



## Jak brać leki

Bierzesz wiele leków i suplementów diety jednocześnie? Czy wiesz, jak na siebie działają? Rozwiąż kwiz w aplikacji **mojeIKP** i poznaj bezpieczne zasady zażywania leków

### Czego dowiesz się z kwizu

Rozwiąż kwiz i sprawdź, czy wiesz:

- czemu przyjmowanie wielu leków jednocześnie może być niekorzystne
- jakie substancje mogą obniżać skuteczność działania leków
- czemu leki najlepiej popijać wodą
- jaki może być skutek, gdy leki popijasz mlekiem, alkoholem, herbatą lub kawą
- co się dzieje, kiedy łączysz paracetamol z alkoholem
- z jakimi składnikami diety nie należy łączyć leków na niewydolność krążenia i zaburzenia rytmu serca
- czemu należy zachować ostrożność, kiedy łączysz leki i suplementy diety
- jak prawidłowo zażywać preparaty z witaminą E
- jak na leki mogą działać owoce cytrusowe, miłorząb japoński (ginkgo biloba) lub lukrecja.

Stosowanie wielu leków jest w Twojej terapii konieczne? Konsultuj je z lekarzem, żeby zmniejszyć ryzyko interakcji – to tym ważniejsze, im więcej specjalistów, u których się leczysz.

Możesz też skonsultować swoją listę leków z farmaceutą i poprosić go o poradę, zwłaszcza gdy kupujesz suplementy diety.

### Jak przejść przez kwiz

- Uruchom aplikację **mojeIKP**, zaloguj się i wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole)
- wybierz „Quiz” i sprawdź swoją wiedzę
- zaznaczaj odpowiedzi; prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono
- przejrzyj swoje odpowiedzi oraz przeczytaj dodatkowe informacje zdrowotne.

Możesz udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

### Czym jest aplikacja **mojeIKP**

Aplikacja **mojeIKP** to bezpłatna aplikacja mobilna Ministerstwa Zdrowia. Możesz ją pobrać z [Google Play](#) lub z [App Store](#).

W aplikacji **mojeIKP** znajdziesz m.in.:

- na głównej stronie: „Na ratunek” (funkcja, która pomaga udzielić pierwszej pomocy), telefon do pogotowia oraz inne ważne telefony (infolinia, teleporady)
- w sekcji „e-zdrowie”: e-recepty, e-skierowania, skaner ulotki leku, przypomnienie o braniu leków, kontakt do lekarza POZ, historia leczenia
- w sekcji „profilaktyka”: dostęp do [portalu diety NFZ](#) (możesz otrzymać plan posiłków dla całej rodziny, skorzystać z przepisów i listy zakupów), program [Profilaktyka 40 PLUS](#), co miesiąc nowy kwiz o zdrowiu, krokomierz, bezpłatny program ćwiczeń „8 tygodni do zdrowia”, licznik wody.

Masz też np.:

- dostęp do dokumentów medycznych swoich dzieci oraz możliwość udostępniania bliskiej osobie swojej dokumentacji medycznej
- możliwość udostępniania lekarzowi dokumentacji medycznej, a farmaceucie historii e-recept
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL, także gdy jesteś offline.

### Przeczytaj też



### Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta



### Kiedy leki szkodzą

Czy bierzesz za dużo leków? Leków bez recepty, na receptę, a także środków stosowanych w tzw. medycynie alternatywnej? Czy wiesz, kiedy możesz sobie tym zaszkodzić?



### Spytaj farmaceutę

Kupujesz suplementy diety i leki bez recepty? Poradź się farmaceuty, zwłaszcza jeśli na coś się leczysz, zamierzasz się opalać lub intensywnie uprawiać sport