pacjent.gov.pl

Zdrowe lato w Twoim telefonie z aplikacją mojeIKP

Data aktualizacji
2026-06-29

Aplikacja mojeIKP to mobilna wersja Internetowego Konta Pacjenta. Jest bezpłatna i dostępna na każdy smartfon.

Dzięki niej masz dostęp do najważniejszych danych medycznych. Nie musisz pamiętać, jakie leki bierzesz Ty lub Twoje dzieci. Nie musisz szukać papierowych dokumentów. Wszystko jest w Twoim telefonie, który i tak zawsze masz przy sobie. To wygoda, która ratuje sytuację w najmniej oczekiwanych momentach.

Woda to podstawa – nie daj się odwodnieniu!

Picie wody to Twoje najważniejsze zadanie na lato. Gdy słońce mocno przygrzewa, organizm poci się, by schłodzić ciało. Tracisz wtedy nie tylko wodę, ale i cenne minerały. Nawet lekkie odwodnienie może spowodować, że gorzej się poczujesz. Powoduje bóle głowy, zmęczenie i problemy z koncentracją. Twoje nerki pracują wówczas znacznie ciężej.

Dla dzieci i seniorów odwodnienie może być szkodliwe. Osoby starsze często nie odczuwają pragnienia, dlatego powinny pamiętać o regularnym piciu. Tu z pomocą przychodzi „Licznik wody” w mojeIKP.

Jak to działa?

- Logujesz się do aplikacji.
- Wchodzisz w zakładkę „Profilaktyka”.
- Wybierasz „Dieta i nawodnienie”.
- Ustawiasz dzienny cel i godziny aktywności.
- Aplikacja będzie Ci wysyłać przypomnienia.

E-recepta i historia leczenia w kieszeni

Swoje e-recepty masz w telefonie w mojeIKP także w formie kodu QR. W aptece po prostu pokazujesz ekran smartfona. Nie musisz podawać numeru PESEL.

To nie wszystko! Jeśli bierzesz leki na stałe, możesz zamówić kolejną e-receptę bezpośrednio przez aplikację (jeśli Twoja przychodnia obsługuje tę funkcję).

Możesz też sprawdzić dawkowanie i ulotkę każdego leku. Wystarczy zeskanować kod z opakowania za pomocą wbudowanego skanera.

Masz też przypomnienie o braniu lekarstw, do ustawienia przez aplikację.

W mojeIKP znajdziesz też swoją historię leczenia, także w prywatnych placówkach, wyniki badań, wypisy ze szpitala lub informację z SOR.

EKUZ – Twój medyczny paszport za granicę

Planujesz zagraniczne wakacje? Słońce Grecji czy czeskie góry czekają! Ale uwaga: zanim zamkniesz walizkę, upewnij się, że masz EKUZ. Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego to Twój bilet do bezpłatnej (lub częściowo płatnej, zależnie od kraju) pomocy medycznej w państwach UE i EFTA.

Dlaczego EKUZ jest tak ważny?

- Działa w nagłych wypadkach i przy nagłym pogorszeniu stanu zdrowia.
- Potwierdza Twoje prawo do świadczeń w ramach NFZ.
- Obowiązuje w Unii Europejskiej, Szwajcarii, Norwegii, Islandii, Liechtensteinie oraz Wielkiej Brytanii.

Każdy członek rodziny, nawet najmłodszy, musi mieć własną kartę. Nie zapomnij o tym, pakując dzieci! Wniosek o EKUZ złożysz najprościej właśnie przez mojeIKP. Wchodzisz w zakładkę „Ubezpieczenie w kraju i za granicą”, wypełniasz krótki formularz i gotowe. Karta przyjdzie pocztą na Twój adres. Jest całkowicie bezpłatna dla osób ubezpieczonych.

Wniosek dla swojego dziecka też wypełnisz, ale musisz przejść na konto dziecka, co zrobisz przez Menu w aplikacji.

Co jeśli karta zostanie w domu?

Spokojnie, mojeIKP Cię uratuje. Jeśli zapomnisz o plastikowej karcie lub ją zgubisz, możesz przez aplikację mojeIKP poprosić o certyfikat tymczasowo zastępujący EKUZ. To cyfrowy dokument, który ma taką samą moc prawną. Działa nawet wstecz, jeśli pomocy medycznej już Ci udzielono.

Recepta transgraniczna – leki bez granic

Zdarzyło Ci się, że na wakacjach za granicą skończyły się leki? Teraz to mniejszy problem. Dzięki e-recepcie transgranicznej możesz wykupić leki przepisane w Polsce w aptekach w wielu krajach UE. Obecnie system działa w Chorwacji, Finlandii, Estonii, Czechach, Grecji, Litwie, Łotwie, Portugalii czy Hiszpanii (oprócz regionu La Rioja).

Wystarczy, że na swoim Internetowym Koncie Pacjenta zmienisz e-receptę na transgraniczną. To nowoczesne rozwiązanie, które oszczędzi Ci szukania lokalnego lekarza i stresu w obcym kraju.

Bezpieczeństwo nad wodą, w lesie i w górach

Wakacje to przygoda, ale warto znać zasady bezpieczeństwa. Słońce bywa zdradliwe. Uważaj na przegrzanie i udar cieplny. Jeśli poczujesz ból głowy, nudności lub Twoje tętno przyspieszy – natychmiast szukaj cienia i pij wodę.

Pamiętaj o kleszczach i komarach. Noś odpowiednie ubrania i używaj środków odstraszających.

Nad wodą wybieraj tylko strzeżone kąpieliska. Nigdy nie skacz do wody w nieznanych miejscach – to może skończyć się tragicznie.

W górach zawsze sprawdzaj prognozę i miej naładowany telefon.

W razie wypadku mojeIKP ma funkcję „**Pierwsza pomoc**”. Jest ona dostępna bez logowania, prosto z ekranu startowego. Krok po kroku, za pomocą prostych komunikatów i rytmu, aplikacja przeprowadzi Cię przez proces reanimacji lub pomocy osobie nieprzytomnej. Masz tam też szybki dostęp do numerów **112** i **999**.

Ta funkcja może uratować życie – warto pokazać ją starszym dzieciom. Tym bardziej, że mojeIKP można używać od 16 lat. Osoba niepełnoletnia nie może tylko wyrazić zgody na jakiekolwiek procedury

medyczne.

Gdzie do lekarza na urlopie w Polsce?

Jeśli jesteś na wakacjach w Polsce i poczujesz się gorzej, masz prawo do pomocy.

- **W dni powszednie (8:00 – 18:00):** Możesz iść do dowolnej przychodni POZ. Nie musisz być tam zapisanym. Twoje ubezpieczenie w NFZ jest widoczne w systemie (możesz je też sprawdzić w mojeIKP).
- **Wieczory, noce i święta:** Skorzystaj z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Tam lekarz i pielęgniarka pomogą w razie nagłego zachorowania, które nie zagraża życiu.
- **Sytuacje nagłe:** SOR (szpitalny oddział ratunkowy) lub pogotowie. Na portalu **pacjent.gov.pl** sprawdzisz, gdzie jest najbliższy SOR i jakie są tam kolejki.

W razie wątpliwości dzwoń na Telefoniczną Informację Pacjenta: **800 190 590.** Infolinia działa całą dobę, 7 dni w tygodniu.

Odzyskaj formę z planem „8 tygodni do zdrowia”

Lato to idealny czas, by zacząć się ruszać. Ale uwaga! Jeśli cały rok upłynął Ci za biurkiem, nie rzucaj się od razu na forsowną wspinaczkę. Zacznij mądrze. Aplikacja mojeIKP oferuje bezpłatny program treningowy „8 tygodni do zdrowia”.

To zestaw ćwiczeń dla każdego, niezależnie od kondycji. Program jest bezpieczny także dla osób z chorobami przewlekłymi. Możesz ćwiczyć na plaży, w parku czy na tarasie. Ruch to nie tylko spalanie kalorii, to przede wszystkim lepszy nastrój i więcej energii do zabawy z dziećmi. Wakacje to najlepszy moment na taki „reset”.

Zadbaj o serce i dietę

Chcesz wiedzieć, czy Twoje serce jest gotowe na wakacyjne wyzwania? Wypełnij w aplikacji ankietę **10 dla Serca**. To krótki test, który oceni ryzyko chorób układu krążenia. Dowiesz się, co warto poprawić, by cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

Nie zapominaj też o jedzeniu. Latem żywność psuje się błyskawicznie. Myj owoce, warzywa i ręce. Unikaj jedzenia niewiadomego pochodzenia.

Jeśli szukasz inspiracji na zdrowe posiłki, w mojeIKP znajdziesz link do portalu **Diety NFZ.** Masz tam tysiące darmowych przepisów na lekkie, letnie dania, które nie obciążą Twojego żołądka w upał.

Spakuj apteczkę i spokój ducha

Przed wyjazdem przygotuj małą apteczkę. Plastry, woda utleniona, środki przeciwbólowe i Twoje stałe leki to absolutne minimum. Ale najważniejszym elementem Twojego bagażu powinien być spokój. A ten daje świadomość, że jesteś przygotowany na każdą sytuację.

Aplikacja mojeIKP to narzędzie, które rewolucjonizuje dbanie o zdrowie. Dzięki niej urlop staje się prostszy, a Ty masz poczucie, że trzymasz rękę na pulsie.

- Masz e-recepty zawsze przy sobie.
- Pilnujesz nawodnienia organizmu.
- Składasz wniosek o EKUZ bez wychodzenia z domu.
- Wiesz, jak udzielić pierwszej pomocy.

- Dbasz o kondycję z przyjaznym planem treningowym.

Pobierz mojeIKP już dziś i ciesz się beztroskim urlopem. Do zobaczenia na wakacyjnym szlaku!

reklama mojeIKP

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta. Zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważnią.

Poznaj e-receptę transgraniczną

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

Twoja dokumentacja medyczna w mojeIKP

Od teraz możesz wygodnie przeglądać swoje wyniki badań czy wypis ze szpitala w aplikacji mobilnej mojeIKP. To ważna zmiana dla wszystkich, którzy chcą mieć łatwy dostęp do swoich danych o zdrowiu w jednym miejscu