

Diety NFZ dostępne w aplikacji „mojeIKP”

Data publikacji: 28.03.2022 9:00

Dostęp do portalu Diety NFZ jest prosty. Wszystko pod ręką - plany żywieniowe, lista zakupów i dostęp do e-booków terapeutycznych oraz tych z pomysłami na zdrowe sezonowe posiłki. „mojeIKP” to bezpłatna mobilna aplikacja, która daje dostęp do niektórych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta oraz do portalu Diety NFZ.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Portal Diety NFZ przeznaczony jest dla wszystkich zainteresowanych. W szczególności polecany jest pacjentom z chorobami przewlekłymi, dla których dieta jest również jednym z zaleceń lekarskich oraz dla tych, którzy chcą się zdrowo odżywiać, którzy chcą schudnąć lub zmienić nawyki żywieniowe.

Na portalu zamieszczone są 28-dniowe plany żywieniowe w kilku kalorycznościach opracowane wg zaleceń diety DASH, która nie tylko pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, ale również zapobiega jego rozwojowi, sprzyja poprawie w przypadku zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych. Odżywianie się według jej zasad daje wiele korzyści zdrowotnych, które możemy zaobserwować już po kilku tygodniach jej stosowania. Wszystkie diety na portalu są bezpłatne.

Po uruchomieniu aplikacji mojeIKP na dole ekranu należy kliknąć w pole "Profilaktyka", a następnie "Twoje plany żywieniowe". Tak przeniesiemy się na stronę logowania na portalu Diety NFZ. Podajemy tutaj swój mail i wybrane hasło - te dane warto zapamiętać, gdyż będą Ci potrzebne podczas logowania się do portalu Diety NFZ.

„mojeIKP” to bezpłatna mobilna aplikacja, która daje dostęp do niektórych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta. Możemy ją pobrać na systemy Android z Google Play lub iOS z App Store.

Aplikacja umożliwia m.in.: szybkie umówienie terminu szczepienia przeciw COVID-19, łatwe wyszukiwanie e-recept i e-skierowań, odbieranie bezpośrednio na telefon powiadomień o wystawionych e-receptach i e-skierowaniach, wykupienie leku w aptece bez konieczności podawania numeru PESEL, wystarczy dać farmaceucie do zeskanowania kod QR, sprawdzanie ulotki i dawkowania przepisanego leku, sprawdzenie, kiedy i gdzie odbędzie się wizyta na podstawie zarejestrowanego e-skierowania, a teraz także przejście na portal Diety NFZ.

Dbajmy o zdrowie, starajmy się jeść dietetycznie i używajmy dostępnych aplikacji zdrowotnych, które upraszczają nam czasem życie.

AK, NFZ