pacjent.gov.pl

Spaceruj z moimIKP

Data aktualizacji
2022-12-22

Zdrowe dorosłe osoby w każdym wieku powinny średnio przeznaczać od 150 do 300 minut tygodniowo na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, a taką jest spacer. Pół godziny dla osoby o przeciętnej dla swojego wieku wadze to ok. 150 kalorii.

Warto jest spacerować przynajmniej 4 razy w tygodniu i monitorować, ile kroków zrobiłeś/aś. Spacer dotlenia, obniża ciśnienie krwi, poprawia samopoczucie, pomaga utrzymać ciało w dobrej formie.

Aplikacja mojeIKP umożliwia m.in.:

- łatwe wyszukiwanie e-recept i e-skierowań
- wykupienie leku w aptece przez pokazanie kodu QR na ekranie telefonu bez konieczności podawania farmaceucie numeru PESEL
- sprawdzanie ulotki i dawkowania przepisanego leku
- ustawienie przypomnienia o lekach
- odebranie e-skierowania i sprawdzenie terminu i miejsca umówionej konsultacji
- rozwiązanie quizu na temat zdrowego żywienia
- skorzystanie z portalu Diety NFZ
- odbieranie dokumentów medycznych dzieci.

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

Więcej o możliwościach aplikacji

Jak znajdę krokomierz

Aby krokomierz działał prawidłowo, korzystaj z aplikacji do zbierania kroków. Na Androidzie to Google Fit, a na iOS aplikacja Zdrowie.

Jak uruchomić funkcjonalność:

- uruchom aplikację mojeIKP. Jeśli jej nie masz i nigdy wcześniej nie uruchamiałeś/aś, sprawdź, **jak to zrobić po raz pierwszy**
- kliknij na zakładkę „profilaktyka”, która znajduje się na dole ekranu
- kliknij na obrazek buta widoczny pod napisem „Pomiar kroków”
- wybierz aplikację, której będziesz używać: jeśli masz Androida, wybierasz Google Fit, a jeśli masz iOS to aplikację Zdrowie
- potwierdź, że upoważniasz aplikację do pobierania informacji o liczbie Twoich kroków.

Teraz krokomierz już działa – nie musisz powtarzać upoważnienia ani włączać aplikacji przed spacerem, wszystkie Twoje kroki będą liczone.

Krokomierz w aplikacji mojeIKP:

- pokazuje liczbę kroków i Twoje osiągnięcia
- pokazuje liczbę kroków w tygodniu czy miesiącu na wykresie, podaje też średnią.

Jak zmotywować się do aktywności fizycznej

Dbaj o kondycję z aplikacją mojeIKP

Poznaj zalety mojegoIKP

Dowiedz się, jak zainstalować mojeIKP i korzystać z aplikacji

Ćwicz z aplikacją mojeIKP

Korzystaj z bezpłatnego planu treningów „8 tygodni do zdrowia”

Zmotywuj się do aktywności

Przeczytaj, jak przełamać niechęć do ćwiczeń i zmotywować się do ruchu