



## Bez troskie wakacje

Czy jedziesz z dziećmi nad morze, czy spędzasz urlop na działkach, aplikacja **mojeIKP** pomoże Ci cieszyć się wakacjami i ogarnąć zdrowie swoje i Twojej rodziny

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 Kontakt (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 aptecę, 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 jakies 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 korzystało 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 zrobisz/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**