pacjent.gov.pl

E-zdrowie na majówkę

Data aktualizacji
2024-04-15

mojeIKP to bezpłatna mobilna aplikacja Ministerstwa Zdrowia, która daje dostęp do niektórych funkcji

Internetowego Konta Pacjenta. Możesz ją pobrać na Android z **Google Play** lub na iOS z **App Store**.

Dzięki aplikacji mojeIKP m.in.:

- masz pod ręką informacje o lekach, które bierzesz Ty lub Twoje dziecko
- nie zostawisz e-recepty w domu i wykupisz ją bez podawania numeru PESEL
- nie zapomnisz o kolejnej dawce leku
- sprawdzisz e-skierowania i e-recepty swoich dzieci
- udostępnisz wybrane dane medyczne Twoje lub Twoich bliskich pracownikom medycznym, farmaceutom, placówkom medycznym.

Bez zalogowania możesz z głównej strony aplikacji:

- znaleźć ważne numery telefonów:
  - 999 – numer pogotowia ratunkowego
  - 112 – jednolity numer alarmowy
  - **800 190 590** – numer Telefonicznej Informacji Pacjenta (na infolinii uzyskasz informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SOR oraz aptece, w której znajdziesz swój lek)
- odebrać przypomnienie o lekach (żeby ustawić harmonogram przypomnień, trzeba się zalogować)
- dowiedzieć się, jak udzielić pierwszej pomocy w nagłych sytuacjach.

W aplikacji masz też:

- dostęp do portalu Diety NFZ
- krokomierz
- **bezpłatny plan bezpiecznych treningów „8 tygodni do zdrowia”** .

Dowiedz się, jak zainstalować mojeIKP

E-recepta w telefonie

W aplikacji znajdziesz wszystkie swoje recepty. W aptece wystarczy, że pokażesz kod QR e-recepty do zeskanowania, nie musisz podawać numeru PESEL.

Aplikacja działa także w trybie offline – masz dostępne dokumenty medyczne pobrane przy ostatnim

uruchomieniu aplikacji w połączeniu z internetem. Oznacza to, że nie musisz mieć dostępu do sieci, by wykupić receptę.

Konieczna wizyta u lekarza

Zatrucie, przeziębienie, skaleczenie lub ugryzienie przez owady? Jeśli idziesz do lekarza na wakacjach, gdy jesteś w innej miejscowości niż mieszkasz, to on nie ma informacji o Tobie. Nie wie – w przeciwieństwie do Twojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej – niczego o Twoim stanie zdrowia czy lekach, które bierzesz. Ani Twojego dziecka. Wtedy użyteczna może być możliwość udostępnienia mu tych informacji w aplikacji mojeIKP. Może to pomóc w diagnozie.

Być może podczas urlopu awaryjnie udasz się do apteki. Możesz wtedy liczyć na poradę farmaceuty.

Farmaceuta może m.in.

- wskazać Ci możliwe niekorzystne interakcje między lekami
- poinformować o dostępności tańszego zamiennika leku, który przyjmujesz
- pomóc skompletować podręczną apteczkę
- doradzić w przypadku drobnych problemów medycznych (zatrucia, skaleczenia, ugryzienia przez owady).

Farmaceuta może także – w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia – wystawić Ci tzw. receptę farmaceutyczną. W tej decyzji może mu pomóc dostęp do Twoich dokumentów medycznych.

Recepta wystawiona przez farmaceutę nie jest refundowana i za zakupiony lek zapłacisz 100 proc. ceny.

Przepisując receptę, farmaceuta może wystawić ograniczoną ilość leku, która niezbędna jest do zapewnienia 180-dniowej kuracji, wyliczonej w oparciu o określony na recepcie sposób dawkowania.

Jak upoważnić medyka, farmaceutę lub przychodnię do dostępu do Twoich danych za pośrednictwem aplikacji mojeIKP

Nagła pomoc

Na głównej stronie aplikacji znajdziesz wejście do zakładki „Pierwsza pomoc”. Możesz wejść bez logowania się.

Ponadto po zalogowaniu się do aplikacji mojeIKP wejście do pierwszej pomocy znajdziesz na fioletowym banerze na górze „Pierwsza pomoc. Jak udzielić pomocy w nagłych sytuacjach”.

Po wejściu w funkcję na głównej stronie na górze zobaczysz: Udziel pierwszej pomocy. Jeśli masz przed sobą poszkodowanego i musisz szybko działać, po prostu wykonuj to, co Ci powie aplikacja. Wskazuj stan poszkodowanego (czy jest przytomny, czy oddycha) i rób to, co Ci zaleca aplikacja.

Krok po kroku dowiesz się, jak:

- udrożnić drogi oddechowe
- ułożyć kogoś w pozycji bezpiecznej (w której może oddychać i się nie zadławi)
- wykonać RKO (resuscytację krążeniowo-oddechową, czyli masaż serca i sztuczne oddychanie) – zarówno dziecka, jak i dorosłego.

W wykonywaniu czynności ratowniczych w odpowiednim tempie pomoże Ci plik dźwiękowy „rytm masażu serca”.

W zakładce „Inne wypadki i zdarzenia” znajdziesz opisy objawów i sytuacji oraz zalecenia, jak udzielić pierwszej pomocy. Możesz też zapoznać się z tymi opisami w wolnym czasie. Dzięki temu w nagłej sytuacji skuteczniej udzielisz pomocy.

W aplikacji znajdziesz zasady udzielania pierwszej pomocy w następujących sytuacjach:

- utraty przytomności
- braku oddechu
- bólu w klatce piersiowej
- udaru
- alergii
- wypadku komunikacyjnego.

Są tam też informacje, jak ułożyć kogoś w pozycji bocznej ustalonej (bezpiecznej) i wykonać chwyt Rauteka. Jest on stosowany, gdy poszkodowanego trzeba szybko ewakuować z miejsca zdarzenia, a on sam nie może się przemieszczać.

Zdrowa dieta, dobra kondycja

Poprzez aplikację mojeIKP możesz mieć dostęp do portalu Diety NFZ, na którym znajdziesz:

- plany żywieniowe
- opisy diet
- e-booki z dietami oraz filmy.

Po zalogowaniu się na portal i wypełnieniu ankiety możesz korzystać z planów żywieniowych dostosowanych do Twoich potrzeb. Biorą one pod uwagę zarówno kaloryczność posiłków, jak i stan zdrowia – Twój i Twoich bliskich. Możesz wybrać rodzinny plan żywieniowy, wskazać, ile osób będzie korzystać z porad i otrzymać przepisy na dania odpowiednie dla całej rodziny. Dostaniesz też podpowiedź, jak podzielić dania, by każdy miał na talerzu to, czego potrzebuje. Do przepisów masz wygodne listy zakupów.

Plan żywieniowy i listę zakupów możesz też pobrać w formie PDF-a.

Jak zalogować się na Diety NFZ

W aplikacji mojeIKP masz krokomierz. Spaceruj, bo dla zdrowia należy przeznaczać od 150 do 300 minut tygodniowo na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności. Pół godziny dla osoby o przeciętnej dla swojego wieku wadze to wydatek ok. 150 kalorii. Podczas spaceru dotleniasz się, ruch obniża ciśnienie krwi, poprawia samopoczucie, pomaga utrzymać ciało w dobrej formie.

Warto spacerować przynajmniej 4 razy w tygodniu i monitorować liczbę zrobionych kroków.

Jak uruchomić krokomierz

Przeczytaj też

Poznaj mojeiKP

bezpłatna aplikacja na telefon, która 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 upoważnią.

Ratuj życie z aplikacją mojeIKP

Od dzisiaj w aplikacji mojeIKP znajdziesz wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Możesz z niego skorzystać bez logowania się do aplikacji. Wystarczy, że ją zainstalujesz na swoim telefonie

Dbaj online o zdrowie Twojego dziecka

Internetowe Konto Pacjenta i mojeIKP to dwie bezpłatne aplikacje, które dają Ci dostęp do podstawowych dokumentów medycznych Twojego dziecka: e-recepty, e-skierowania, wyboru lekarza. Korzystaj z nich, by szybko i wygodnie załatwiać sprawy związane ze zdrowiem