Krok 3.: Jak korzystać z aplikacji mojeIKP

Bez zalogowania możesz z głównej strony aplikacji:

- uruchomić „Pierwszą pomoc”: informacje, które umożliwią skuteczne udzielenie pierwszej pomocy w razie nagłego wypadku. **Dowiedz się więcej**
- znaleźć ważne numery telefonów, w tym pogotowie ratunkowe (999), jednolity numer alarmowy 112, numer Telefonicznej Informacji Pacjenta (TIP)
- odebrać powiadomienie (tylko takie, które jest skierowane do wszystkich pacjentów)
- odebrać przypomnienie o lekach (żeby ustawić harmonogram przypomnień, trzeba się zalogować).

W sekcji „e-zdrowie” znajdziesz:

- e-recepty, możesz:
    - odebrać e-receptę bezpośrednio w aplikacji
    - wykupić e-receptę bez podawania swojego numeru PESEL. Dajesz do skanowania farmaceucie kod QR (to ten czarnym znaczek w prawym rogu e-recepty)
    - sprawdzić ulotkę i dawkowanie przepisanego leku
    - ustawić przypomnienia o lekach, które zażywasz (łatwy sposób, by nie zapomnieć, kiedy musisz je zażyć)
    - przejrzeć historię wystawianych Ci e-recept
- e-skierowania, czyli:
    - odbierzesz e-skierowanie
    - klikając na e-skierowanie na szczepienie przeciw COVID-19, łatwo umówisz się na kolejną dawkę
    - sprawdzisz, kiedy i gdzie odbędzie się wizyta na podstawie zarejestrowanego e-skierowania (jeśli przychodnia umieściła informację w systemie)
- Unijny Certyfikat COVID (aby go pobrać, wejdź w Menu – trzy kreski w prawym górnym rogu)
- historię Twojego leczenia, czyli wizyt u lekarza, zabiegów, szczepień, pobytów w szpitalu itp. **Więcej na temat historii leczenia**

Żeby ustawić przypomnienie dla zażywanych leków:

-
    - wejdź w funkcję przypomnienie o leku i naciśnij „+”, a następnie wpisz nazwę leku
    - wejdź w wystawioną Ci e-receptę, kliknij na znak dzwonka koło nazwy leku
    - **użyj skanera leków** (zamiast wpisywać ręcznie nazwę)
- następnie ustaw datę rozpoczęcia kuracji, wskaż, czy to kuracja stała, czy na określony czas, potem wybierz godziny (co, ile godzin lub konkretny czas) i sposób przyjmowania leku (po posiłku, w trakcie posiłku, na czczo)

- zatwierdź – od teraz aplikacja będzie Ci przypominać o terminie zażycia leku.

Przypomnienia możesz usunąć lub edytować. Możesz też po zakończeniu kuracji przedłużyć ją lub ponowić, czyli ponownie aktywować przypomnienia.

> **Powiadomienie o tym, że masz dostępną nową e-receptę lub e-skierowanie zobaczysz w prawym górnym rogu – w znaku dzwoneczka.**

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

W sekcji „profilaktyka” masz:

- ankietę programu Profilaktyka 40 PLUS. Wypełnij ją i uzyskaj e-skierowanie na bezpłatne badania profilaktyczne oraz możliwość udziału w loterii z atrakcyjnymi nagrodami (dla osób, które mają 40 lat i więcej). **Więcej o programie Profilaktyka 40 PLUS**
- 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”. Ćwiczenia dostosowują się do Twojej kondycji i postępów. **Dowiedz się więcej na temat programu**

Jak **korzystać z Diet NFZ**:

- po uruchomieniu aplikacji mojeIKP na dole ekranu (po prawej obok domku) kliknij w pole „Profilaktyka”, a następnie „Twoje plany żywieniowe”. Tak przeniesiesz się na stronę logowania na portalu Diety NFZ
- podaj tutaj swój e-mail i wybrane hasło (minimum 6 znaków, podaj przynajmniej jedną cyfrę i jedną wielką oraz jedną mała literę). Te dane warto zapamiętać, gdyż będą Ci potrzebne podczas logowania się do portalu Diety NFZ zarówno w aplikacji, jak i za pośrednictwem strony internetowej
- system automatycznie uzupełnia Twoje dane adresem e-mailowym, który został podany na Internetowym Koncie Pacjenta. Jeśli masz już konto na portalu Diety NFZ, ale założone na inny adres e-mailowy niż IKP, to żeby z niego korzystać przez aplikację mojeIKP, musisz gdzieś zmienić adres e-mailowy – na IKP lub na portalu Diety NFZ.

Jak uruchomić **krokomierz**:

- uruchom aplikację mojeIKP i kliknij na zakładkę „profilaktyka”, która znajduje się na dole ekranu
- kliknij na obrazek buta widoczny pod napisem „Pomiar kroków”
- wybierz aplikację, której będziesz używać: jeśli masz Androida, wybierasz Google Fit, a jeśli masz iOS, to aplikację Zdrowie
- potwierdź, że upoważniasz aplikację do pobierania informacji o liczbie Twoich kroków
- teraz krokomierz już działa – nie musisz powtarzać upoważnienia ani włączać aplikacji przed spacerem, wszystkie Twoje kroki będą liczone.

Aplikacja działa również w języku ukraińskim lub angielskim, jeśli taki język masz wybrany

dla swojego telefonu.

mojeIKP у вашому смартфоні

Możesz ją uruchomić w trybie ciemnym, czyli takim, kiedy jasność ekranu jest mniejsza i wieczorem nie razi w oczy.