pacjent.gov.pl

Ruch to zdrowie?

Data aktualizacji
2023-05-25

Sprawdź się, odpowiadając na pytania:

- ile potrzebujesz minut ćwiczeń tygodniowo, by zadbać o swoje zdrowie
- jakim chorobom zapobiegasz, gdy dbasz o aktywność fizyczną
- o co należy zadbać podczas wysiłku fizycznego
- czy sprzątanie i dojazd do pracy możesz zaliczyć do swojej dziennej dawki ćwiczeń
- co jeść, kiedy ćwiczysz
- czy można ćwiczyć przed posiłkiem
- ile białka spożywać i jakie napoje wybierać.

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

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.

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

mojeIKP 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

Sprawdź swoją kondycję

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

Więcej informacji w mojeIKP

Teraz w aplikacji na telefon mojeIKP znajdziesz historię swojego leczenia. Także wówczas, jeśli leczysz się prywatnie