pacjent.gov.pl

Lato z aplikacją mojeIKP

Data aktualizacji
2025-07-04

Jeśli chcesz zatroszczyć się o siebie, aplikacja mojeIKP może stać się Twoim nieocenionym sojusznikiem. Niezależnie od tego, czy stawiasz pierwsze kroki w kierunku zdrowego stylu życia, czy już od pewnego czasu regularnie ćwiczysz. Z jej pomocą skutecznie zadbasz o swoje zdrowie.

Nawodnienie – Twoje zadanie

Picie wody jest kluczowe, zwłaszcza latem, kiedy straty wody z organizmu są większe.

Odwodnienie jest szkodliwe: zmniejsza się wydolność fizyczną, Twój organizm zaczyna gorzej regulować swoją temperaturę, nie masz apetytu. Jeśli na skutek odwodnienia stracisz 5–8 proc. Twojej wagi, grożą Ci zaburzenia koncentracji, bóle głowy, drażliwość, senność, wzrost temperatury ciała, przyspieszenie oddechu. Obciążasz nerki. Odwodnienie powyżej 20 proc. masy ciała może prowadzić do trwałych uszkodzeń organizmu, a nawet śmierci.

> **Odwodnienie jest szczególnie niebezpieczne dla osób starszych. Dlatego jeśli jesteś osobą starszą, musisz szczególnie pamiętać o piciu płynów i robić to, nawet gdy nie czujesz takiej potrzeby.**

Dzięki funkcji „Licznik wody” w aplikacji mojeIKP możesz monitorować, ile płynów wypijasz w ciągu dnia. Aby skorzystać z tej funkcji, zaloguj się do aplikacji i w zakładce „Profilaktyka” wybierz „Dieta i nawodnienie”. Tam ustaw swój dzienny cel płynów, uwzględniając godziny, w których masz aktywność. Możesz dodać napoje do swojej listy, a system pokaże Ci, jak realizujesz swój cel. Dzienniki i wykresy pomogą Ci zrozumieć swoje nawyki i w razie potrzeby je poprawiać.

Zdrowe odżywianie się na wyciągnięcie ręki

Aplikacja mojeIKP to również świetne narzędzie do monitorowania diety. W zakładce „Profilaktyka” znajdziesz portal Diety NFZ.

Po zalogowaniu się na portal Diety NFZ i wypełnieniu ankiety możesz korzystać z planów żywieniowych dostosowanych do Twoich potrzeb. Mogą to być potrzeby dotyczące zarówno kaloryczności posiłków, jak i stanu zdrowia Twojego i Twoich bliskich. Możesz 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.

Plany żywieniowe uzupełniają przepisy oraz wygodna lista zakupów.

Skorzystaj z portalu Diety NFZ

Stosuj zasadę talerza zdrowego żywienia

Aktywność fizyczna liczona w krokach

Aplikacja mojeIKP pozwala także na śledzenie Twojej aktywności fizycznej, mierząc, ile kroków wykonujesz każdego dnia. Ludzie aktywni fizycznie są zdrowsi i żyją dłużej w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Aby osiągnąć prozdrowotne efekty, nie trzeba ćwiczyć sportowo. Wystarczy do tego umiarkowany ruch. Ważne jednak, by był regularny.

Aby krokomierz działał prawidłowo, korzystaj z aplikacji do zbierania kroków. Na Androidzie to Google Fit, a na iOS aplikacja Zdrowie.

Jak uruchomić funkcjonalność:

- uruchom aplikację mojeIKP. Jeśli jej nie masz i nigdy wcześniej nie została przez Ciebie uruchomiona, sprawdź, **jak to zrobić po raz pierwszy**
- kliknij na zakładkę „profilaktyka”, która znajduje się na dole ekranu
- kliknij na obrazek buta widoczny pod napisem „Pomiar kroków”
- wybierz aplikację, której będziesz używać: jeśli masz Android, wybierasz Google Fit, a jeśli masz iOS to aplikację Zdrowie
- potwierdź, że upoważniasz aplikację do pobierania informacji o liczbie Twoich kroków.

Teraz krokomierz już działa – nie musisz powtarzać upoważnienia ani włączać aplikacji przed spacerem. Wszystkie Twoje kroki będą liczone.

Krokomierz w aplikacji mojeIKP:

- pokazuje liczbę kroków i Twoje osiągnięcia
- pokazuje liczbę kroków w tygodniu czy miesiącu na wykresie, podaje też średnią.

Plan treningowy „8 tygodni do zdrowia”

Jeżeli obawiasz się, że Twoja kondycja wymaga poprawy po okresie mniejszej aktywności, mojeIKP oferuje plan treningowy „8 tygodni do zdrowia”. Jest to bezpłatny i bezpieczny program treningowy, który można dostosować do Twoich indywidualnych potrzeb, nawet w przypadku przewlekłych chorób czy długiej przerwy w aktywności.

Zaczynając od rozgrzewki przez rozciąganie, program dostarcza Ci szczegółowych instrukcji krok po kroku. Każde ćwiczenie możesz wykonywać we własnym tempie, uwzględniając swoje możliwości i postępy.

Aplikacja oferuje test chodu Rockport, ankietę PAR-Q oraz skalę Borga. Testy te pomogą Ci ocenić Twoją zdolność do wysiłku i monitorować postępy. Jest to niezwykle motywujące i pozwala mądrze planować kolejne kroki w drodze do lepszej formy. Testy pokażą Ci, jakie są Twoje mocne i słabe strony, a także jak na nie reagować.

Dzięki mojeIKP lato stanie się idealnym momentem na wprowadzenie pozytywnych zmian i nawyków, które poprawią Twoje samopoczucie i zdrowie.

> **Na co jeszcze czekasz? Zacznij swoją zdrową podróż od zainstalowania aplikacji.**

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

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

Woda to życie

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

Woda dla seniora

Po 60 roku życia trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Opiekunowie osób starszych również powinni na to zwracać uwagę, bo odwodnienie szkodzi zdrowiu