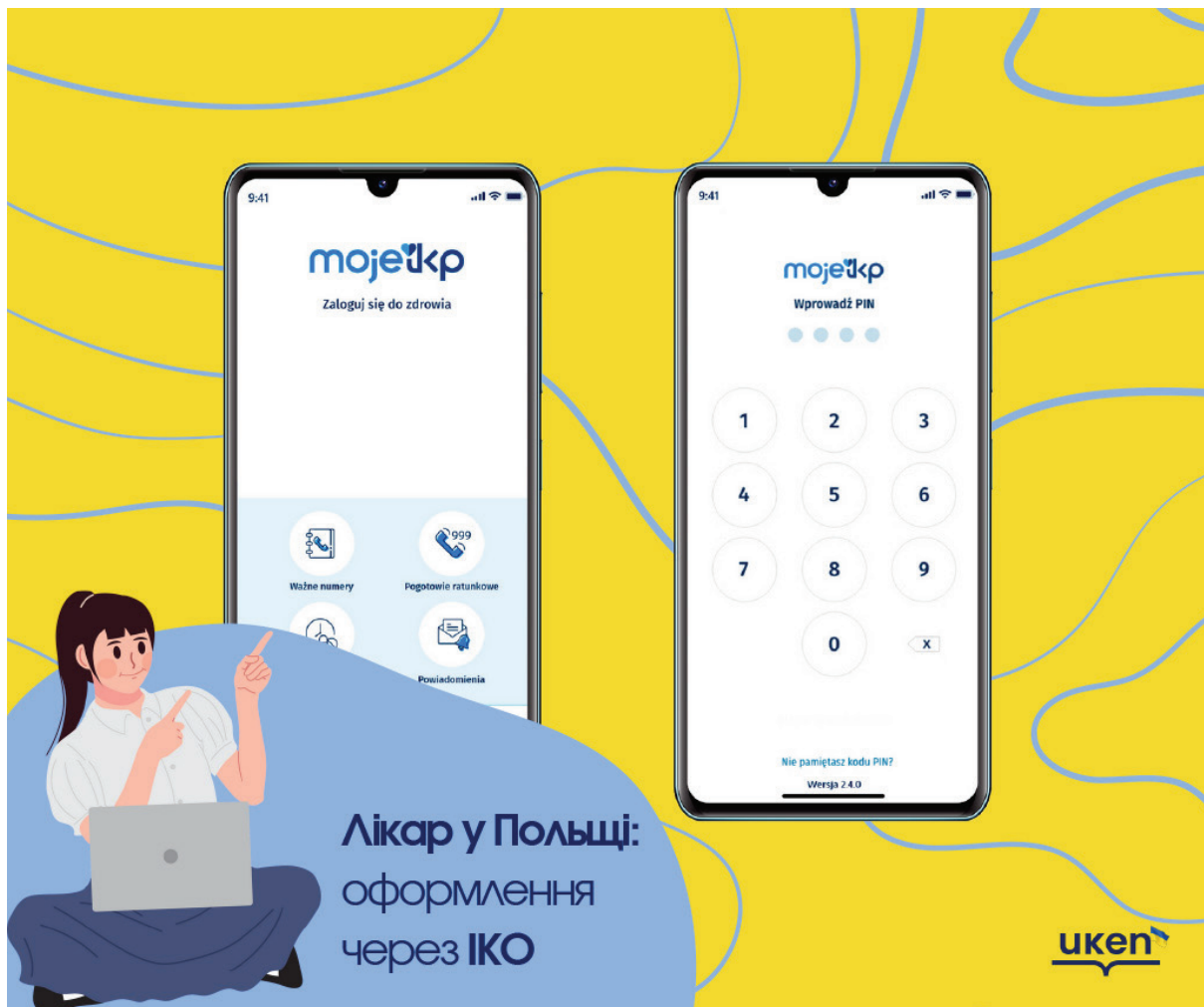




UKR Перший похід до лікаря в Польщі: інструкція для українців із PESEL UKR PL

Якщо у вас є **PESEL UKR**, ви маєте право на безкоштовне медичне обслуговування в Польщі через NFZ (Національний фонд здоров'я). Але для цього потрібно **підписати декларацію** у сімейного лікаря. Це можна зробити **двома способами**:

1. Онлайн через Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

Це зручно та економить час – не потрібно йти до поліклініки!

✓ Крок 1. Увійдіть в ІКР  <https://pacient.gov.pl/>

- ✓ **Крок 2. Авторизуйтесь через mObywatel, банк або ePUAP (потрібен Profil Zaufany).** (а що таке mObywatel та Profil Zaufany ви можете дізнатися з попередніх публікаціях).
 - ✓ **Крок 3. Оберіть лікаря у розділі "Wybór lekarza POZ".**
 - ✓ **Крок 4. Оберіть лікарню, яка знаходиться найближче до вашого місця проживання в Польщі.** ✓ **Крок 5. Оберіть лікаря.** (зверніть увагу на тип лікаря)
 - ✓ **Крок 6. Заповніть декларацію та підтвердьте її онлайн.**
 - ✓ **Крок 7. Чекайте підтвердження** – після цього ви зможете безкоштовно отримувати медичні послуги.
-

2. Офлайн – у поліклініці

Якщо онлайн-варіант вам не підходить, можна підписати декларацію особисто.

- ✓ **Крок 1. Знайдіть поліклініку** з договором NFZ (шукайте на сайті pacjent.gov.pl або в Google Maps).
 - ✓ **Крок 2. Візьміть документи:** паспорт, PESEL UKR.
 - ✓ **Крок 3. Попросіть у реєстратурі бланк декларації** та заповніть його на місці.
 - ✓ **Крок 4. Отримайте підтвердження** – тепер ви офіційно закріплені за лікарем.
-

! Що робити, якщо потрібно терміново?

👉 **Черговий лікар (nocna i świąteczna opieka zdrowotna)** – працює у вихідні та після 18:00.

👉 **Викликати швидку (112)** – якщо стан критичний.

👉 **Записатися до платного лікаря** (Scanmed, Lux Med, Medicover, Enel-Med) – очікування 1-3 дні.

✦ **Якщо вам відмовляють у підписанні декларації через PESEL UKR** – телефонуйте в NFZ: 800 190 590 (польська, англійська, українська).

♦ **Збережіть цей пост, щоб не загубити важливу інформацію!** ♦

PL Pierwsza wizyta u lekarza w Polsce: instrukcja dla Ukraińców z PESEL UKR

PL

Jeśli masz **PESEL UKR**, masz prawo do **bezpłatnej opieki medycznej** w Polsce w ramach **NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia)**. Aby skorzystać z tej możliwości, musisz **podpisać deklarację** u lekarza rodzinnego. Możesz to zrobić **na dwa sposoby**:

1. Online przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

To wygodne i oszczędza czas – nie musisz odwiedzać przychodni!

- ✓ **Krok 1. Zaloguj się do IKP** 🖱️ <https://pacient.gov.pl/>
 - ✓ **Krok 2. Zaloguj się za pomocą mObywatel, banku lub ePUAP** (wymagany Profil Zaufany). *(Co to jest mObywatel i Profil Zaufany? Sprawdź nasze poprzednie posty!)*
 - ✓ **Krok 3. Wybierz lekarza** w zakładce **"Wybór lekarza POZ"**.
 - ✓ **Krok 4. Wybierz przychodnię** najbliższą twojemu miejscu zamieszkania w Polsce.
 - ✓ **Krok 5. Wybierz lekarza** (zwróć uwagę na jego specjalizację).
 - ✓ **Krok 6. Wypełnij deklarację** i zatwierdź ją online.
 - ✓ **Krok 7. Czekaj na potwierdzenie** – po jego otrzymaniu będziesz mieć dostęp do bezpłatnej opieki medycznej.
-

2. Offline – w przychodni

Jeśli nie możesz podpisać deklaracji online, możesz to zrobić osobiście.

- ✓ **Krok 1. Znajdź przychodnię** współpracującą z NFZ (sprawdź na stronie pacient.gov.pl lub w Google Maps).
- ✓ **Krok 2. Przygotuj dokumenty**: paszport i PESEL UKR.
- ✓ **Krok 3. Poproś w rejestracji o formularz deklaracji** i wypełnij go na miejscu.

✅ **Krok 4. Otrzymaj potwierdzenie** – od tego momentu jesteś zapisany do wybranego lekarza.

! Co zrobić w nagłym przypadku?

👉 **Lekarz dyżurny (nocna i świąteczna opieka zdrowotna)** – przyjmuje w weekendy i po godzinie 18:00.

👉 **Wezwać pogotowie (112)** – jeśli stan jest poważny.

👉 **Zapisać się do prywatnego lekarza** (Scanmed, Lux Med, Medicover, Enel-Med) – czas oczekiwania 1-3 dni.

✦ **Jeśli odmówiono Ci podpisania deklaracji z PESEL UKR, zadzwoń do NFZ: 800 190 590** (obsługa w języku polskim, angielskim i ukraińskim).

♦ Zapisz ten post, aby nie zgubić ważnych informacji! ♦

Варіант посту про ZnanyLekarz

Що таке ZnanyLekarz?

📱 **ZnanyLekarz** – зручний застосунок для запису до лікаря в Польщі PL

Якщо вам потрібно **терміново знайти лікаря** або записатися до спеціаліста, скористайтеся платформою **ZnanyLekarz**. Це найпопулярніший сервіс у Польщі для онлайн-запису до лікарів – як **платних**, так і деяких, що працюють за страховкою NFZ.

◇ Що можна зробити в ZnanyLekarz?

✅ **Знайти лікаря за спеціальністю** (стоматолог, кардіолог, невролог тощо).

✅ **Фільтрувати за містом, ціною, рейтингом і доступними термінами.**

✅ **Записатися онлайн без дзвінків та черг.**

✅ **Обрати прийом: офлайн або відеоконсультацію.**

✅ **Прочитати відгуки пацієнтів і дізнатися реальну думку про лікаря.**

📖 Як користуватися?

1 Завантажити застосунок Znanylekarz на Android / iOS або відкрити сайт 
<https://www.znanylekarz.pl/>

2 У полі пошуку ввести спеціальність або ім'я лікаря (якщо ви вже знаєте, до кого конкретно ви хочете записатися).

3 Обрати місто та фільтрувати за критеріями (наприклад, "найближчий термін").

4 Вибрати час прийому та заповнити контактні дані.

5 Отримати підтвердження запису – вам прийде SMS або email.

Скільки коштує?

- ◆ Платні консультації – від 150-300 злотих залежно від спеціаліста.
 - ◆ Безкоштовні візити (NFZ) – деякі лікарі приймають за страховкою, але черги можуть бути довгими.
-

! Чому це зручно?

- ✓ Можна записатися на сьогодні або найближчі дні.
- ✓ Не потрібно дзвонити – все через додаток.
- ✓ Відгуки допомагають обрати **хорошого лікаря**.