



## Jak właściwie brać leki

**Czy wiesz, że jeśli bierzesz kilka leków jednocześnie, ich wzajemne oddziaływanie może być niekorzystne? Rozwiąż kwiz w aplikacji mojejKP i poznaj bezpieczne zasady zażywania leków**

Ryzyko wystąpienia działań niepożądanych przy czterech lekach branych jednocześnie wynosi 38%, a przy siedmiu wzrasta do 82%. Przy stosowaniu 10 leków praktycznie nieuniknione jest wystąpienie działań niepożądanych.

## Czego dowiesz się z kwizu

Rozwiąż kwiz i sprawdź, czy wiesz:

- czym jest polipragmazja
- czemu leki najlepiej popijać wodą
- jak mleko, alkohol, herbata i kawa oddziałują na leki
- co się dzieje, kiedy łączysz paracetamol z alkoholem
- z jakimi potrawami nie należy łączyć leków na niewydolność krążenia i zaburzenia rytmu serca
- jak na leki mogą działać suplementy diety i owoce cytrusowe
- jaki jest skutek brania miłorzębu japońskiego (ginkgo biloba) i jedzenia lukrecji razem z lekami.

Stosowanie wielu leków jest w Twojej terapii konieczne? Konsultuj je z lekarzem, żeby zmniejszyć ryzyko interakcji – to tym ważniejsze, im więcej specjalistów, u których się leczysz. Możesz też skonsultować swoją listę leków z farmaceutą i poprosić go o poradę, zwłaszcza gdy kupujesz suplementy diety.

## Jak przejść przez quiz

- Uruchom aplikację mojejKP, zaloguj się i wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole).
- Wybierz „Quizy o zdrowiu” i sprawdź swoją wiedzę.
- Zaznaczaj odpowiedzi, prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono.
- Kiedy odpowiesz na wszystkie pytania, otrzymasz informację, na ile pytań odpowiedziałeś/odpowiedziałaś poprawnie. Możesz przejrzeć swoje odpowiedzi oraz przeczytać dodatkowe informacje zdrowotne.
- Możesz też udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

## Czym jest aplikacja mojejKP

mojejKP to bezpłatna aplikacja mobilna Ministerstwa Zdrowia. Możesz ją pobrać z [Google Play](#) lub z [App Store](#).

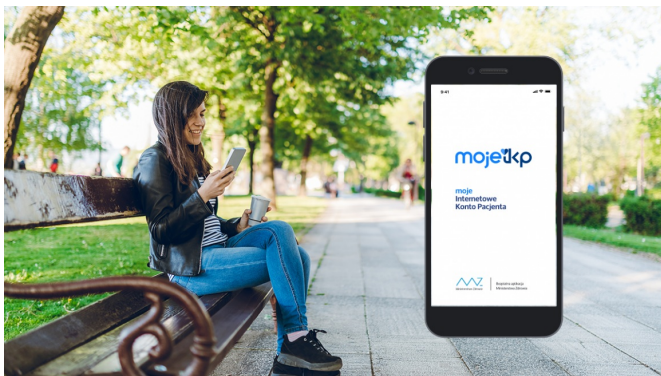
W aplikacji mojejKP znajdziesz m.in.:

- na głównej stronie: „Na ratunek” (prowadzi do podpowiedzi, które ułatwią Ci udzielenie pierwszej pomocy), telefon do pogotowia oraz inne ważne telefony (infolinia, teleporady)
- w sekcji „e-zdrowie”: swoje e-recepty, e-skierowania, szybką ścieżkę rejestracji na szczepienie przeciw COVID-19, przypomnienie o braniu leków (łatwy sposób, by nie zapomnieć, kiedy musisz je zażyć)
- w sekcji „profilaktyka”: dostęp do [portalu diety NFZ](#) (możesz otrzymać plan posiłków dla całej rodziny, skorzystać z przepisów i listy zakupów), co miesiąc nowy kwiz o zdrowiu, krokomierz, bezpłatny program ćwiczeń „8 tygodni do zdrowia”.

Masz też np.:

- dostęp do dokumentów medycznych swoich dzieci oraz możliwość udostępniania komuś swojej dokumentacji medycznej
- Unijny Certyfikat COVID
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL, także gdy jesteś offline.

## Dowiedz się więcej



### Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta



### Kiedy leki szkodzą

Czy bierzesz za dużo leków? Leków bez recepty, na receptę, a także środków stosowanych w tzw. medycynie alternatywnej? Czy wiesz, kiedy możesz sobie tym zaszkodzić?



### Spytaj farmaceutę

Kupujesz suplementy diety i leki bez recepty? Poradź się farmaceuty, zwłaszcza jeśli na coś się leczysz, zamierzasz się opalać lub intensywnie uprawiać sport