

Z mojejKP zapomnij o COVID-19

Teraz aplikacja mojejKP zapewnia Ci dostęp do bezpłatnego programu NFZ „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”. Pomoże Ci odzyskać formę, poprawić oddychanie, wzmocnić odporność i zadbać o właściwą dietę

Skarżysz się na zmęczenie, bóle głowy, zaburzenia koncentracji, duszność, zaburzenia pamięci po COVID-19? Powrót do zdrowia może trwać nawet kilka miesięcy. Dlatego warto skorzystać z bezpłatnej pomocy, wygodnie dostępnej w telefonie.

Program składa się z:

- ankiety zdrowia do wypełnienia przed treningiem. Jeżeli co najmniej jedna odpowiedź jest twierdząca – skontaktuj się ze swoim lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń
- testu wydolnościowego
- serii 16 filmów, w których występują lekarz, fizjoterapeuta, trenerzy, psycholog i dietetyk, w tym:
 - 8 filmów zawierających praktyczne wskazówki i porady ekspertów
 - 8 programów treningowych z gotowymi zestawami ćwiczeń.

W każdym filmie znajdziesz wypowiedzi ekspertów, porady i trening.

Co zawiera program

Na filmach znajdziesz porady:

- ekspertów naukowców – dotyczące np. technik oddychania i zwiększania pojemności płuc
- dietetyka – dotyczące sposobu odżywiania się
- lekarzy (kardiologa, diabetologa, wirusologa itp.) – pokazujące np. jak zmniejszyć objawy zespołu przewlekłego zmęczenia, ćwiczyć przy cukrzycy, zadbać o układ oddechowy
- psychologa i psychoterapeuty – dotyczące zaburzeń snu, poprawy koncentracji, radzenia sobie z emocjami i stresem
- fizjoterapeuty – pokazujące m.in.: jak prawidłowo ćwiczyć, jak dbać o kręgosłup i stawy.

Zawsze możesz wrócić do wybranego odcinka programu i powtórzyć trening lub ćwiczenie.

Jak wygląda test wydolnościowy

Test wydolnościowy – czyli test chodu Rockport, pozwala w prosty sposób sprawdzić, na ile wydolny jest Twój organizm. Wykonujesz go, idąc szybko i sprawdzając czas, w jakim możesz przejść (nie biegnąc) odległość 1609 m (jedna mila). Przeznaczony jest zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn w wieku od 20 do 69 lat. Jest odpowiedni dla osób starszych, mających nadwagę lub prowadzących siedzący tryb życia.

Do wykonania testu, poza aplikacją mojejKP, potrzebujesz:

- wygodnych butów i stroju
- pulsoksymetru lub zegarka z pomiarem tętna (ale możesz też samodzielnie zmierzyć tętno)
- płaskiego terenu do przejścia, długości ok. 1,6 km (w określeniu odległości pomoże Ci dowolna aplikacja z nawigacją, którą masz w telefonie, np. Google maps). Jeśli masz blisko, skorzystaj z boiska szkolnego.

Aby wykonać test chodzenia Rockport z aplikacją:

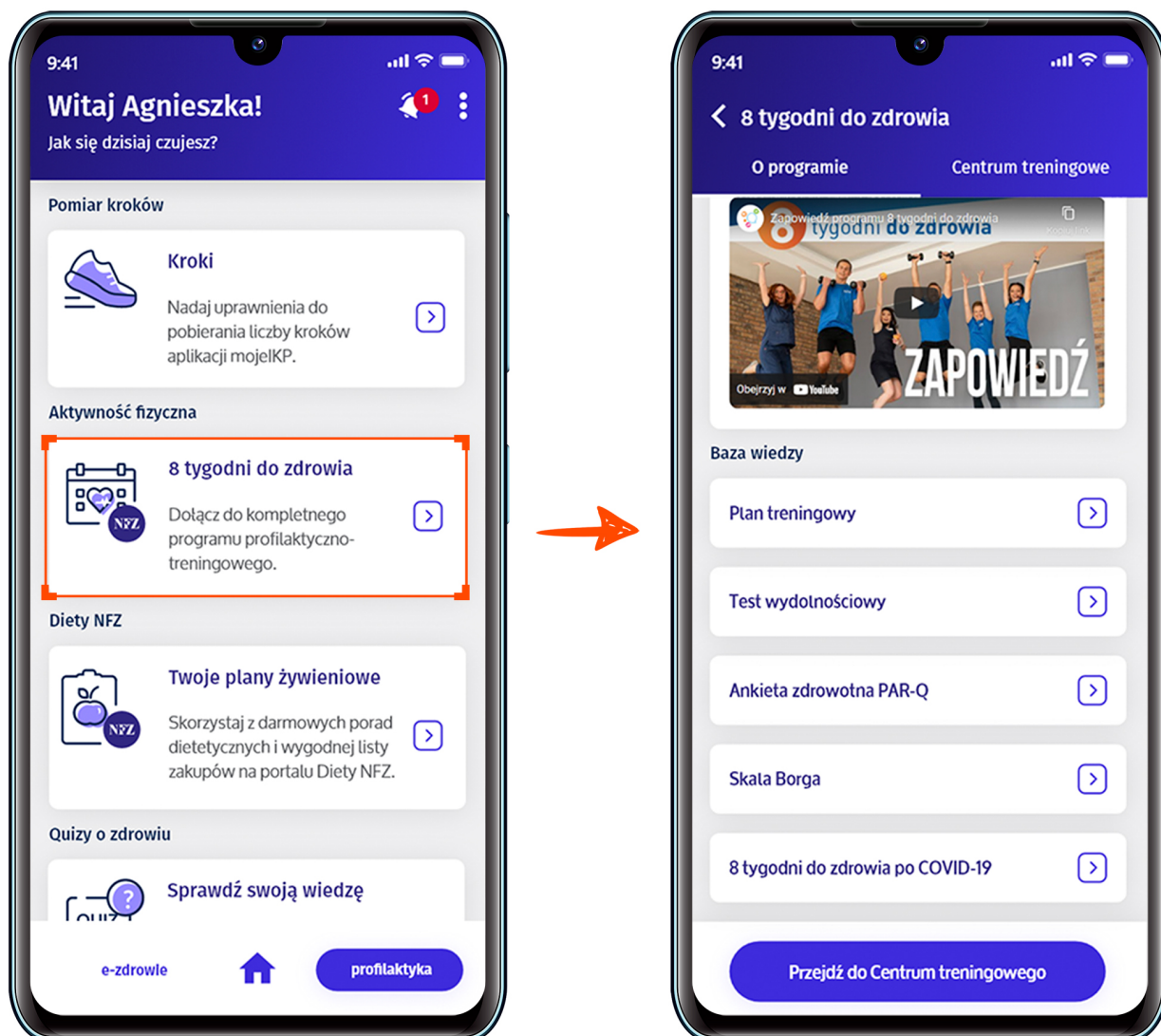
- rozgrzej się przez 5 do 10 minut, spacerując
- wejdź w program „8 tygodni do zdrowia”, a następnie w „Twoje wyniki testu”, naciśnij „+” i uruchom pomiar czasu i dystansu. Od razu zacznij iść tak szybko, jak potrafisz. Dokładaj wszelkich starań, aby iść szybko, ale nie biegnij i zawsze miej jedną stopę na ziemi
- aplikacja pokazuje Ci dystans i czas. Po przejściu odległości ok. 1,6 km zatrzymaj pomiar. Aplikacja zarejestruje Twój czas
- natychmiast zmierz tętno. Jeśli mierzysz swój puls tradycyjnie, przyłóż dwa palce do tętnicy w przegubie lub na szyi (z boku, za linią żuchwy), uruchom stoper i policz uderzenia serca przez 15 sekund, a potem pomnóż przez cztery. Na przykład, jeśli w ciągu 15 sekund wystąpi 40 uderzeń serca, Twoje tętno będzie wynosić 160 uderzeń na minutę.

Teraz wpisz swoją aktualną wagę, wiek i tętno do telefonu, a dowiesz się, w jakiej jesteś kondycji.

Jak ćwiczyć z aplikacją

Po zalogowaniu się do mojejKP:

- wejdź w e-profilaktyka
- wybierz „8 tygodni do zdrowia”
- zobaczysz kilka zakładek, w tym ankietę zdrowotną, test wydolnościowy i „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”.



Po wypełnieniu ankiety i wykonaniu testu wydolnościowego przejdź do ćwiczeń.

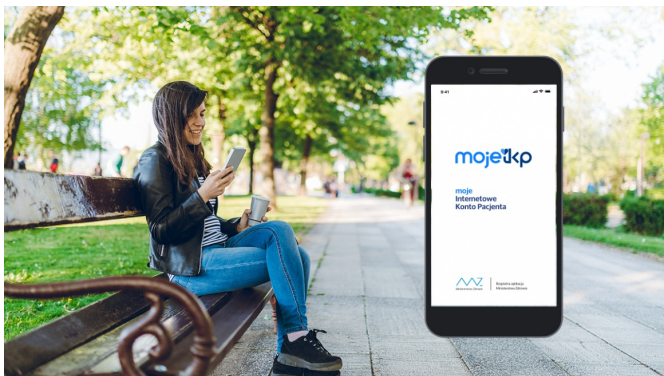
Ćwiczenia są proste i bezpieczne. Wykonasz je samodzielnie w domu lub w świeżym powietrzu. Na filmach zobaczysz, jak ćwiczyć prawidłowo.

Do ćwiczeń potrzebujesz:

- wygodnych butów i stroju sportowego
- hantli (obciążenie dostosowane do Twoich możliwości)
- maty do ćwiczeń
- wody oraz ręcznika.

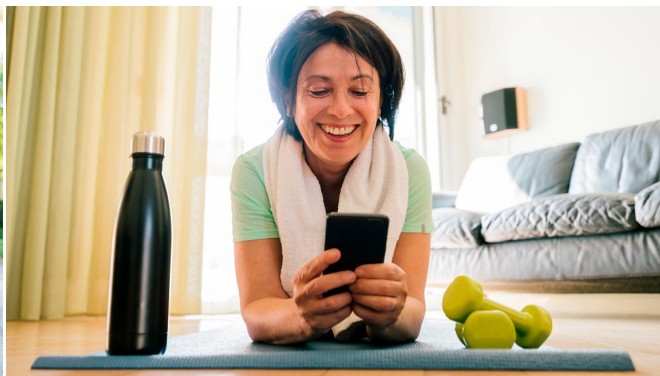
Jeśli nie masz pod ręką hantli, z powodzeniem zastępują je butelki z wodą. Jeśli nie masz maty, ćwicz na kocu (najlepiej połóż go na dywanie, aby zyskać większą stabilność).

Przeczytaj też



Poznaj mojeIKP

moje IKP to 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



Lepsza kondycja w 8 tygodni

Planujesz wykorzystać wakacje, by wrócić do formy? Weź udział w programie „8 tygodni do zdrowia” w aplikacji mojeIKP



Wykorzystaj lato na aktywność

Masz postanowienie, by więcej się ruszać, ale wciąż nie możesz wprowadzić go w życie? Lato jest świetną porą, by zacząć