pacjent.gov.pl

Dietą zapobiegaj chorobie

Data aktualizacji
2025-05-05

Jak uzupełnić kwiz na portalu

Kwiz znajduje się pod artykułem dotyczącym profilaktyki, opublikowanym w ramach

Tygodnia Zdrowia Kobiet. To pierwsze wykorzystanie nowej funkcji na portalu.

Rozwiąż kwiz i sprawdź, czy wiesz:

- jakie czynniki sprzyjają rozwojowi nowotworów
- jakie substancje chronią przed ich pojawieniem się
- jak działa zażywanie suplementów diety
- co należy jeść, by zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Rozwiąż kwiz, zaznaczając odpowiedzi. Kiedy klikniesz na „Sprawdź”, zobaczysz wynik: prawidłowa odpowiedź będzie zaznaczona na zielono, a błędna na czerwono. Przeczytasz też wyjaśnienie.

Kliknij „Dalej”, by przejść do kolejnego pytania.

Przejdź do kwizu

Jak przejść przez kwiz na mojeIKP

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

Jak odpowiedzieć na pytania kwizu:

- uruchom aplikację mojeIKP
- zaloguj się
- wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole)
- wybierz „Quiz”
- zaznacz 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.

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, numer alarmowy) – bez zalogowania się

- w sekcji „e-zdrowie”: e-recepty, e-skierowania, skaner ulotki leku, przypomnienie o braniu leków, kontakt do lekarza POZ, historię leczenia
- w sekcji „profilaktyka”: dostęp do portalu diety NFZ, bezpłatny program ćwiczeń „8 tygodni do zdrowia”, licznik wody.

Możesz też np.:

- zobaczyć dokumenty medyczne swoich dzieci
- udostępnić swoją dokumentację medyczną bliskiej osobie
- udostępnić dokumentację medyczna lekarzowi, a farmaceucie – historię e-recept
- wykupić e-receptę bez podania numeru PESEL, także gdy jesteś offline
- umówić się na szczepienie przeciw COVID-19.

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

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

Profilaktyka to badania, dieta i ruch

Regularne badania są bardzo ważne. Każda osoba, która skończyła 40 lat, może uzyskać raz do roku e-skierowanie na bezpłatne badania profilaktyczne w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS

Jak bronić się przed rakiem?

Skłonność do zachorowania na nowotwór często jest dziedziczna, ale nawet przy złym zestawie genów nie jesteśmy bezbronni. Kluczowe znaczenie może mieć to, jak żyjemy oraz czy się badamy