pacjent.gov.pl

Spaceruj po zdrowie z mojeIKP

Data aktualizacji
2026-02-05

Dzięki aplikacji mojeIKP:

- sprawdzisz swoje postępy
- skorzystasz z programu „8 tygodni do zdrowia”
- wykonasz badania profilaktyczne „Moje Zdrowie”.

Zrób to dla siebie, a Twój organizm Ci podziękuje.

Spacery są świetnym wyborem

Spacer jest jednym z najprostszych sposobów na poprawę zdrowia. Nadaje się dla każdego, kto chce czuć się lepiej i mieć więcej energii. Nawet krótki spacer przynosi korzyści. Warto spacerować, bo to:

- poprawia jakość snu
- wzmacnia serce i płuca
- zwiększa koncentrację
- pomaga w utrzymaniu wagi
- redukuje stres.

Spacerując, wytwarzasz endorfiny, które wywołują uczucie szczęścia. Regularność sprawia, że te pozytywne efekty są odczuwalne na co dzień.

Zacznij już dziś, a Twój organizm szybko pokaże Ci, że było warto. Bez względu na to, gdzie mieszkasz, spacer zawsze jest w zasięgu Twoich możliwości. Zrób ten krok dla siebie!

Twoje kroki pod kontrolą z mojeIKP

Aplikacja mojeIKP ułatwia śledzenie aktywności dzięki funkcji krokomierza. Jest prosty w użyciu, a jednocześnie skuteczny.

Jak uruchomić krokomierz w mojeIKP:

- otwórz aplikację mojeIKP
- przejdź do zakładki „Profilaktyka”
- wybierz ikonę buta pod napisem „Pomiar kroków”
- wybierz Google Fit (dla Androida) lub Zdrowie (dla iOS)
- potwierdź, że chcesz zbierać dane o krokach.

Dzięki zsynchronizowaniu z systemem Google Fit lub aplikacją Zdrowie kroki są automatycznie rejestrowane i przesyłane do mojeIKP. Dzięki temu kroki są liczone automatycznie, możesz sprawdzać swoje postępy każdego dnia.

Cykl treningowy „8 tygodni do zdrowia”

Od spaceru, a dokładnie testu chodzenia, możesz zacząć cykl treningowy dostępny w aplikacji. Jeśli chcesz poprawić swoją kondycję, program „8 tygodni do zdrowia” to coś dla Ciebie. Jest dostosowany do różnych poziomów zaawansowania i pomoże Ci zyskać lepsze samopoczucie.

To bezpłatny i bezpieczny program treningowy, który można dostosować do Twoich indywidualnych potrzeb, nawet w przypadku przewlekłych chorób czy długiej przerwy w aktywności. Jest też odpowiedni dla osób starszych, mających nadwagę lub prowadzących siedzący tryb życia.

Jak rozpocząć cykl treningowy:

- otwórz aplikację mojeIKP
- wybierz zakładkę „Profilaktyka”
- kliknij na „8 tygodni do zdrowia”.

Program obejmuje różnorodne ćwiczenia, ale zaczynasz go od testu chodu Rockport, który oceni Twoją kondycję. To nie tylko trening, ale także świetna zabawa.

Test chodu wykonujesz, idąc szybko i sprawdzając czas, w jakim możesz przejść (nie biegnąc) odległość 1609 m (jedna mila).

Do wykonania testu, poza aplikacją mojeIKP, potrzebujesz:

- wygodnych butów i stroju pulsoksymetru lub zegarka z pomiarem tętna (ale możesz też sam/a zmierzyć tętno)
- płaskiego terenu do przejścia, długości ok 1,6 km (w określeniu odległości pomoże Ci dowolna aplikacja z nawigacją, którą masz w telefonie, np. Google maps). Jeśli masz blisko, skorzystaj z boiska szkolnego.

Aby wykonać test chodzenia Rockport z aplikacją:

- rozgrzej się przez 5 do 10 minut
- spacerując wejdź w program „8 tygodni do zdrowia”, a następnie w „Twoje wyniki testu”
- naciśnij „+” i uruchom pomiar czasu i dystansu
- od razu zacznij iść tak szybko, jak potrafisz, ale nie biegnij i zawsze miej jedną stopę na ziemi – aplikacja pokazuje Ci dystans i czas
- po przejściu odległości ok 1,6 km zatrzymaj pomiar.

Aplikacja zarejestruje Twój czas spaceru. Natychmiast zmierz tętno. Jeśli mierzysz swój puls tradycyjnie, przyłóż dwa palce do tętnicy w przegubie lub na szyi (z boku, za linią żuchwy), uruchom stoper i policz uderzenia serca przez 15 sekund i pomnóż przez cztery. Na przykład, jeśli w ciągu 15 sekund wystąpi 40 uderzeń serca, Twoje tętno będzie wynosić 160 uderzeń na minutę. Teraz wpisz Twoją aktualną wagę, wiek i tętno do telefonu, a dowiesz się, w jakiej jesteś kondycji.

Moje Zdrowie – sprawdź stan swojego zdrowia

Aby dowiedzieć się, czy Twoje nawyki oraz stan zdrowia są wystarczająco dobre, skorzystaj z programu profilaktycznego „Moje Zdrowie”. Jest to cykliczny bilans zdrowia dla osób dorosłych od 20 roku życia.

Moje Zdrowie to trzy korzyści dla Ciebie:

- lepsza kontrola nad swoim zdrowiem dzięki regularnym badaniom
- wczesne wykrycie groźnych chorób, czyli szybkie podjęcie leczenia

- indywidualne potraktowanie i spersonalizowane porady profilaktyczne.

Jak skorzystać z programu „Moje Zdrowie”

- wypełnij ankietę online w aplikacji mojeIKP
- odbierz zlecenie na badania diagnostyczne.
- skonsultuj wyniki z pracownikiem medycznym, który doradzi, co zmienić w Twojej diecie lub stylu życia, w tym aktywności fizycznej. Pracownik medyczny opracuje dla Ciebie Indywidualny Plan Zdrowotny (IPZ) i go z Tobą omówi.

Regularne kontrole pomagają w wczesnym wykrywaniu problemów zdrowotnych i pozwalają szybko reagować.

Przeczytaj też

Spacer po zdrowie

Rzuć sobie wyzwanie i zacznij regularnie spacerować. Monitoruj swoje postępy dzięki krokomierzowi w aplikacji mojeIKP

Lepsza kondycja w 8 tygodni

Planujesz wykorzystać wakacje, by wrócić do formy? Weź udział w programie „8 tygodni do zdrowia” w aplikacji mojeIKP

Program Moje Zdrowie

Jeśli masz skończone 20 lat, ten bezpłatny program jest dla Ciebie. Obejmuje diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę. Realizowany jest przez przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)