



## Babcia ma zdrowie pod kontrolą

Dzisiaj Dzień Babci. Wszystkim babciom życzymy jak najlepszego zdrowia i poczucia, że wiek to tylko liczba. Nowoczesnym, młodym duchem babciom polecamy aplikację na telefon **mojeIKP**

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
- [quiz wiedzy o dobrym odżywianiu się](#)
- [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 serduszkciem
- 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, pójź 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.](#)