



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 mojeIKP 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 mojeIKP

Odkryj zalety aplikacji mojeIKP

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

Dzięki aplikacji mojeIKP 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 numeru PESEL. 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 udzielił pierwszej pomocy w razie nagłego wypadku](#)
- masz dostęp do kont dzieci
- udostępnił swoje e-recepty i e-skierowania bliskiej osobie, by mogła wykupić swoje 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
 - [800 190 590](#) – 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 mojejKP:

- zaloguj się. [Sprawdź, jak uruchomić aplikację mojejKP](#)
- 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 połączną podstawowej opieki zdrowotnej
- upoważnić kogoś do odbioru Twoich recept lub wglądu do Twojej dokumentacji medycznej
- [programu Profilaktyka 40](#) uzyskać e-skierowania na bezpłatne badania w ramach [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 mojejKP, to w niej odbierzesz swoją e-receptę i e-skierowanie.

[Więcej informacji na temat Internetowego Konta Pacjenta](#)

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 mojejKP wystarczy, że w „Menu” przełączysz się na konto dziecka.

Przeczytaj, co zrobić, [jeśli nie masz dostępu do Internetowego Konta 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 mojeIKP (w zakładce „Profilaktyka”)
- przez infolinię 800 69 60 64
- 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 od 9 do 13 lat włącznie.

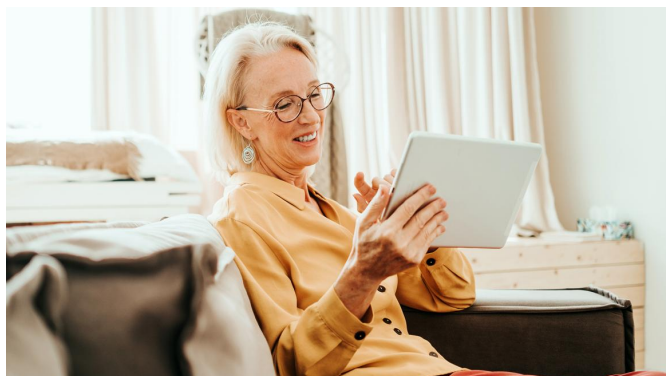
Szczepienia przeciw wirusowi HPV zapobiegają przede wszystkim rakowi szyjki macicy oraz innym nowotworom (rak odbytu, sromu, pochwy), które może powodować wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).

Szczepić dziecko należy, zanim może mieć kontakt z wirusem.

Możesz zapisać dziecko na szczepienie:

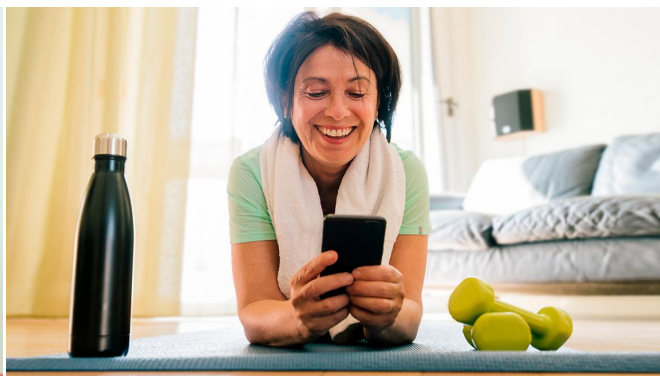
- przez infolinię 800 100 101
- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP)
- przez mojeIKP.

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 mojeIKP



Szczepienie, które chroni przed rakiem

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepionka jest bezpłatna dla dziewcząt i chłopców w wieku 9-13 lat. Od 27 maja możesz zapisać dziecko na szczepienie przez Internetowe Konto Pacjenta