pacjent.gov.pl

E-zdrowie skraca odległości

Data aktualizacji
2024-10-22

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 przepisanego leku
- łatwo odbierzesz e-skierowania
- sprawdzisz dane kontaktowe Twojego lekarza POZ, pielęgniarki POZ, położnej POZ
- **skuteczne udzielisz 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
    - **800 190 590** – numer Telefonicznej Informacji Pacjenta, pod którym uzyskasz informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SOR oraz aptece, 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 korzystać 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 przewlekłe 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 mojeIKP:

- zaloguj się. **Sprawdź, jak uruchomić aplikację mojeIKP**
- 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 mojeIKP, 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 mojeIKP 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 zajrzeć 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