pacjent.gov.pl

Babcia ma zdrowie pod kontrolą

Data aktualizacji
2024-02-08

Pracujesz zdalnie i robisz zakupy online, z wnukami i rodziną rozmawiasz przez Internet, z lekarzem kontaktowałaś się na teleporadzie. Dziś wiele spraw możesz załatwić przez komputer i telefon, także tych związanych ze zdrowiem.

Jeśli masz smartfon, to możesz pobrać bezpłatną aplikację mojeIKP, która umożliwi Ci skuteczne zarządzanie sprawami Twojego zdrowia.

Dzięki aplikacji mojeIKP w telefonie:

- masz wygodny dostęp do e-recept
- możesz sprawdzić dawkowanie przepisanych leków i wykupić je bez podawania numeru PESEL
- odbierzesz e-skierowania
- sprawdzisz, kiedy i w jakiej placówce odbędzie się wizyta na podstawie zarejestrowanego e-skierowania
- możesz **upoważnić bliską osobę** do odbierania e-recept lub e-skierowań
- szybko umówisz termin szczepienia przeciw COVID-19, jedno kliknięcie na e-skierowanie i już możesz się zapisać
- odbierzesz wyniki testu na koronawirusa
- znajdziesz i otworzysz Unijny Certyfikat COVID (UCC)
- zyskasz **dostęp do portalu Diety NFZ**, a na nim opisy diet, przepisy z listą zakupów, e-booki z dietami oraz filmy
- rozwiążesz **quiz wiedzy o dobrym odżywianiu się**
- skorzystasz z **bezpłatnego planu bezpiecznych treningów „8 tygodni do zdrowia”** .

Jak zainstalować w telefonie mojeIKP

Aplikację można pobrać ze sklepów na systemy Android z **Google Play** lub iOS z **App Store**.

- Pobierz mojeIKP – w telefonie znajdź:
    - Google Play lub Sklep Play
    - App Store
    - lub otwórz wyszukiwarkę lub okienko przeglądarki i wpisz mojeIKP, a zobaczysz mojeIKP na stronie **https://play.google.com/** lub **https://apps.apple.com/**
    - wybierz aplikację mojeIKP z granatowo-niebieskim serduszkiem
- Kliknij na „Zainstaluj”
- Pomiń „Wybierz kraj” – to dla osób spoza Polski

- Kliknij na „Zaloguj się”
- Pierwszy raz logujesz się:
    - profilem zaufanym – **sprawdź, jak go uzyskać**
    - lub tak jak na konto internetowe w banku. Obecnie możliwość takiego logowania się oferują: PKO BP (iPKO lub Inteligo), Pekao SA, BOŚ, BNP Paribas, VeloBank, Crédit Agricole, Bank Millennium, Kasa Stefczyka, ING Bank Śląski, Bank Spółdzielczy w Brodnicy lub banki spółdzielcze z Grupy BPS. Logujesz się do swojego banku, a on potwierdza Twoją tożsamość. Rozwiązanie to jest wygodne, bezpieczne i nie wymaga zakładania profilu zaufanego.
- Na koniec wpisujesz własny, czterocyfrowy pin, którym będziesz mogła się logować do aplikacji.

Aplikację może zainstalować i uruchomić także osoba, która dotąd nie korzystała z Internetowego Konta Pacjenta.

Jeśli masz z tym problem, poproś o pomoc przy instalacji któreś z dzieci lub wnuków.

Korzystaj z Internetowego Konta Pacjenta

Pamiętaj, że te same dokumenty i możliwości masz też na Internetowym Koncie Pacjenta. Poza tym możesz tam zamawiać recepty na stałe leki, wybierać lekarza rodzinnego i pielęgniarkę itp.

Tutaj znajdziesz poradnik dla seniorów, jak zalogować się na Internetowe Konto Pacjenta

Przestrzegaj zasad zdrowego stylu życia

- **Zaszczep się przeciw COVID-19**, skorzystaj też z możliwości szczepienia przypominającego po 5 miesiącach.
- **Nie nadużywaj leków**
- Pamiętaj, że proste nawyki pomagają w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia, np. **picie odpowiedniej ilości wody** lub **aktywność fizyczna**, dostosowana do wieku i stanu zdrowia, ale regularna.
- **Kontroluj ciśnienie**
- Badaj się regularnie:
    - raz w miesiącu przeprowadź samobadanie piersi – między 5. a 10. dniem cyklu lub w przerwie między tabletkami antykoncepcyjnymi (wtedy piersi są miękkie i niebolesne). Po menopauzie warto po prostu ustalić jakiś dzień
    - raz do roku, pójdź na badanie do ginekologa i skontroluj stan uzębienia u stomatologa. Nie potrzebujesz do tego e-skierowań.
- **Zamów e-skierowanie na badania, dostosowane do Twojego stanu zdrowia**
- **Wybierz zdrową dietę**
- **Zapobiegaj osteoporozie**
- **Znajdź program profilaktyczny dla siebie**.