pacjent.gov.pl

Nie sól tyle

Data aktualizacji
2023-04-24

mojeIKP to bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia i Centrum e-Zdrowia. Możesz ją pobrać na systemy

Android z **Google Play** lub iOS z **Apple Store**.

mojeIKP umożliwia m.in.:

- łatwe wyszukanie e-recepty i e-skierowania
- sprawdzenie ulotki i dawkowania przepisanego leku
- ustawienie przypomnienia o lekach, które zażywasz
- skuteczne udzielenie pierwszej pomocy
- skorzystanie z portalu Diety NFZ
- uruchomienie krokomierza
- wykonanie bezpiecznych ćwiczeń dzięki bezpłatnemu planowi „8 tygodni do zdrowia”.

Tutaj znajdziesz poradnik, jak zainstalować i uruchomić mojeIKP

Czy solisz za dużo?

W ogóle nie używasz soli? A może sięgasz po sól, nim spróbujesz potrawy? Rozwiąż kwiz, nawet jeśli nie uważasz się za eksperta w sprawach zdrowej diety. Dowiesz się, czym Ci grozi nadmiar soli i jakie są objawy jej niedoboru. A także: z czego wynika chęć jedzenia słonych potraw oraz ile soli znajdziesz w rozmaitych potrawach i czym możesz ją zastąpić?

Jak przejść przez kwiz:

- uruchom aplikację mojeIKP i wejdź w zakładkę „profilaktyka”
- wybierz „Quiz” i sprawdź swoją wiedzę
- zaznacz odpowiedzi; prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono
- sprawdź, na ile pytań padła poprawna odpowiedź; informację otrzymasz, gdy odpowiesz na wszystkie pytania
- przejrzyj swoje odpowiedzi i udostępnij swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Diety na mojeIKP

Dbasz o właściwą dietę czy chcesz schudnąć? Teraz poprzez aplikację mojeIKP w łatwy sposób zyskasz dostęp do portalu Diety NFZ

Sprawdź swoją kondycję

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

Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która zapewnia m.in. wygodny dostęp do e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważnią