

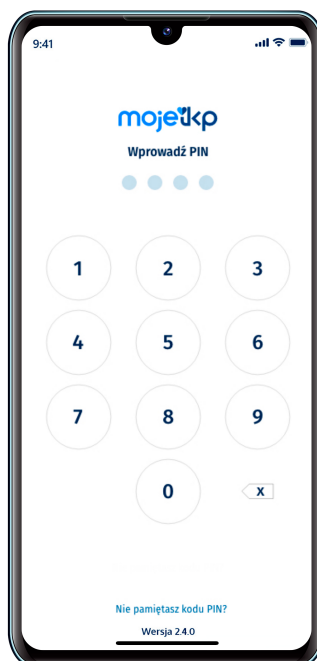
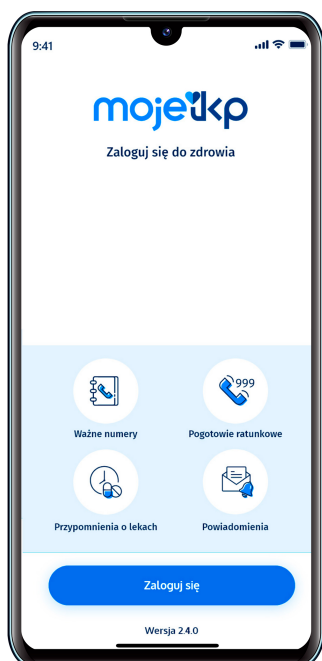
## mojeIKP ma już rok

Już od roku możesz załatwiać wiele swoich spraw zdrowotnych przez telefon, dzięki bezpłatnej aplikacji mojeIKP. Sprawdź, czy korzystasz ze wszystkich możliwości aplikacji

Aplikacja mojeIKP została już pobrana i zainstalowana 3 mln razy.

mojeIKP możesz pobrać na Android z [Google Play](#) lub iOS z [Apple Store](#):

- pobierz i zainstaluj.
- na głównym ekranie kliknij na „Zaloguj się”. Pierwszy raz należy się zalogować profilem zaufanym lub kontem w banku, który oferuje taką możliwość (PKO BP, Pekao SA, BOŚ, BNP Paribas, VeloBank, Crédit Agricole, mBank, Banku Millennium, ING Bank Śląski, Bank Spółdzielczy w Brodnicy, banki spółdzielcze z GrupyBPS, Kasa Stefczyka), podobnie jak przy logowaniu na Internetowe Konto Pacjenta. Przy pierwszym logowaniu ustalasz swój własny kod PIN, by później używać go przy kolejnych logowaniach.



Jeśli, po tym pierwszym logowaniu, uruchomisz w telefonie [biometrię](#), możesz logować się odciskiem palca lub identyfikacją twarzy.

Uwaga, bez logowania możesz z głównej strony aplikacji:

- połączyć się z pogotowiem ratunkowym (numer 999)
- znaleźć ważne numery telefonów, w tym jednolity numer alarmowy 112, numer Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK) i numer Telefonicznej Informacji Pacjenta
- odbierać powiadomienia (tylko takie, które są skierowane do wszystkich pacjentów)
- odebrać przypomnienie o lekach (żeby ustawić harmonogram przypomnień, trzeba się zalogować).

Od 1 kwietnia aplikacja jest dostępna w języku ukraińskim. Jeśli w telefonie masz ustawiony język ukraiński, aplikacja automatycznie uruchomi się w tym języku.

## mojeIKP i e-recepty

Odbieranie e-recept i zarzadzanie nimi jest bardzo proste:

- e-recepte odbierasz w aplikacji, w zakladce e-zdrowie, nowa znajdziesz od razu po zalogowaniu sie
- dodatkowo na ekranie aplikacji widzisz powiadomienie (dzwoneczek), ze przyszla nowa e-recepta
- masz pod raka wszystkie e-recepty, mozesz sprawdzic ich historie
- mozesz wykupic lek w aptece przez pokazanie kodu QR na ekranie telefonu, bez koniecznosci podawania farmaceucie numeru PESEL
- w kazdej chwili mozesz sprawdzic dawkowanie przepisanego leku lub jego ulotke
- mozesz ustawic [przypomnienie o lekach](#) – ustawiony w telefonie dzwiek powiadomienia przypomni Ci, kiedy masz zażyć lek.

Zeby ustawic przypomnienie dla zazywanych lekow:

- wejdź w funkcję przypomnienie o leku i naciśnij „+”, a następnie wpisz nazwę leku lub wejdź w wystawioną Ci e-receptę, kliknij na znak dzwonka koło nazwy leku
- następnie ustaw datę rozpoczęcia kuracji; wskaż, czy to kuracja stała, czy na określony czas, potem ustaw godziny (co, ile godzin lub konkretny czas) i sposób przyjmowania leku (po posiłku, w trakcie posiłku, na czczo)
- zatwierdź. Od teraz aplikacja będzie Ci przypominać o terminie zażycia leku.

Przypomnienia mozesz usunac lub edytowac. Mozesz tez po zakonczeniu kuracji przedluzyc ja lub ponowic, czyli ponownie aktywowac przypomnienia.

## mojeIKP i e-skierowania

E-skierowania masz zawsze pod raka w aplikacji:

- na ekranie widzisz powiadomienie, ze przyszlo nowe e-skierowanie
- w kazdej chwili mozesz sprawdzic termin i miejsce umowionej konsultacji
- mozesz przejrzec historie e-skierowan.

## Dokumenty medyczne dzieci

Jeśli Ty glosiles/aś dziecko to ZUS, masz dostep do jego Internetowego Konta Pacjenta, a takze jego dokumentow medycznych dostepnych w aplikacji mojeIKP.

Gdzie znajdziesz dane swojego dziecka:

- po zalogowaniu do aplikacji wejdź w „Menu” (trzy kropki na gorze po prawej stronie)
- na gorze zobaczysz w ramce „Moje konto”
- kliknij na ramke, a rozwine Ci sie lista kont, do ktorych masz dostep: Twoich dzieci lub osob, ktore Cie upowaznily do swojego Internetowego Konta Pacjenta
- wybierz konto swojego dziecka.

Rodzic, ktory zglosil dziecko do ZUS, moze upowaznic drugiego rodzica do dostepu do IKP dziecka. [Dowiedz sie, jak upowaznic drugiego rodzica](#)

## Upowaznianie bliskich

Za posrednictwem aplikacji mojeIKP mozesz tez m.in. odbierac e-recepty i e-skierowania bliskiej osoby, ktora Cie upowaznila.

Zeby upowaznic do wgladu w swoje dane w aplikacji mojeIKP, nalezy:

- uruchomic aplikacje
- wejdź w „Menu” (trzy kropki na gorze ekranu po prawej stronie) >> „Uprawnienia” i wybrac opcje: Upowaznij bliska osobe do przegladania Twoich danych
- teraz wpisac dane: podac imie, nazwisko, PESEL i ustalic, czy dostep ma byc na jakis czas, czy bezterminowy, a takze, czy jest to dostep do wybranych danych (np. tylko e-recept lub e-skierowan) czy wszystkich. Potem trzeba kliknac na „Zapisz dane”.

Dostep mozna aktualizowac (np. zmieniac zakres lub czas dostepu) lub usunac.

Jeśli masz juz dostep do danych bliskiej osoby, zeby odebrac jej e-recepte lub e-skierowanie, postepuj tak, jak opisano w przypadku dostepu do kont dzieci.

## Upowaznianie medykow

Poprzez aplikacje mojeIKP mozesz tez upowaznic lekarza, pielagniarke, farmaceute do wgladu w Twoje dane medyczne – to uzyteczne, jezeli jeste zmuszony skorzystac z pomocy medyka, ktory nie zajmuje sie Tobą na co dzien, a Ty chcesz np.:

- poprosic go o recepte
- pokazac mu, jakie leki bierzesz, zeby pomogl Ci wybrac odpowiednia kuracje (z uwagi na mozliwosc interakcji lekow).

Jak to zrobic:

- uruchom aplikacje i wejdź w „Menu”, klikajac trzy kropki w prawym gornym rogu ekranu, a nastepnie w opcje >> „Uprawnienia”
- wybierz opcje: udostepnij dane lekarzowi, pielagniarce lub farmaceucie – po rozwinięciu kafelka przeczytasz informacje, ze tutaj udostepnisz lekarzowi, pielagniarce, poloznej placowce medycznej Twoje e-recepty, e-skierowania i zdarzenia medyczne (takie jak wizyta u specjalisty, pobyt w szpitalu, wizyta na SOR, wyniki badan laboratoryjnych i innych), a aptece i farmaceucie – Twoje e-recepty i informacje o wykupionych lekach
- kliknij na „Przyznaj dostep” i potem na jedna z trzech mozliwosci: Pracownik medyczny, placowka medyczna, apteka/punkt apteczny
- wpisz dane osoby/placowki:
  - w przypadku lekarza, pielagniarke lub poloznej podajesz imie, nazwisko, numer PWZ (prawa wykonywania zawodu) i klikasz „Szukaj”. Gdy system go znajdzie, wybierasz, czy bedzie mial dostep do wszystkich informacji czy wybranych dokumentow, calaj dokumentacji medycznej czy tylko z okreslonego przedzialu czasu. Klikasz „Zapisz”
  - w przypadku przychodni lub innej placowki medycznej, wybierasz „Przyznaj dostep placowce medycznej”, wpisujesz adres i nazwe placowki, wybierasz wlasciwa z tych, ktore zaproponuje Ci system. Potem wybierasz zakres dostepu tak samo, jak w przypadku lekarza
  - w przypadku apteki wybierasz „Przyznaj dostep aptece/punktowi farmaceutycznemu”, wpisujesz adres i nazwe, wybierasz wlasciwa z tych, ktore zaproponuje Ci system. Potem wybierasz zakres dostepu tak samo, jak w przypadku lekarza, z tym, ze farmaceutow mozesz upowaznic wyklacnie do dostepu do e-recept.

Jeśli pracownika medycznego nie ma w wykazie lub, starasz sie upowaznic medyka lub placowke, ktorzy juz maja dostep do Twoich danych, system Cie o tym poinformuje.

Pamiataj, ze zawsze mozesz cofnac swoje upowaznienie do dostepu do danych, udzielone pracownikom medycznemu, placowce czy aptece, lub zmienic jego zakres.

Nie wszystkie placowki korzystaja jeszcze z systemu, wiec moze sie zdarzyc, ze, mimo Twojej zgody, przychodnia czy lekarz nie beda mieli dostepu do Twoich danych.

Jak sprawdzic, kto jest upowazniony do dostepu do Twoich danych w aplikacji mojeIKP:

- wejdź w aplikacje, kliknij na „Menu” > „Uprawnienia”

- wybierz opcję: Udostępnij dane lekarzowi, pielęgniarce lub farmaceucie
- zobaczysz tam osoby lub placówki, którym udzieliłeś/aś dostępu do Twoich danych
- jak wejdiesz na dane osoby lub placówki, zobaczysz dwa przyciski do wyboru: edytuj zakres dostępu lub usuń dostęp.

## mojeIKP i pandemia

W aplikacji zainstalowano szereg rozwiązań, które umożliwiają Ci załatwianie spraw związanych z pandemią:

- szybko umówisz termin szczepienia przeciw COVID-19, jedno kliknięcie na e-skierowanie w zakładce e-zdrowie i już możesz się zapisać
- masz pod ręką swój [Unijny Certyfikat COVID \(UCC\)](#) – widzisz go w górnej części ekranu po zalogowaniu lub znajdziesz po wejściu w „Menu” (trzy kropki na górze po prawej stronie ekranu)
- jeśli lekarz POZ wykona Ci test na COVID-19, znajdziesz w aplikacji wynik testu.

## Zdrowe odżywianie się i ruch

W zakładce „profilaktyka” znajdziesz rady i informacje, które pomogą Ci zadbać o zdrowie Twojego organizmu i kondycję:

- możesz skorzystać z portalu Diety NFZ, otrzymać przepisy i listę zakupów
- możesz zrobić quiz sprawdzający Twoją wiedzę o dobrym odżywianiu, co miesiąc znajdziesz nowy quiz
- możesz sprawdzić liczbę kroków, jakie wykonałeś/aś danego dnia
- możesz skorzystać z [bezpłatnego planu bezpiecznych treningów „8 tygodni do zdrowia”](#).

Jak [korzystać z Diety NFZ](#):

- po uruchomieniu aplikacji mojeIKP na dole ekranu (po prawej obok domku) kliknij w pole „Profilaktyka”, a następnie „Twoje plany żywieniowe”. Tak przeniesiesz się na stronę logowania na portalu Diety NFZ
- podaj tutaj swój mail i wybrane hasło (minimum 6 znaków, podaj przynajmniej jedną cyfrę i jedną wielką oraz jedną małą literę). Te dane warto zapamiętać, gdyż będą Ci potrzebne podczas logowania się do portalu Diety NFZ zarówno w aplikacji, jak i za pośrednictwem strony internetowej
- system automatycznie uzupełnia Twoje dane adresem mailowym, który został podany na Internetowym Konczie Pacjenta. Jeśli masz już konto na portalu dietyNFZ, ale, zakładając je, podałeś/aś inny adres mailowy niż na IKP, to, żeby korzystać przez aplikację mojeIKP z dotychczasowego konta, musisz gdzieś zmienić adres mailowy.

Jak uruchomić [krokomierz](#):

- uruchom aplikację mojeIKP i 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.