



E-zdrowie skraca odległości

Musisz dojeżdżać do lekarza lub przychodni? Nie masz czasu na dbanie o siebie, czekanie w przychodni, odwiedzanie siłowni? Korzystaj z usług e-zdrowia

Internetowe Konto Pacjenta i mojejKP to bezpłatne i bezpieczne aplikacje Ministerstwa Zdrowia, które są bramą do cyfrowego zdrowia. Sprawdź, co załatwisz dzięki każdej z nich.

Co Ci daje IKP i mojejKP

Odkryj zalety aplikacji mojejKP

mojejKP to bezpłatna mobilna aplikacja na telefon, którą możesz pobrać na Android z [Google Play](#) lub na iOS z [App Store](#).

Dzięki aplikacji mojejKP m.in.:

- w prosty sposób odbierzesz e-recepty, także Twoich dzieci. Twój lekarz może Ci wystawić kolejną e-receptę po kontakcie telefonicznym lub na czacie
- nie zostawisz e-recepty w domu i wykupisz ją bez podawania numeruPESEL. W aptece wystarczy, że pokażesz kod QR e-recepty do zeskanowania
- nie zapomnisz o kolejnej dawce leku, w prosty sposób ustawiając przypomnienie o zażywaniu
- sprawdzisz ulotkę i dawki przepisane leku
- łatwo odbierzesz e-skierowania
- sprawdzisz dane kontaktowe Twojego lekarza POZ, pielęgniarki POZ, położnej POZ
- [skuteczne udzieliś pierwszej pomocy w razie nagłego wypadku](#)
- masz dostęp do kont dzieci
- udostępnisz swoje e-recepty i e-skierowania bliskiej osobie, by mogła wykupić twoje leki czy umówić wizytę.

A ponadto masz dostęp do:

- portalu Diety NFZ

- [bezpłatnego planu bezpiecznych treningów „8 tygodni do zdrowia”](#)

Bez zalogowania możesz z głównej strony aplikacji:

- połączyć się z pogotowiem ratunkowym (numer 999)
- znaleźć ważne numery telefonów, w tym
 - 112 – jednolity numer alarmowy
 - [800 137 200](#) – numer Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK), która działa na podobnych zasadach jak nocna i świąteczna opieka zdrowotna, z tą różnicą, że konsultacje są udzielane przez telefon
 - [800 190 590](#) – numer Telefonicznej Informacji Pacjenta, pod którym uzyskasz informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SOR oraz aptecę, w której znajdziesz swój lek
- odebrać powiadomienia (kierowane do wszystkich pacjentów)
- odebrać przypomnienie o lekach (żeby ustawić harmonogram przypomnień, trzeba się zalogować).

[Dowiedz się, jak zainstalować mojeIKP](#)

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 internetu, by wykupić receptę.

Skorzystaj z darmowych porad dietetyków

Dbasz o dobre odżywianie się? Gotujesz dla rodziny? Skorzystaj z darmowych porad dietetycznych, by zaplanować obiady dla Twoich bliskich.

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. Możesz je dostosować zarówno pod kątem kaloryczności posiłków, jak i stanu zdrowia Twojego i Twoich bliskich. Możesz także wybrać rodzinny plan żywieniowy, wskazać, ile osób będzie korzystało 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.

[Jak zalogować się na Diety → NFZ](#)

Poznaj trenera w Twoim telefonie

„8 tygodni do zdrowia” to bezpłatny plan bezpiecznych treningów, opracowany z myślą o osobach nieaktywnych i chorych przewlekle. Jeśli niepokoi Cię Twoja kondycja, bo nie ćwiczysz regularnie, jest to praktyczne i wygodne rozwiązanie dla Ciebie.

Możesz z niego skorzystać, nawet jeśli masz choroby przewlekle i od dawna nie ćwiczyłeś lub nie ćwiczyłaś.

Program poprowadzi Cię krok po kroku, uwzględniając Twój stan zdrowia. Otrzymasz plan treningów na każdy tydzień. Kolejne plany będą zależeć od Twoich postępów i stanu zdrowia.

Każdy zestaw zaczyna się od rozgrzewki, a kończy rozciąganiem.

Przygotuj wygodne buty, luźny niekrępujący ruchów strój, matę lub coś, czym ją zastąpisz, hantle, ręcznik i wodę. (Jeśli nie masz w domu profesjonalnych hantli, mogą to być np. dwie butelki z wodą, coś o równej wadze, co łatwo

utrzymasz w rękach).

Jeśli masz jednak wątpliwości, czy możesz wziąć udział w programie, skonsultuj się z lekarzem. Możesz również wypełnić ankietę znajdującą się w aplikacji, dzięki której dowiesz się, czy taka konsultacja jest niezbędna przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Program ćwiczeń znajdziesz w aplikacji mojejIKP:

- [Sprawdź, jak](#) zaloguj się. [uruchomić aplikację mojejIKP](#)
- wybierz zakładkę „profilaktyka”
- kliknij na „8 tygodni do zdrowia”.

Po wejściu w program „8 tygodni do zdrowia” zobaczysz:

- plan treningowy – czyli zalecany Ci zestaw ćwiczeń na tydzień
- test wydolnościowy – dzięki któremu sprawdzisz swoją kondycję, chodząc przez określony czas
- ankietę PAR-Q – która zawiera pytania o Twoje samopoczucie po wysiłku fizycznym
- skalę Borga – dzięki której ocenisz swoje samopoczucie.

Używaj Internetowego Konta Pacjenta

Na Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz wiele dokumentów i usług e-zdrowia, np.:

- e-recepty (wystawione, zrealizowane, a także te, które zostały zrealizowane częściowo)
- dawkowanie leku, który przepisał Ci lekarz
- informacje o lekach (możesz sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce)
- historię Twoich wizyt w przychodni/u lekarza, zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnych
- e-skierowania (np. do specjalisty, na badania, do uzdrowiska)
- e-zwolnienia i zaświadczenia lekarskie wystawione w związku z chorobą i macierzyństwem
- Twoje szczepienia
- Twój indywidualny plan opieki medycznej (IPOM)
- elektroniczną dokumentację medyczną (EDM), czyli:
 - wyniki badań laboratoryjnych
 - opisy badań diagnostycznych
 - diagnozy i zalecenia lekarzy specjalistów
 - informacje z SOR
 - wypisy ze szpitala
- Twoje wyroby medyczne oraz [e-zlecenia](#) na nie
- dokumenty i historię leczenia osoby bliskiej, która Cię do tego upoważniła, a także Twojego dziecka do 18. roku życia.

Poprzez IKP możesz m.in.:

- zmienić lekarza, pielęgniarkę lub położną podstawowej opieki zdrowotnej
- upoważnić kogoś do odbioru Twoich recept lub wglądu do Twojej dokumentacji medycznej
- uzyskać e-skierowania na bezpłatne badania w ramach [programu Profilaktyka 40 plus](#) i umówić się od razu na ich wykonanie
- zapisać dziecko w wieku 12 i 13 lat na [bezpłatne szczepienie przeciw HPV](#).

Żeby odbierać e-recepty lub inne dokumenty medyczne, uzupełnij swoje dane. Po zalogowaniu na Internetowym Koncie Pacjenta wybierz „Moje konto”, a potem wpisz Twój numer telefonu i e-mail. Jeśli masz zainstalowaną aplikację mojejIKP, to w niej odbierzesz swoją e-receptę i e-skierowanie.

Opiekuj się dziećmi

Dostęp do dokumentów medycznych dzieci to wygoda i oszczędność czasu.

Rodzic, który zgłosił dziecko do ubezpieczenia w ZUS lub KRUS, ma automatycznie dostęp do jego Internetowego Konta Pacjenta. Załatwi wszystkie sprawy w imieniu dziecka, w tym odbiór e-recept i e-skierowań.

Po zalogowaniu się na IKP przejdziesz na konto dziecka w zakładce „Uprawnienia” > „Konta Twoich dzieci”.

W aplikacji mojejIKP wystarczy, że w „Menu” przełączysz się na konto dziecka.

[jeśli nie masz dostępu do Internetowego Konta](#)

Przeczytaj, co zrobić, [Pacjenta dziecka](#).

Kiedy Twoje dziecko skończy:

- 16 lat – może zająć na swoje konto, ale nie może samodzielnie podejmować decyzji w sprawie swojego zdrowia
- 18 lat – uzyskuje prawo do pełnego zarządzania swoim IKP, a Ty tracisz dostęp do jego konta.

Jest też możliwość, by rodzic, który zgłosił dziecko do ZUS, upoważnił drugiego rodzica do dostępu do IKP dziecka.

[Dowiedz się,
jak upoważnić drugiego rodzica](#)

Skorzystaj z bezpłatnych badań profilaktycznych

Jeśli masz ponad 40 lat, skorzystaj z programu bezpłatnych badań profilaktycznych Ministerstwa Zdrowia Profilaktyka 40 PLUS. Wypełnij ankietę, odbierz e-skierowanie i od razu umów się na badania.

Z badań możesz skorzystać po raz drugi, jeśli minęło co najmniej 12 miesięcy od pierwszych badań w ramach programu.

Żeby uzyskać e-skierowanie na badania, wypełnij ankietę. Ankieta jest w dwóch wersjach: dla osób w wieku 40–64 lat i powyżej 65 lat.

Gdzie wypełnić ankietę? Możesz to zrobić:

- na Internetowym Koncie Pacjenta (w zakładce „Profilaktyka” > „Ankiety”)
- w aplikacji mojejIKP (w zakładce „Profilaktyka”)
- telefonicznie pod numerem 989 (infolinia działa 7/7 w godzinach 7:00–20:00)
- w przychodni POZ, która uczestniczy w programie.

Zaszczep swojego nastolatka

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepionka jest bezpłatna dla dziewcząt i chłopców w wieku 12 i 13 lat.

Szczepienia przeciw wirusowi HPV zapobiegają przede wszystkim rakowi szyjki macicy oraz innym nowotworom (rak odbytu, sromu, pochwy), które może powodować wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).

Szczepić dziecko należy, zanim może mieć kontakt z wirusem. Dlatego Ministerstwo Zdrowia uruchomiło program bezpłatnych szczepień przeciw HPV dla dziewcząt i chłopców w wieku 12–13 lat (w 2023 roku to wszystkie dzieci urodzone w 2010 i 2011 roku).

Możesz zapisać dziecko na szczepienie:

- przez infolinię 989

- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP).

Jak zapisać dziecko na szczepienie przez IKP:

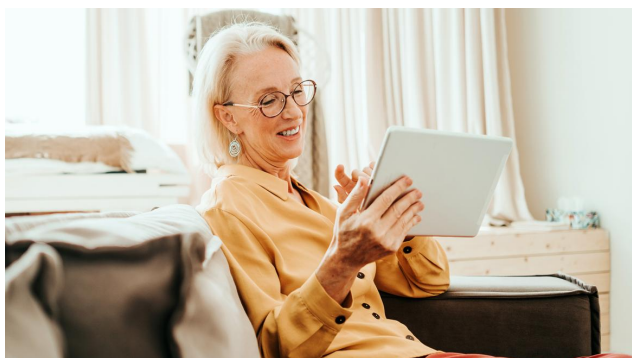
- [Jak zalogować się na zaloguj się na Twoje Internetowe Konto Pacjenta. Internetowe Konto Pacjenta](#)
- wejdź w zakładkę „Uprawnienia”, a następnie „Konta Twoich dzieci”
- przejdź na konto Twojego dziecka
- wybierz zakładkę „Profilaktyka”, a następnie „Szczepienia”
- wybierz „Umów się na szczepienie”
- wskaż, przeciwko czemu chcesz zaszczepić dziecko (rejestracja będzie w przyszłości obsługiwać także inne szczepienia)
- wybierz termin i miejsce
- potwierdź wybór.

Twoje dziecko przyjęło już pierwszą dawkę? Jeśli urodziło się w 2010 lub 2011 roku, drugą dawkę może otrzymać w ramach programu. Umów je na pierwszą dawkę na IKP, w trakcie wizyty w POZ pokaż potwierdzenie przyjęcia pierwszej dawki. Punkt szczepień odnotuje ten fakt, a następnie wprowadzi do systemu i poda drugą dawkę.

Zawsze możesz sprawdzić termin i miejsce szczepienia na IKP Twojego dziecka w zakładce „Profilaktyka” > „Szczepienia” > „Zaplanowane szczepienia”. Na IKP możesz też odwołać szczepienie lub zmienić jego termin.

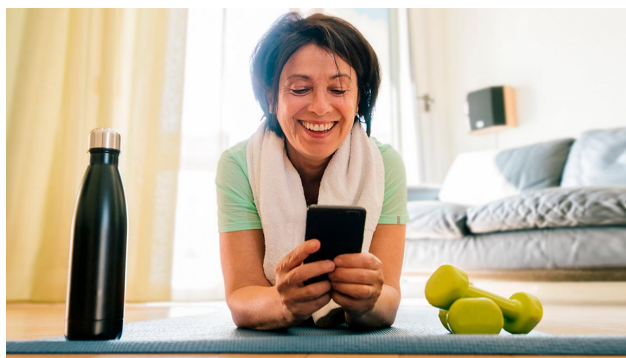
Przyprawdź na szczepienie dziecko zdrowe, bez objawów ostrej infekcji i wysokiej gorączki.

Przeczytaj też



Umów się na badania

Masz ponad 40 lat? Zrób badania profilaktyczne. Wypełnij ankietę, odbierz e-skierowanie i od razu umów się na badania na Internetowym Koncie Pacjenta



Lepsza kondycja w 8 tygodni

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



Szczepienie, które chroni przed rakiem

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepionka jest bezpłatna dla dziewcząt i chłopców w wieku 12 i 13 lat. Od 27 maja możesz zapisać dziecko na szczepienie przez Internetowe Konto Pacjenta