Sprawdź swoją kondycję

Data aktualizacji
2023-01-04

„8 tygodni do zdrowia” to bezpłatny plan bezpiecznych treningów, opracowany z myślą o osobach nieaktywnych i chorych przewlekle.

Program:

- jest odpowiedni dla osób z różnymi chorobami przewlekłymi
- ma udowodniony, pozytywny wpływ na pacjentów z chorobami serca, z wysokim ciśnieniem krwi, cukrzycą, astmą, chorobami reumatycznymi czy depresją
- podnosi poziom poczucia zadowolenia i zwiększa odporność na stres.

Program znajdziesz w bezpłatnej, mobilnej aplikacji mojeIKP w zakładce „profilaktyka”. Otrzymasz plan treningów na każdy tydzień. Każdy zestaw zaczyna się od rozgrzewki, a kończy rozciąganiem.

Po wejściu w program zobaczysz:

- plan treningowy – czyli zalecany Ci zestaw ćwiczeń na tydzień
- test wydolności, czyli test chodu Rockport
- ankietę PAR-Q – zawiera pytania o Twoje samopoczucie po wysiłku fizycznym, pozwala ustalić, czy przed treningiem potrzebujesz skonsultować się z lekarzem
- skalę Borga – dzięki niej dokonasz samooceny Twojego zmęczenia po ćwiczeniach fizycznych.

Odłóż zwiększanie aktywności, jeśli nie czujesz się dobrze z powodu przejściowej choroby lub ciąży (porozmawiaj z lekarzem, nim podejmiesz aktywność fizyczną).

Test wydolności

Test chodu Rockport pozwala w prosty sposób sprawdzić, na ile wydolny jest Twój organizm. Przeznaczony jest zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn w wieku od 20 do 69 lat. Jest odpowiedni dla osób starszych, mających nadwagę lub prowadzących siedzący tryb życia.

Wykonujesz go, idąc szybko i sprawdzając czas, w jakim możesz przejść (nie biegnąc) odległość 1609 m (jedna mila).

Jak wykonać test:

- załóż wygodne buty i strój odpowiedni do szybkiego marszu na dworze
- wybierz płaski teren do przejścia, długości ok 1,6 km. Jeśli masz blisko, skorzystaj z boiska szkolnego.
- rozgrzej się przez 5 do 10 minut, spacerując
- uruchom pomiar czasu i dystansu, wciśnij ikonę start (ikona trójkąta) i od razu zacznij iść tak szybko, jak potrafisz. Dokładaj wszelkich starań, aby iść szybko, ale nie biegnij i zawsze miej jedną stopę na ziemi
- w trakcie pomiarów możesz na ekranie telefonu sprawdzić aktualny czas i dystans

- po przejściu wyznaczonej odległości aplikacja poinformuje Cię, że masz za sobą wyznaczony dystans. Zaproponuje także zapisanie czasu, w jakim udało Ci się pokonać wymaganą odległość.

Teraz wpisz swoją aktualną wagę do telefonu, a dowiesz się, w jakiej jesteś kondycji.

Zrzuty ekranów pokazujących działanie testu wydolności.

Pod stoperem masz link do informacji, jak zmierzyć tętno. Jeśli mierzysz swój puls tradycyjnie, przyłóż dwa palce do tętnicy w przegubie lub na szyi (z boku, za linią żuchwy), uruchom stoper i policz uderzenia serca przez 15 sekund i pomnóż przez cztery. Na przykład, jeśli w ciągu 15 sekund wystąpi 40 uderzeń serca, Twoje tętno będzie wynosić 160 uderzeń na minutę.

Korzystanie z aplikacji mojeIKP

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

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

Aplikacja umożliwia Ci m.in.:

- łatwe wyszukiwanie e-recept i e-skierowań. Dotyczy to także e-recept i e-skierowań wystawionych dzieciom czy ewentualnie bliskiej osobie, która upoważniła Cię do swojego Internetowego Konta Pacjenta
- 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 godzinach zażywania leków
- skuteczne udzielenie pierwszej pomocy w razie nagłego wypadku
- dostęp do portalu Diety NFZ
- skorzystanie z bezpłatnego planu treningów „8 tygodni do zdrowia”.

Aplikacja działa także w trybie offline – masz dostępne dokumenty medyczne pobrane przy ostatnim uruchomieniu aplikacji w połączeniu z internetem. Możesz ją uruchomić w trybie ciemnym.

Bez logowania możesz z głównej strony aplikacji:

- uruchomić „Pierwszą pomoc”: funkcjonalność umożliwiającą skuteczne udzielenie pierwszej pomocy w razie nagłego wypadku
- znaleźć ważne numery telefonów, w tym numer pogotowia ratunkowego 999, jednolity numer alarmowy 112, numer Teleplatformy Pierwszego Kontaktu (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).

Przeczytaj także

Poznaj mojeIKP

Bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta. Zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważnią.

Jak zmotywować się do aktywności fizycznej

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?

Skaner leków w mojeIKP

Zeskanuj nazwę leku i sprawdź ulotkę preparatu w aplikacji mojeIKP. Dzięki skanerowi łatwiej ustawisz przypomnienie o zażywaniu leku