pacjent.gov.pl

Podaruj sobie e-zdrowie

Data aktualizacji
2024-01-10

Dzisiaj przyjmujesz życzenia pogody ducha, spełnienia marzeń, wspaniałych przyjaciół i dobrego zdrowia. A o zdrowie łatwiej będzie Ci zadbać z aplikacją, która ułatwi Ci pamiętanie o lekach i odbieranie dokumentów elektronicznych dotyczących leczenia. Zachęci Cię też do ćwiczeń oraz pomoże znaleźć zdrowe przepisy.

Dbaj też na co dzień o swoją równowagę psychiczną i swoje zdrowie fizyczne:

- wysypiaj się
- odżywiaj się odpowiednio
- pamiętaj o regularnych badaniach profilaktycznych.

Używaj aplikacji mojeiKP

Dzięki aplikacji mojeIKP w telefonie m.in.:

- masz wygodny dostęp do e-recept
- możesz sprawdzić dawkowanie przepisanych leków i wykupisz je bez podawania numeru PESEL
- łatwo sprawdzisz ulotkę leku za pomocą skanera
- ustawisz sobie przypomnienie o godzinach zażywania leku
- odbierzesz e-skierowania
- masz dostęp do dokumentów medycznych dzieci
- **upoważnisz bliską osobę** do odbierania Twoich e-recept lub e-skierowań
- szybko umówisz termin szczepienia przeciw COVID-19 – jedno kliknięcie na e-skierowanie i już możesz wybrać termin
- znajdziesz i otworzysz Unijny Certyfikat COVID (UCC)
- zyskasz **dostęp do portalu Diety NFZ**, a na nim m.in. opisy diet i przepisy z listą zakupów.
- sprawdzisz swoją wiedzę o zdrowym odżywianiu się dzięki kwizom
- uruchomisz krokomierz
- możesz skorzystać z planu bezpiecznych treningów „8 tygodni do zdrowia” oraz wykonasz poprzedzający je test wydolności
- uruchomisz podpowiedzi, jak skuteczne udzielić pierwszej pomocy w razie nagłego wypadku.

Aplikację możesz pobrać na systemy Android z **Google Play** lub iOS z **App Store**. Pierwszy raz logujesz

się: profilem zaufanym lub tak jak na konto internetowe w banku (taką możliwość oferują: PKO BP – iPKO lub Inteligo, Pekao SA, BOŚ, BNP Paribas, VeloBank, Crédit Agricole, mBank, Bank Millennium, ING Bank Śląski, Kasa Stefczyka, Bank Spółdzielczy w Brodnicy lub banki spółdzielcze z Grupy BPS). Przy pierwszym logowaniu wpisujesz własny, czterocyfrowy pin, którym będziesz mogła się logować do aplikacji.

Rób badania profilaktyczne

Raz w miesiącu:

- samodzielnie zbadaj piersi – między 5. a 10. dniem cyklu lub w przerwie między tabletkami antykoncepcyjnymi (wtedy piersi są miękkie i niebolesne). Po menopauzie warto po prostu ustalić jakiś dzień. Sprawdź, jak **prawidłowo wykonać badanie**.

Raz do roku:

- zrób podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu, pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola masy ciała, ogólne badanie u lekarza internisty. Te badania może Ci zlecić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Jeśli skończyłaś 40 lat, możesz wypełnić ankietę w aplikacji mojeIKP i **uzyskać skierowanie na badania profilaktyczne**
- odwiedź ginekologa (nie potrzebujesz do niego skierowania). Nie zaniedbuj cytologii, która pozwala na wczesne wykrycie zmian i może uchronić Cię przed **rakiem szyjki macicy**
- skontroluj stan uzębienia u stomatologa.

Raz na dwa lata:

- zrób mammografię. Jeśli jesteś w wieku 45-74 lata, możesz skorzystać z **programu profilaktyki raka piersi**. Sprawdź, **kiedy będzie mammobus w Twojej miejscowości**.

Sprawdź, z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać

Przeczytaj także

Poznaj mojeIKP

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

Profilaktyka 40 PLUS

Masz 40 lat lub więcej? Wypełnij ankietę i uzyskaj e-skierowanie na odpowiednie dla Ciebie badania. Dowiedz się też, jak o siebie zadbać i z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać

Lepsza kondycja w 8 tygodni

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