



# Aplikacje zdrowotne i inne przydatne e-usługi

Podsumowanie aplikacji zdrowotnych oraz e-usług

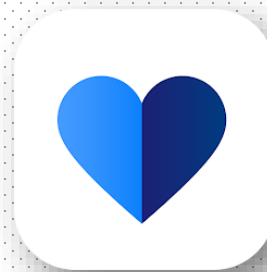
Omówienie funkcji aplikacji oraz e-usług według kategorii:

1. Zdrowie i leki
2. E-usługi publiczne
3. Wygodne aplikacje do życia codziennego
4. Komunikatory i serwisy społecznościowe
5. Bezpieczeństwo
6. Inne

**O CZYM BĘDĄ ZAJĘCIA?**

Zdrowie i leki

## Aplikacje, które już były:



Dostępne w postaci aplikacji **mojeIKP** lub na stronie internetowej **pacjent.gov.pl**

- **Dostęp do e-recept:** Nie trzeba już nosić papierowych recept. W aptece wystarczy podać kod z aplikacji lub SMS-a i numer PESEL. Aplikacja przechowuje recepty;
- **Dostęp do e-skierowań:** Skierowania do specjalistów oraz na badania;
- **Historia leczenia:** Możliwość sprawdzenia historii wizyt i zabiegów refundowanych przez NFZ;
- **Upoważnienie bliskiej osoby:** Możliwość upoważnienia np. dziecka do wglądu w swoje IKP i odbierania e-recept;
- **Zamówienie e-recepty na leki stałe:** W niektórych przychodniach można złożyć wniosek o kolejną receptę bez konieczności wizyty.

Aplikacje, które już były:



# mObywatel

W aplikacji mobilnej mObywatel jest opcja niewykorzystane recepty – po kliknięciu przenosi do IKP.

Usługi -> Zdrowie -> Recepty

Zdrowie i leki

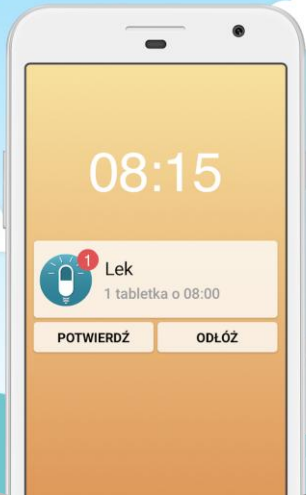
Coś więcej:



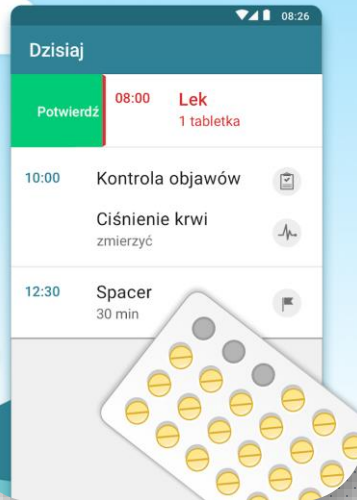
# MyTherapy- Przypomnienia o lekach

Dostępne tylko w postaci aplikacji mobilnej.

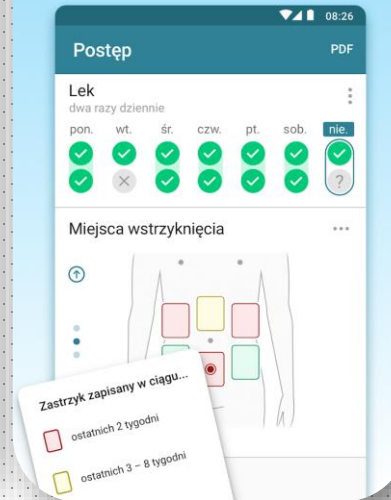
Przypomnienia  
o lekach



Twoje leki na  
smartfonie



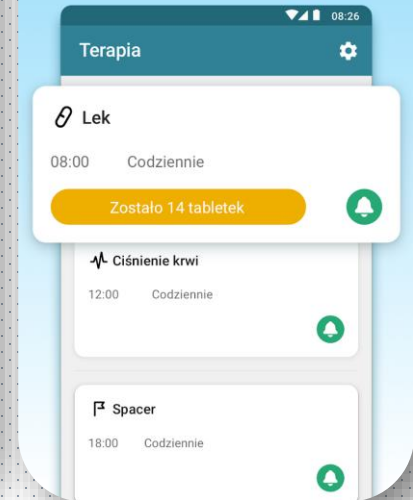
Śledź historię  
przyjmowanych  
leków



Kontroluj wagę,  
samopoczucie  
i wiele więcej



Kontroluj zapas  
leków



Zdrowie i leki

Coś więcej:



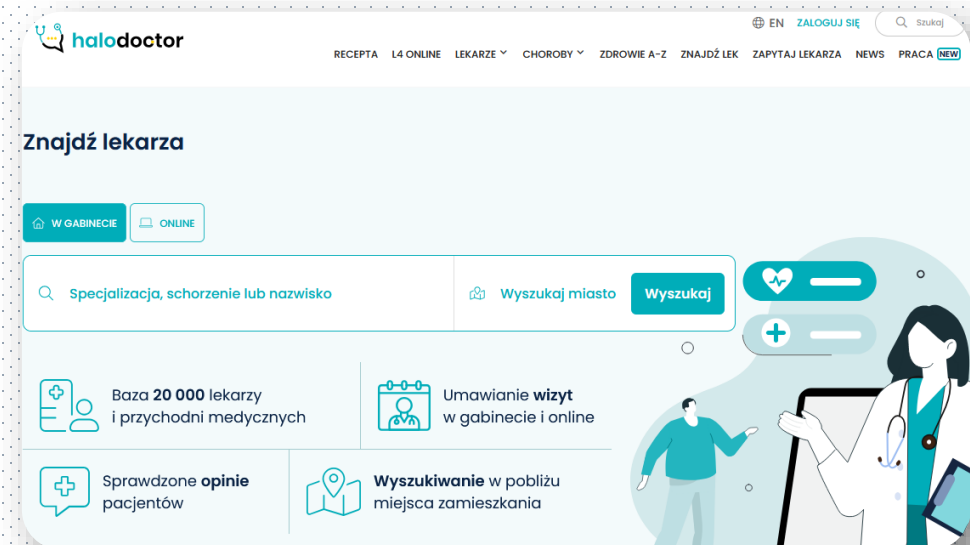
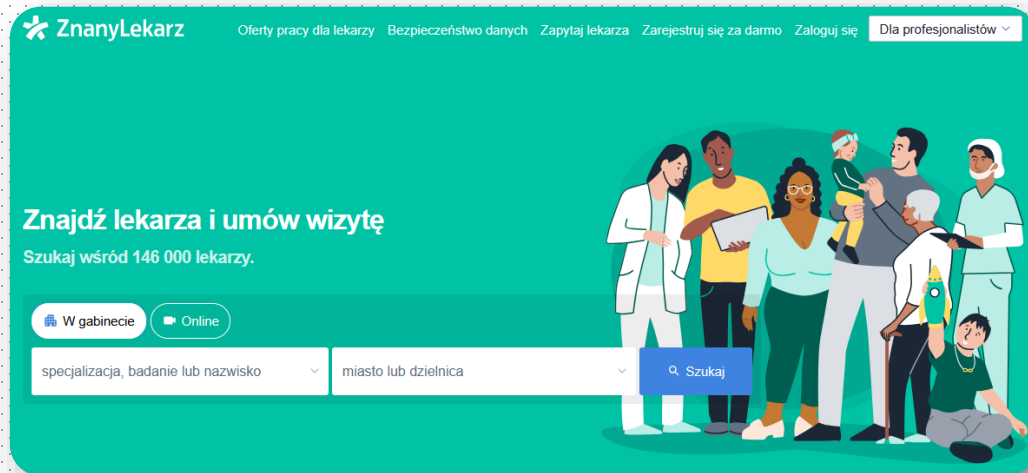
Dostępne zarówno na stronie internetowej, jak i w postaci aplikacji mobilnej.

- **Wyszukiwanie lekarzy:** można po specjalizacji, rodzaju badania, nazwisku i mieście;
- **Umawianie wizyty:** w gabinecie lub online;
- **Możliwość wystawienia opinii.**

# Coś więcej:



Dostępne tylko w postaci strony internetowej.  
Bardzo podobna zasada działania jak w przypadku znanylekarz.pl, lecz jest to znacznie mniej popularna platforma.



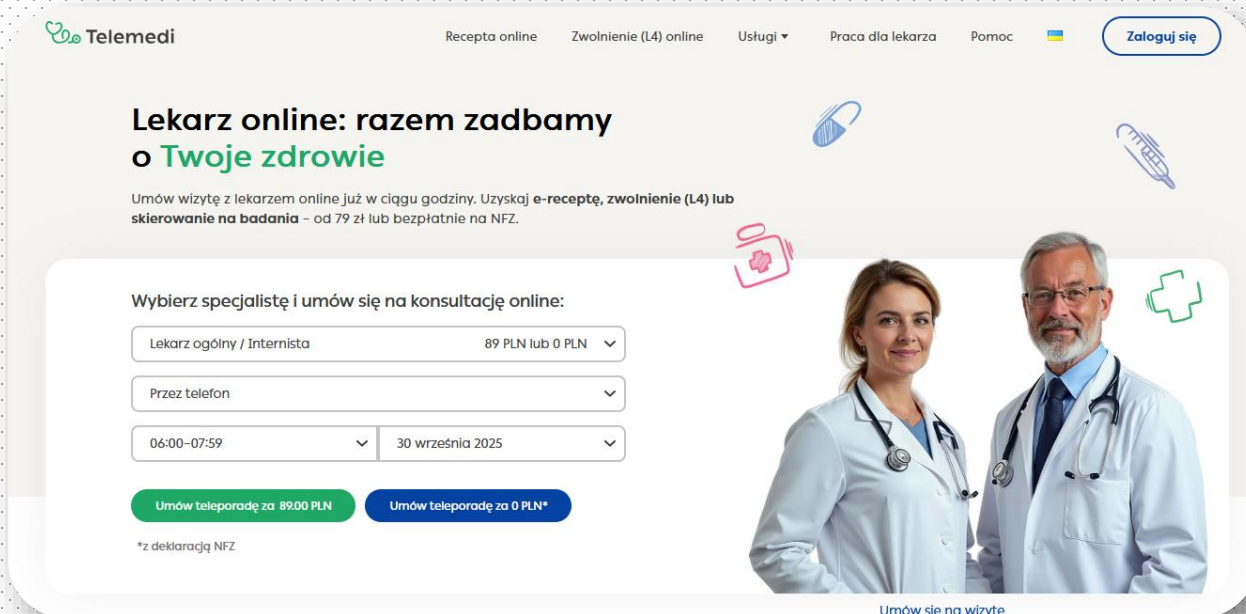
Zdrowie i leki

Coś więcej:


# Telemedi



Dostępne zarówno na stronie internetowej, jak i w postaci aplikacji mobilnej.  
Skupia się na teleporadach lekarzy specjalistów (niestety płatnych)



Teledi

Recepta online Zwolnienie (L4) online Usługi ▾ Praca dla lekarza Pomoc  [Zaloguj się](#)

## Lekarz online: razem zadbamy o Twoje zdrowie

Umów wizytę z lekarzem online już w ciągu godziny. Uzyskaj e-receptę, zwolnienie (L4) lub skierowanie na badania – od 79 zł lub bezpłatnie na NFZ.

Wybierz specjalistę i umów się na konsultację online:


Lekarz ogólny / Internista 89 PLN lub 0 PLN ▾

Przez telefon ▾

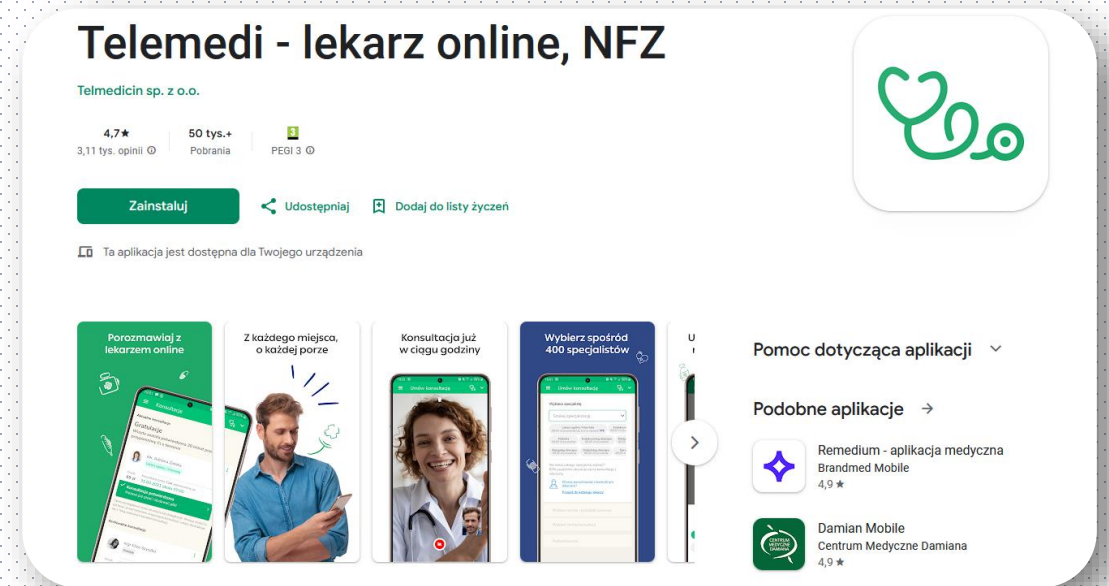
06:00–07:59 ▾ 30 września 2025 ▾

[Umów teleporadę za 89,00 PLN](#) [Umów teleporadę za 0 PLN\\*](#)

\*z deklaracją NFZ






[Umów się na wizytę](#)





## Telemedi - lekarz online, NFZ

Telmedicin sp. z o.o.

4,7★ 3,11 tys. opinii  50 tys.+ Pobrania  PEGI 3 



[Zainstaluj](#) [Udostępniaj](#) [Dodaj do listy życzeń](#)

 Ta aplikacja jest dostępna dla Twojego urządzenia



Pomoc dotycząca aplikacji ▾

Podobne aplikacje →

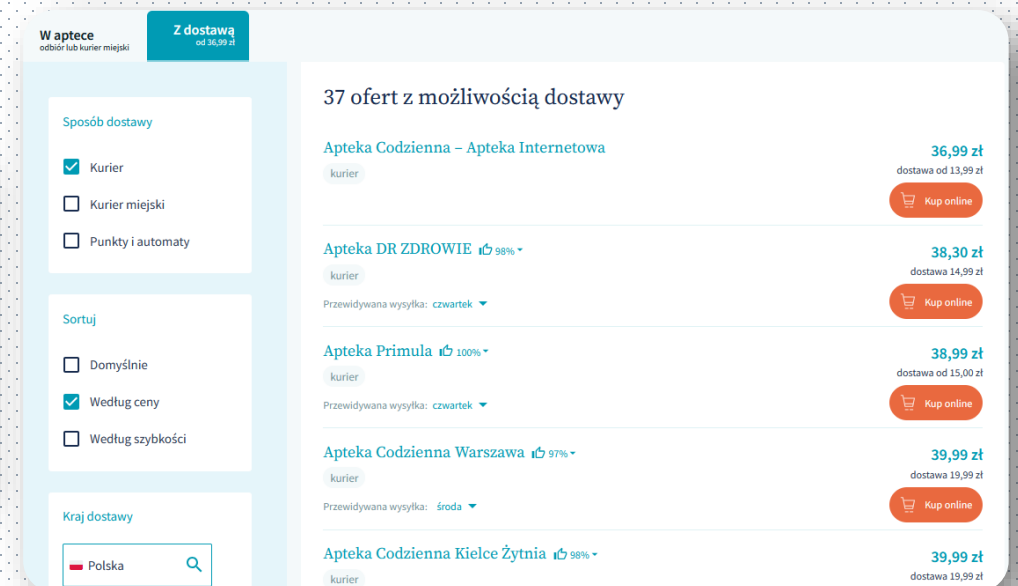
-  Remedium - aplikacja medyczna Brandmeđ Mobile 4,9★
-  Damian Mobile Centrum Medyczne Damiana 4,9★

# Zdrowie i leki

# Coś więcej:



Dostępne tylko w postaci strony internetowej.  
Wyszukiwanie leków i suplementów. Pokazuje filtrowaną listę aptek.



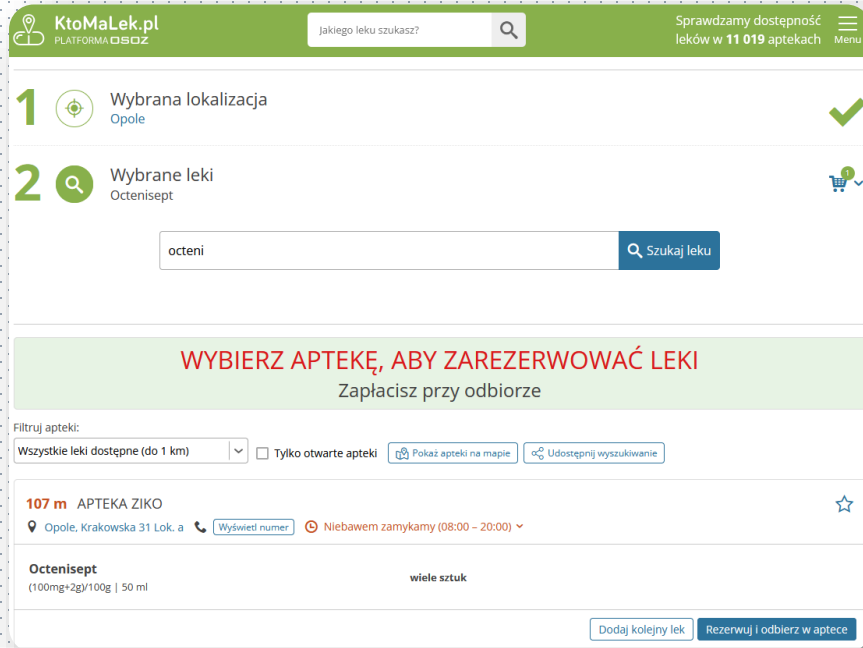
# Zdrowie i leki

Coś więcej:



# KtoMaLek

Dostępne zarówno na stronie internetowej, jak i w postaci aplikacji mobilnej.  
Wyszukiwanie leków i suplementów. Pokazuje listę aptek.



## KtoMaLek

KAMSOFT S.A.

3,6★  
1,53 tys. opinii

100 tys.+  
Pobrań

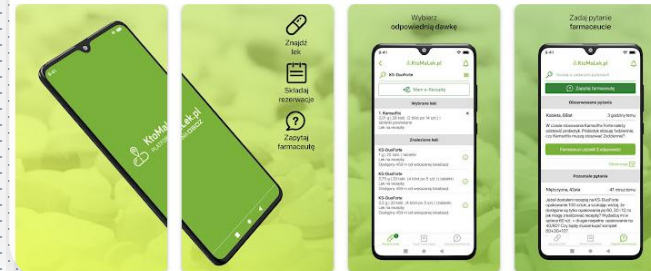
PEGI 3

Zainstaluj

Udostępniaj

Dodaj do listy życzeń

Ta aplikacja jest dostępna dla Twojego urządzenia



# Zdrowie i leki

# Aplikacje monitorujące zdrowie - zbierające dane np. ze smartwatcha

## Google Fit – Śledź aktywność

Google LLC

3,5★  
665 tys. opinii

100 min+  
Pobrania

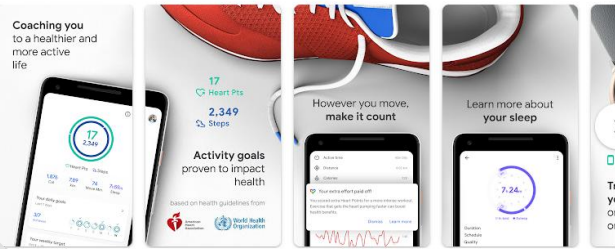
PEGI 3

Zainstaluj

Udostępniaj

Dodaj do listy życzeń

Ta aplikacja jest dostępna dla Twojego urządzenia



Apple Fitness+  
Fitness i Fitness+  
Apple

4,5★  
2,1 mln ocen

522

Gratis

Zrzuty ekranu iPhone iPad Apple Watch



## Mi Fitness (Xiaomi Wear)

Beijing Xiaomi Mobile Software Co.,Ltd

4,6★  
1,28 mln opinii

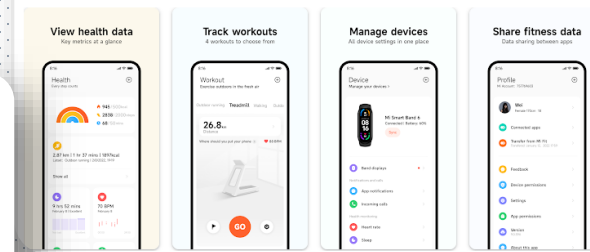
50 min+  
Pobrania

PEGI 3

Więcej urządzeń

Udostępniaj

Ta aplikacja jest dostępna dla Twojego urządzenia



Zdrowie i leki

# E-usługi publiczne

Aplikacje, które już były:



# mObywatel

W aplikacji mobilnej oraz na stronie mObywatel dostępny jest szereg opcji:

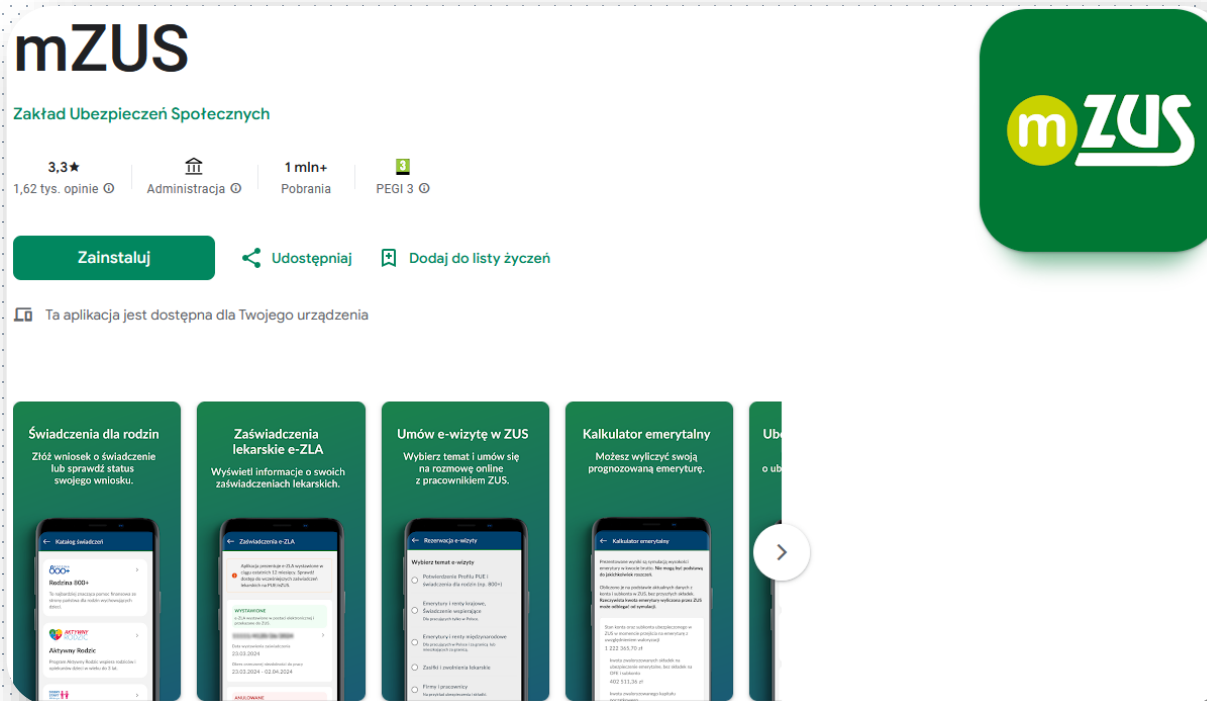
- **Elektroniczne wersje dokumentów:** e-dowód osobisty, prawo jazdy, karta rencisty
- **Pojazdy:** podgląd danych posiadanych pojazdów oraz mandatów i punktów karnych
- **Możliwość zastrzeżenia PESELu**
- **Skróty do e-recept i IKP**
- **Zgłaszanie oszustw w sieci**
- **Sprawy urzędowe**
- **Inne opcje:** sprawdzanie stanu technicznego autobusów, polak za granicą itd.

E-usługi publiczne

Co już było:

eZUS oraz 

eZUS (PUE ZUS) to wersja na stronie internetowej, a mZUS w aplikacji mobilnej. mZUS to właściwie kalka eZUS, tylko na mniejszym ekranie.

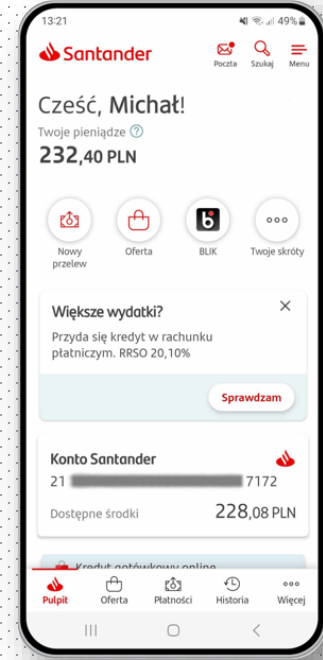
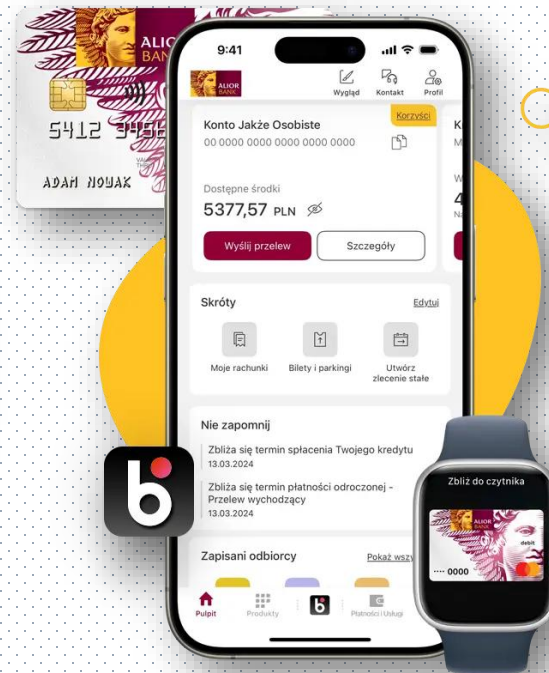
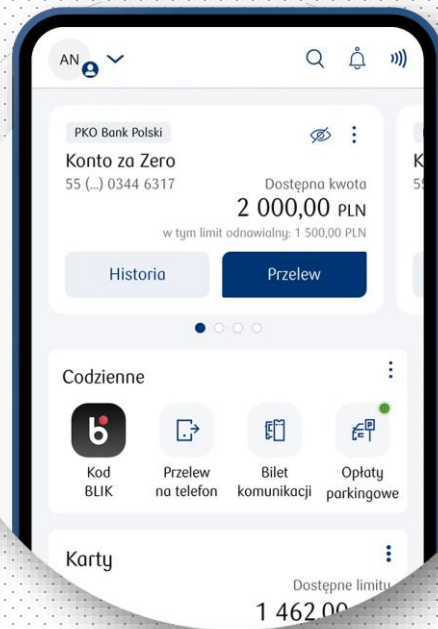
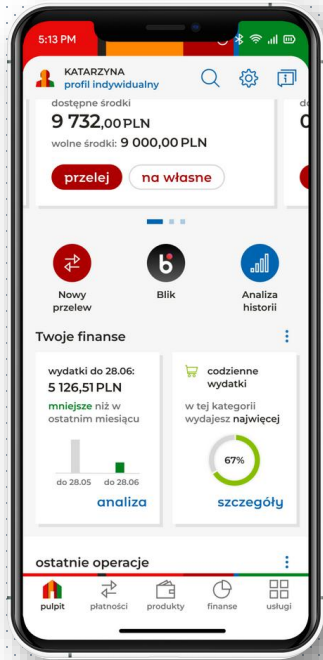


E-usługi publiczne

Coś więcej:

# Wszelkie aplikacje bankowe

Większość banków ma swoje aplikacje mobilne, które stworzone są dla wygody użytkownika na małym ekranie smartfona.



E-usługi publiczne

życie  
codzienne

## Komunikacja miejska i nie tylko:

- **Jakdojade:** rozkłady jazdy autobusów z opóźnieniami, w niektórych miastach wspiera bilety w telefonie;
- **MobileMPK:** rozkłady jazdy autobusów z opóźnieniami, trochę mniejsza baza;
- **KOLEO:** rozkład jazdy PKP oraz zakup biletów przez aplikację;
- **Omio:** bilety na samolot, autobus, pociąg i prom;
- **FlixBus:** bilety na FlixBusy;
- **Uber/Bolt:** tanie taksówki bez dzwonięcia;
- **BlaBlaCar:** autobusy i wspólne przejazdy
- **SkyCash:** opłaty za parkingi, bilety autobusowe i kolejowe



Życie codzienne

# Media społecznościowe

## Media społecznościowe i komunikatory:

- **Facebook:** połączenie komunikatora (Messenger) i aplikacji społecznościowej, szybka i wygodna komunikacja ze znajomymi;
- **X (Twitter):** mniej popularny w Polsce odpowiednik Facebooka, mniej skupiony na znajomych i rodzinie, a bardziej na politykach/celebrytach;
- **Instagram:** głównie do udostępniania zdjęć lub krótkich filmów;
- **TikTok:** niekończąca się rolka krótkich filmów (niebezpiecznie uzależniająca);
  
- **Whatsapp:** komunikator od Facebooka sprzężony z numerem telefonu;
- **Signal:** niezależny komunikator, szyfrowany, nie zbiera tyle danych o użytkownikach, co Whatsapp;
- **Google meet:** komunikator wideo (wbudowany w niektóre smartfony z androidem)

## Ryzyko wiążące się z używaniem mediów społecznościowych:

- **Siedliska dezinformacji:** czy to TikTok, czy to Facebook, ogromna ilość materiałów to ogłupiający lub dezinformujący bełkot. Jeżeli jakaś informacja wywołuje w nas emocje, na pewno należy sprawdzić jej wiarygodność;
- **Uzależnienie od rolki:** niekończąca się ściana zawartości może być silnie uzależniająca. Bardziej podatni ludzie spędzają całe dni przewijając rolkę;
- **Oszuści:** bardzo łatwo podszyć się pod kogoś w Internecie, co daje szerokie pole do popisu oszustom;
- **Nieodpowiednio przechowywane dane osobowe:** media społecznościowe to ogromne cele, ponieważ przechowują dane milionów osób na świecie, a niestety nie szczytają się największym bezpieczeństwem.

Bezpieczeństwo

## Co robić /czego nie robić:

- **Publiczne Wi-Fi: Unikać!** Czasami samo podłączenie urządzenia do publicznej sieci może doprowadzić do kradzieży danych;
- **Aplikacje spoza oficjalnych źródeł: Unikać!** Nie wiadomo co jest zagnieżdżone w aplikacjach z losowych stron internetowych;
- **Antywirusy:**
  - **Na komputerze: OK!** Jak najbardziej, antywirusy mają sens na PC. Niestety za wyższą skuteczność trzeba zapłacić;
  - **Na smartfonie: Zależy.** Antywirusy na smartfonach nie działają tak dobrze jak na komputerach. Mogą służyć jako skanery wolnego miejsca.
- **Uprawnienia aplikacji: Zależy.** W nowszych systemach można wybrać jakie uprawnienia należą się aplikacji, a jakie nie;
- **Blokada ekranu: OK!** Jakakolwiek blokada, czy to PIN, czy wzór, jest lepsza niż kompletny jej brak;
- **SPAM: Blokować!** Połączenia przychodzące z numerów oznaczonych jako SPAM, e-maile, czy SMSy najlepiej zgłaszać i nie odpowiadać.

Inne

## Przydatne:

- **Google Keep / Microsoft To Do:** notatniki, listy zakupów;
- **Waterful i podobne:** aplikacje przypominające, żeby pić wodę;
- **Duolingo / Babbel:** aplikacje do nauki języków;
- **Legimi / Książki Play / Kindle / Audible:** książki i audiobooki;
- **Microsoft / Google Authenticator:** generatory kodów jednorazowych do logowania dwustopniowego;
- **Google Drive / Onedrive / Dropbox:** dysk w chmurze;
- **Adobe Scan / Microsoft Lens:** skanery dokumentów;
- **Shazam:** aplikacja do rozpoznawania muzyki (smartfony Google Pixel mają wbudowaną podobną funkcję);
- **Gry logiczne / relaksujące:**
  - **Darmowe:** Atomas, I Love Hue, Vita Mahjong, Crossword Master, Słowo, Energy: Anti-Stress Loops;
  - **Płatne:** The Room, Balatro, Monument Valley, Samorost, Machinarium, Chuchel, Stardew Valley, Pilgrims, Baba Is You.