



## Sprawdź swoją kondycję

Chcesz wrócić do formy? Skorzystaj z „8 tygodni do zdrowia” w aplikacji mojejKP. Teraz aplikacja pomoże Ci wykonać prosty test wydolnościowy

„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 mojejKP 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

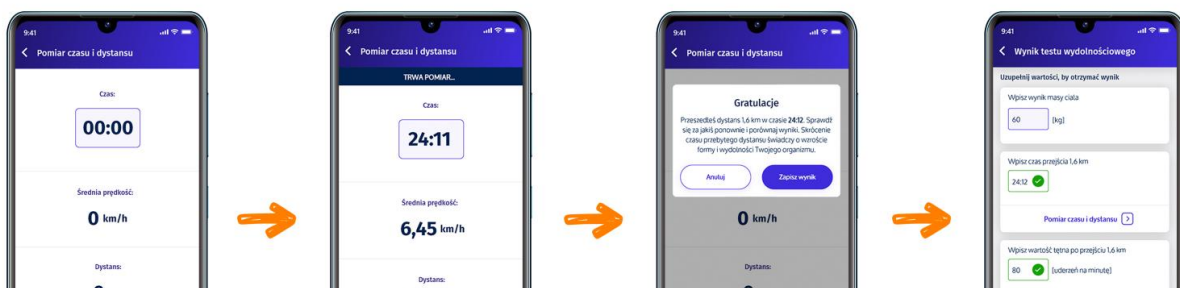
Test chodu Rockport pozwala w prosty sposób sprawdzić, na ile wydolny jest Twój organizm. Przeznaczony jest zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn w wieku od 20 do 69 lat. Jest odpowiedni dla osób starszych, mających nadwagę lub prowadzących siedzący tryb życia.

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.





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.:

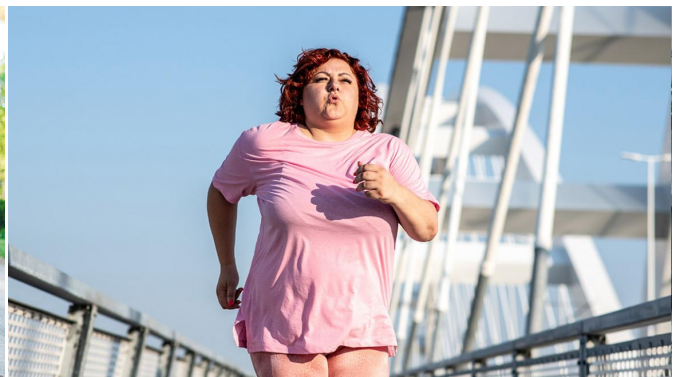
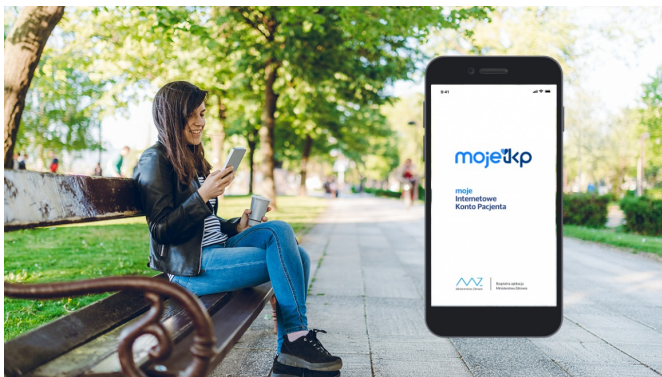
- łatwe wyszukiwanie e-recept i e-skierowań. Dotyczy to także e-recept i e-skierowań wystawionych dzieciom czy ewentualnie bliskiej osobie, która upoważniła Cię do swojego Internetowego Konta Pacjenta
- wykupienie leku w aptece przez pokazanie kodu QR na ekranie telefonu (bez konieczności podawania farmaceucie 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 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).

## 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 upoważniają.

### 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 mojejKP**

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