pacjent.gov.pl

Beztroskie wakacje

Data aktualizacji
2022-12-22

mojeIKP to bezpłatna mobilna aplikacja, która daje dostęp do niektórych funkcjonalności Internetowego

Konta Pacjenta. Możesz ją pobrać na Android z **Google Play** lub na iOS z **App Store**.

Dzięki aplikacji mojeIKP:

- masz pod ręką informacje o lekach, które bierzesz Ty lub Twoje dziecko
- e-recepty nie zapomnisz w domu i wykupisz bez podawania numeru PESEL
- nie zapomnisz o kolejnej dawce leku
- e-receptę na stałe leki odbierzesz i wykupisz, gdzie zechcesz
- udostępnisz wybrane dane medyczne Twoje lub Twoich bliskich pracownikom medycznym, farmaceutom, placówkom medycznym.

A ponadto:

- masz dostęp do portalu Diety NFZ
- możesz policzyć liczbę kroków, które robisz codziennie
- możesz skorzystać z **bezpłatnego planu bezpiecznych treningów „8 tygodni do zdrowia”** .

Bez zalogowania 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 Kontaktu (TPK) **800 137 200**, która działa na podobnych zasadach jak nocna i świąteczna opieka zdrowotna, z tą różnicą, że konsultacje są udzielane przez telefon, oraz numer Telefonicznej Informacji Pacjenta **800 190 590** – (na infolinii uzyskasz informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SOR oraz aptece, w której znajdziesz swój lek, dowiesz się, jak postępować w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem).
- odbierać powiadomienia (tylko takie, które są skierowane do wszystkich pacjentów)
- odebrać przypomnienie o lekach (żeby ustawić harmonogram przypomnień, trzeba się zalogować).

Dowiedz się, jak zainstalować mojeIKP

Wakacyjne recepty

Wystarczy zalogować się do aplikacji, a wszystkie swoje recepty znajdziesz w aplikacji. W aptece wystarczy, że pokażesz kod QR e-recepty do zeskanowania, nie musisz podawać numeru PESEL.

Jeśli bierzesz jakieś leki stale, zapewne nie zawsze kolejna recepta jest Ci wystawiana po osobistej wizycie. Twój lekarz może Ci wystawić kolejną e-receptę po kontakcie telefonicznym lub na czacie. E-

receptę od razu odbierzesz w aplikacji mojeIKP.

Poza tym aplikacja działa także w trybie offline – masz dostępne dokumenty medyczne, które pobrałeś/aś przy ostatnim uruchomieniu aplikacji w połączeniu z Internetem. Co oznacza, że nie musisz mieć dostępu do Internetu, by wykupić receptę.

Awaryjna wizyta u lekarza

Jeśli idziesz do lekarza na wakacjach, a więc w innej miejscowości, to – w przeciwieństwie do Twojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej – nie ma on informacji o Twoim stanie zdrowia czy lekach, które bierzesz. Wtedy użyteczna może być możliwość udostępnienia mu tych informacji w aplikacji mojeIKP. Może to pomóc w diagnozie.

Być może podczas urlopu awaryjnie udasz się do apteki, możesz wtedy liczyć na poradę farmaceuty.

Farmaceuta może m.in.

- wskazać Ci możliwe niekorzystne interakcje między lekami.
- poinformować o dostępności tańszego zamiennika leku, który przyjmujesz
- pomóc skompletować letnią apteczkę
- doradzić w przypadku drobnych problemów medycznych (zatrucie, skaleczenie, ugryzienie przez owady).

Poza tym farmaceuta może – w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia – wystawić Ci receptę (tzw. receptę farmaceutyczną). Pamiętaj jednak, że recepta wystawiona przez farmaceutę nie jest refundowana i za zakupiony lek zapłacisz 100 proc. ceny. W tej decyzji może mu pomóc dostęp do Twoich dokumentów medycznych.

Przepisując receptę, farmaceuta może wystawić ograniczoną ilość leku, która niezbędna jest do zapewnienia 180-dniowej kuracji, wyliczonej w oparciu o określony na recepcie sposób dawkowania.

Jak upoważnić medyka, farmaceutę lub przychodnię do dostępu do Twoich danych za pośrednictwem aplikacji mojeIKP

Dobre samopoczucie

Wakacje sprzyjają temu, żeby zadbać o dietę i kondycję fizyczną.

Poprzez aplikację mojeIKP możesz mieć dostęp do portalu Diety NFZ, na którym znajdziesz:

- plany żywieniowe
- opisy diet
- e-booki z dietami oraz filmy.

Po zalogowaniu się na portal i wypełnieniu ankiety możesz korzystać z planów żywieniowych dostosowanych do Twoich potrzeb, zarówno co do kaloryczności posiłków, jak i Twojego i Twoich bliskich stanu zdrowia. Możesz wybrać rodzinny plan żywieniowy, wskazać, ile osób będzie korzystać z porad i otrzymać przepisy na dania odpowiednie dla całej rodziny. Dostaniesz też podpowiedź, jak podzielić dania, by każdy miał na talerzu to, czego potrzebuje. Do przepisów masz wygodne listy zakupów.

Plan żywieniowy i listę zakupów możesz też pobrać w formie pdf.

Jak zalogować się na Diety NFZ

Teraz w aplikacji mojeIKP masz krokomierz. Spaceruj, bo dla zdrowia należy przeznaczać od 150 do 300 minut tygodniowo na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności. Pół godziny dla osoby o przeciętnej dla swojego wieku wadze to wydatek ok. 150 kalorii. Ponadto podczas spaceru dotleniasz się, ruch obniża ciśnienie krwi, poprawia samopoczucie, pomaga utrzymać ciało w dobrej formie.

Warto jest spacerować przynajmniej 4 razy w tygodniu i monitorować, ile kroków zrobiłeś/aś.

Jak uruchomić krokomierz

Wakacje zagranicą

Z niektórych funkcjonalności możesz skorzystać tylko na Internetowym Koncie Pacjenta, a nie przez aplikację mojeIKP.

Jeśli wyjeżdżasz za granicę, przydadzą Ci się: Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) oraz Unijny Certyfikat COVID.

Wniosek o wydanie EKUZ, która w razie potrzeby umożliwi Ci leczenie, jeśli zachorujesz lub będziesz mieć jakiś uraz na wakacjach, bez problemu złożysz na Internetowym Koncie Pacjenta.

Zaloguj się na Internetowe Konto Pacjenta, wejdź w zakładkę „Moje konto”, a pod informacją o

Twoim ubezpieczeniu zdrowotnym znajdziesz możliwość złożenia wniosku o wydanie EKUZ. Zaznacz, jeśli chcesz, by NFZ wysłał Ci ją pocztą.

Za wydanie karty EKUZ nic nie zapłacisz. Otrzymasz ją, jeśli obejmuje Cię ubezpieczenie zdrowotne w

Polsce. Na jakim etapie realizacji jest Twój wniosek o EKUZ, sprawdzisz **online**.

O Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

Pamiętaj, że podróżowanie po Europie, a być może także udział w imprezach, ułatwi Ci Unijny Certyfikat COVID. Dzięki aplikacji mojeIKP masz go zawsze pod ręką, w telefonie.

Unijny Certyfikat COVID (UCC) dostaje osoba, która:

- otrzymała przynajmniej jedną dawkę szczepionki przeciw COVID-19 (kraje UE same decydują czy wymagają pełnego zaszczepienia, czy tylko jednej dawki; Polska wymaga pełnego zaszczepienia)
- otrzymała negatywny wynik testu na obecność koronawirusa (w Polsce ważny przez 48h)
- wyzdrowiała po COVID-19 (UCC będzie ważne od 11 do 180 dnia od uzyskania pozytywnego wyniku testu).

Dowiedz się, jak pobrać Unijny Certyfikat COVID

Nie polegaj tylko na UCC, każdy kraj może mieć własne wymagania i domagać się, żebyś przed

wyjazdem jeszcze raz potwierdził swoje dane. Sprawdź wcześniej aktualne zasady podróżowania na stronie **Re-open EU**.

Przeczytaj też: 10 zasad bezpiecznych wakacji