pacjent.gov.pl

Ciesz się majówką z mojeIKP

Data aktualizacji
2025-04-30

Majówka to wyjątkowy czas, kiedy możesz na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków i naładować baterie. Niezależnie od tego, gdzie i jak ją spędzisz, zadbaj o zdrowie i bezpieczeństwo, swoje i swoich bliskich. Właśnie z tego powodu warto wcześniej zainstalować aplikację mojeIKP w telefonie.

Dzięki aplikacji mojeIKP majówka stanie się nie tylko relaksem, ale także czasem, w którym zadbasz o swoje zdrowie i dobrą formę.

Kilka prostych zasad profilaktyki

Podczas urlopu często zapominamy o zdrowej diecie. Pamiętaj, aby kontrolować swoje posiłki – unikaj nadmiaru fast foodów i słodyczy. Zdrowe przepisy dla całej rodziny znajdziesz na portalu Diety NFZ, do którego możesz się zalogować przez aplikację mojeIKP.

Nawodnienie organizmu jest równie ważne jak dieta, szczególnie gdy spędzasz czas na świeżym powietrzu. Aplikacja mojeIKP oferuje **licznik wody**, który pomoże Ci w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawodnienia przez cały dzień.

Niezależnie od miejsca, w którym się znajdujesz, staraj się być aktywny. Spacer, pływanie czy jazda na rowerze to doskonałe formy spędzania czasu, które świetnie wpływają na zdrowie. Dzięki krokomierzowi w aplikacji mojeIKP możesz monitorować swoją aktywność fizyczną. Tym, którzy wracają do formy po zimie, aplikacja oferuje bezpłatny plan treningów **„8 tygodni do zdrowia”**.

W razie kłopotów ze zdrowiem

Podczas majówki aplikacja mojeIKP okaże się nieoceniona. Przede wszystkim oferuje dostęp do Twoich podstawowych informacji medycznych, takich jak historia chorób czy aktualne leki. To przydatne, jeśli musisz skonsultować się z lekarzem, który nie jest Twoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Masz też dostęp do danych medycznych Twoich dzieci. **Dowiedz się więcej na ten temat**.

Znajdziesz potwierdzenie **swojego ubezpieczenia w NFZ**.

Jeśli regularnie przyjmujesz leki, mojeIKP przypomni Ci o ich zażywaniu. Aplikacja umożliwia ustawienie przypomnień na kilka sposobów. **Skorzystaj z tej funkcji**.

Dzięki mojeIKP możesz też złożyć wniosek o wydanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), która jest nieocenione podczas podróży za granicę. Lub o certyfikat zastępujący EKUZ, jeśli

zapomnisz o karcie przed wyjazdem zagranicznym. Sprawdź, **jak to załatwisz**.

W mojeIKP znajdziesz również:

- informacje na temat **udzielania pierwszej pomocy**
- przydatne numery alarmowe 112 i 999 oraz numer infolinii NFZ.

To wszystko dostępne jest bez potrzeby logowania, co pozwala na szybkie działanie w sytuacji awaryjnej.

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

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

Opieka zdrowotna w święta

W święta, weekend i dni ustawowo wolne od pracy możesz skorzystać z pomocy medycznej w ramach swojego ubezpieczenia w NFZ, jeśli nagle zachorujesz

Czas relaksu z mojeIKP

Jak spędzisz majówkę? Gdziekolwiek będziesz, aplikacja mojeIKP oraz Internetowe Konto Pacjenta pomogą Ci zadbać o Twoje zdrowie i dobrą formę