

## 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.

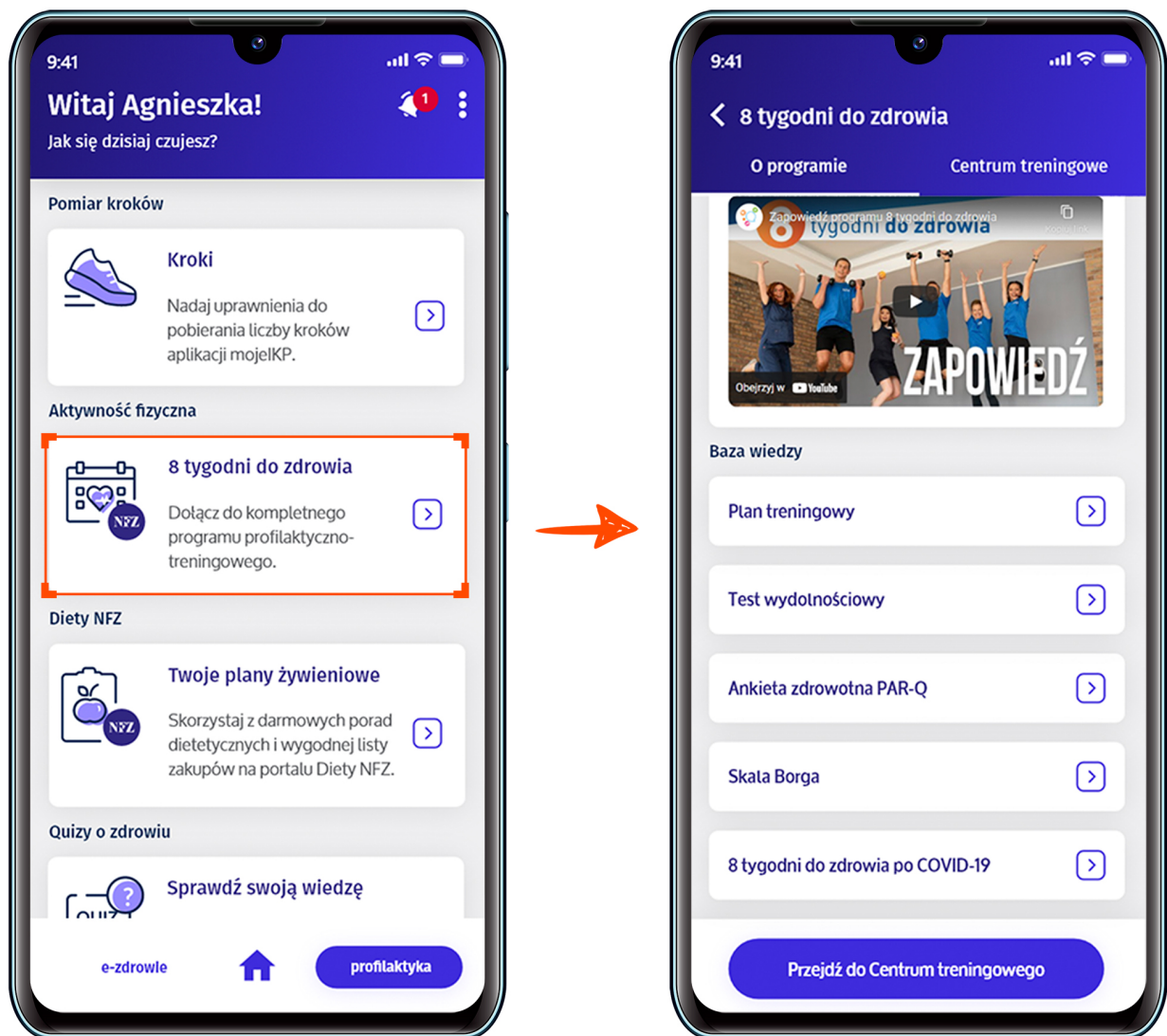
Teraz wpisz swoją aktualną wagę, wiek i tętno do telefonu, a dowiesz się, w jakiej jesteś kondycji.

## 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.

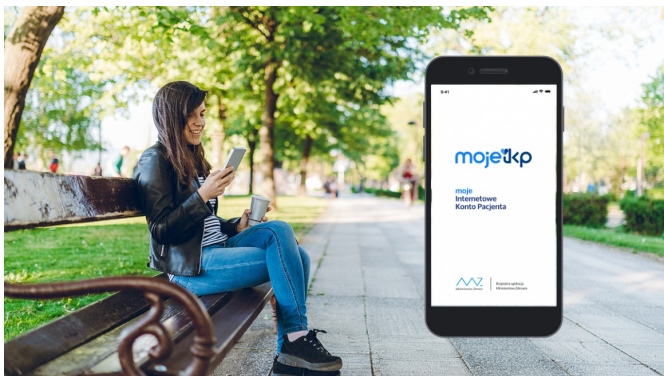
Ćwiczenia są proste i bezpieczne. Wykonasz je samodzielnie w domu lub na świeżym powietrzu. Na filmach zobaczysz, jak ćwiczyć prawidłowo.

Do ćwiczeń potrzebujesz:

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

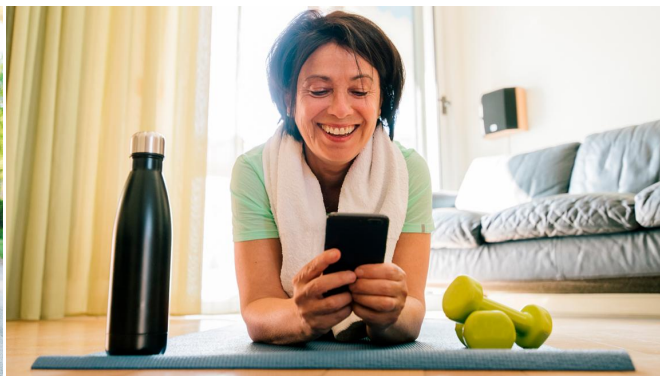
Jeśli nie masz pod ręką hantli, z powodzeniem zastąpią je butelki z wodą. Jeśli nie masz maty, ćwicz na kocu (najlepiej połóż go na dywanie, aby zyskać większą stabilność).

## 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