



## E-zdrowie na wakacjach

**Wakacje to czas relaksu, ale także momenty, w których mogą wystąpić nieprzewidywalne sytuacje zdrowotne. W takich sytuacjach pomogą Ci rozwiązania e-zdrowia**

Dzięki nowoczesnym technologiom masz możliwość szybkiego dostępu do dokumentów medycznych, a także załatwiania spraw zdrowotnych, Twoich i dzieci, online. To może okazać się kluczowe podczas podróży, zarówno w kraju, jak i za granicą. Zobacz, jak bezpłatna aplikacja mojeIKP na telefon może ułatwić Ci wakacyjny wypoczynek.

### Recepty i historia zdrowia

- Łatwy dostęp do recept: W aplikacji mojeIKP możesz odbierać i przeglądać swoje e-recepty oraz e-skierowania. Masz historię swoich recept i możesz odebrać w każdej chwili e-receptę, a nawet ją zamówić online.
- Sprawdzanie dawkowania i ulotek: Wszystkie niezbędne informacje na temat leków, w tym ulotki i schematy dawkowania, są dostępne bezpośrednio w aplikacji. To szczególnie przydatne, gdy jesteś w trakcie długoterminowej terapii, a szczegóły przepisanych leków mogą czasem umknąć. Możesz też ustawić sobie przypomnienia o braniu leków.
- Offline dostęp: Nawet bez internetu masz dostęp do dokumentów medycznych, które zostały pobrane przy ostatnim połączeniu z siecią.
- eWUŚ: W każdej chwili możesz potwierdzić ważność twojego ubezpieczenia w NFZ.

Masz też dostęp do dokumentów medycznych Twojego dziecka. Przejdź na konto dziecka, wybierając je w zakładce „Moje konto” w Menu.

### Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

- Dostęp do świadczeń zdrowotnych za granicą: EKUZ umożliwia korzystanie z opieki zdrowotnej w krajach UE w razie nagłego zachorowania lub wypadku.
- Wniosek o EKUZ: Wniosek o kartę EKUZ możesz złożyć za pomocą Internetowego Konta Pacjenta. Po zalogowaniu wejdź w zakładkę „Moje konto” i wybierz opcję złożenia wniosku o EKUZ. Karta jest bezpłatna, o ile jesteś objęty ubezpieczeniem zdrowotnym w Polsce. Możesz to też zrobić przez aplikację mojeIKP w zakładce „Ubezpieczenie w kraju i zagranicą”.

### Recepta transgraniczna

Możesz na Internetowym Koncie Pacjenta wejść w swoją e-receptę i zmienić ją na receptę transgraniczną, która wykupisz poza Polską.

- Kraje obecnie obsługujące e-recepty transgraniczne: Chorwacja, Finlandia, Estonia, Czechy, Grecja, Litwa, Łotwa, Portugalia i Hiszpania (w wybranych regionach, np. Madryt, Wyspy Kanaryjskie).
- Praktyczne zastosowanie: Jeśli leki zostały przepisane w Polsce, możesz je wykupić także podczas wakacji w tych krajach, oszczędzając czas i unikając stresu związanego z szukaniem lokalnych lekarzy.

### Dbanie o formę

- Aktywność fizyczna: Korzystając z aplikacji mojeIKP, możesz włączyć krokomiernik lub skorzystać z programu NFZ „8 tygodni do zdrowia”, który pomoże Ci zacząć regularną aktywność fizyczną w zrównoważonym tempie.
- Nawodnienie: Regularne przypomnienia o picu wody pomogą Ci zadbać o zdrowie, szczególnie w upalne dni. W aplikacji mojeIKP w zakładce „Profilaktyka” znajdziesz licznik wody, łatwy i intuicyjny w obsłudze.

### Pierwsza pomoc i awarie zdrowotne

- Dostęp do danych medycznych: Aplikacja mojeIKP pozwala Ci udostępniać informacje o Twoim stanie zdrowia lekarzom i farmaceutom, co ułatwia diagnozowanie i leczenie w nagłych przypadkach. Jeśli wyjeżdżasz na wakacje lub długi weekend, możesz w każdym miejscu Polski skorzystać z pomocy medycznej w ramach swojego ubezpieczenia w NFZ. Poszukaj najbliższej placówki POZ.
- Recepty awaryjne: W sytuacjach zagrożenia zdrowia farmaceuci mogą wystawić awaryjną receptę. Warto jednak pamiętać, że leki z takiej recepty nie są refundowane. Udostępnienie farmaceucie swojej historii leków może pomóc w uzyskaniu takiej recepty.
- W aplikacji mojeIKP masz poradnik pierwszej pomocy, dostępny bez konieczności logowania się. W nagłej sytuacji wystarczy go uruchomić i postępować zgodnie ze wskazówkami.
- Na portalu pacjent.gov.pl sprawdzisz zawsze, [gdzie jest najbliższy SOR](#) i jak długa jest na nim kolejka.

**W razie potrzeby korzystaj z infolinii NFZ, czynnej 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu: 800 190 590.**

Rozwiązania e-zdrowia, takie jak aplikacja mojeIKP, rewolucjonizują nasz sposób dbania o zdrowie, zwłaszcza podczas wakacji. Dzięki łatwemu dostępowi do kluczowych informacji

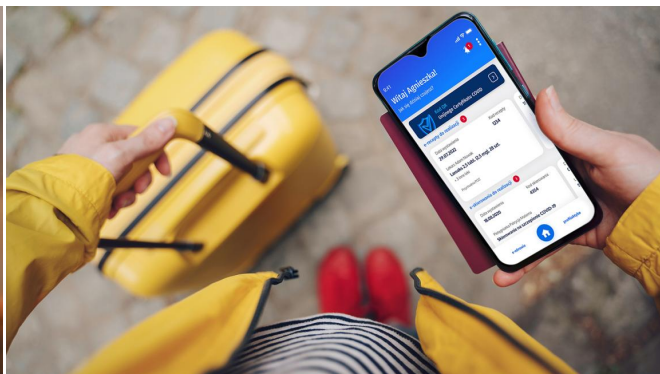
medycznych i możliwości zarządzania opieką zdrowotną online możesz cieszyć się wypoczynkiem bez obaw. Bez względu na cel podróży, warto korzystać z nowych technologii, by Twoje wakacje były nie tylko przyjemne, ale i bezpieczne.

## Przeczytaj też



### Poznaj mojeIKP

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



### Poznaj e-receptę transgraniczną

Żeby wykupić e-receptę w innym kraju, wyraż zgodę na e-receptę transgraniczną na Internetowym Koncie Pacjenta. Teraz możesz ją zrealizować w Chorwacji, Finlandii, Estonii, Łotwie, Czechach, Grecji, Portugalii i niektórych regionach Hiszpanii, a niedługo w innych krajach unijnych i EFTA



### Woda to życie

Podczas upałów pij więcej wody. Kontroluj, czy pijesz wystarczająco, z licznikiem wody w aplikacji mojeIKP