



## Podaruj sobie e-zdrowie

**Dbasz o zdrowie swoje i swojej rodziny? Korzystaj z aplikacji mojeIKP i ciesz się wygodą. Niech każdy dzień będzie Twoim, nie tylko Dzień Kobiet**

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)
- [dostęp do portalu](#) uzyskasz [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 skutecznie 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, VeoBank, 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](#).

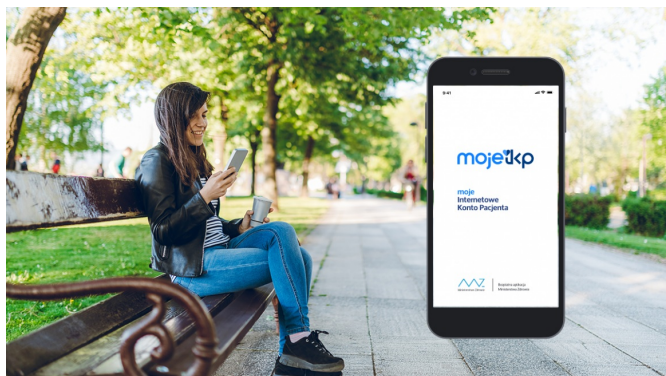
Raz do roku:

- 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](#).

## 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.