INSTRUKCJA KROK PO KROKU · OKOŁO 10 MINUT

Jak dostawać wiadomości o lekach mamy na Telegramie

Gdy mama weźmie lek, dostaniesz jego zdjęcie. Gdy pominie lek albo nie potwierdzi go w ciągu 30 minut, dostaniesz ostrzeżenie. Codziennie o 21:00 przyjdzie podsumowanie dnia.



Mama nie musi mieć Telegrama ani niczego w nim robić. Wszystko ustawiasz Ty, jeden raz.

Telegram jest opcjonalny. Bez niego aplikacja tylko przypomina o lekach i wodzie, a lek potwierdza się bez zdjęcia. Tak działa zaraz po instalacji. Tę instrukcję wykonaj tylko wtedy, gdy rodzina ma dostawać wiadomości.

Zanim zaczniesz

Potrzebujesz

- **Telegram na swoim telefonie**, zalogowany. Jest bezpłatny w Sklepie Play i App Store.
- **Telefon mamy** z aplikacją „Leki dla Mamy” i internetem (Wi-Fi albo dane).
- **PIN do Ustawień** aplikacji. Ustawiasz go przy pierwszym wejściu, przytrzymując przez 3 sekundy zieloną ikonę kapsułki.

Po drodze zbierzesz dwie rzeczy

Token bota: długi, z dwukropkiem w środku

```
7012345678:AAH4kQx9-przyklad_tokenu_Zb3
```

chat_id: sama liczba (dla grupy z minusem)

```
123456789 · grupa: -1001234567890
```

niebieski numer: robisz to w Telegramie na **swoim** telefonie

zielony numer: robisz to w aplikacji na **telefonie mamy**

TWÓJ TELEFON · TELEGRAM

Część 1. Załóż swojego bota

Bot to „skrzynka nadawcza” aplikacji. Wiadomości o lekach przyjdą do Ciebie od niego.

1 Otwórz @BotFather

W Telegramie dotknij lupy i wpisz `BotFather`. Wybierz konto z niebieskim znaczkiem weryfikacji. To oficjalny bot Telegrama do zakładania botów. Naciśnij **START**.

Otwórz @BotFather w Telegramie · https://t.me/BotFather

2 Wyślij polecenie /newbot

Napisz `/newbot` i wyślij jak zwykłą wiadomość.

3 Nadaj botowi nazwę

BotFather zapyta o nazwę (po angielsku, ale wystarczy odpowiedzieć). Wpisz dowolną, np. **Leki Mamy**. Tak będą podpisane wiadomości.

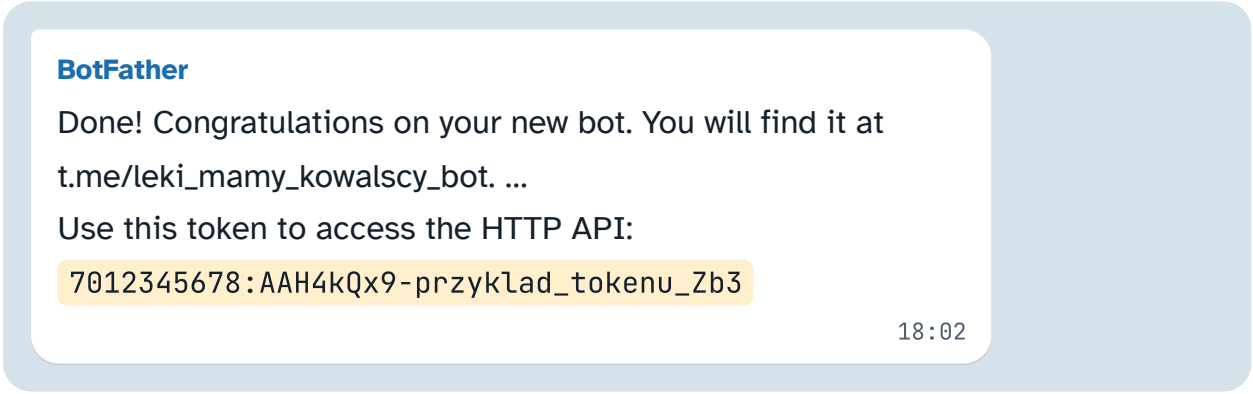
4 Wymyśl nazwę użytkownika bota

Musi się kończyć na `bot` i nie może mieć spacji ani polskich liter, np. `leki_mamy_kowalscy_bot`.

Nazwa zajęta? Jeśli BotFather odpowie „this username is already taken”, dopisz nazwisko, miasto albo rok i wyślij jeszcze raz, np. `leki_mamy_kowalscy_2026_bot`.

5 Skopiuj token

BotFather odpisze, że bot jest gotowy. W tej wiadomości jest **token**. Przytrzymaj go palcem i wybierz **Kopiuj**.



Token to klucz do Twojego bota.

Nie publikuj go i nie wysyłaj obcym. Gdyby wyciekł: w BotFather wyślij `/revoke`, wybierz bota i wpisz w aplikacji nowy token.

6 Uruchom swojego bota

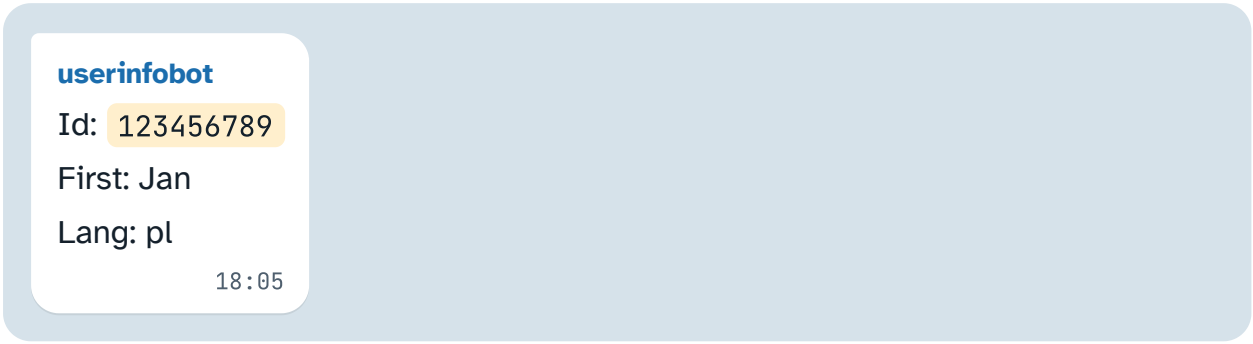
W tej samej wiadomości od BotFather dotknij linku `t.me/…_bot`. Otworzy się czat z Twoim nowym botem. Naciśnij **START**.

Ten krok jest konieczny. Telegram nie pozwala botowi napisać do kogoś, kto nie nacisnął u niego START.

7 Sprawdź swój chat_id

Wyszukaj `@userinfobot` i naciśnij **START**. Odpowie kilkoma linijkami. Liczba przy **Id** to Twój chat_id.

Otwórz @userinfobot · https://t.me/userinfobot



@userinfobot to popularny bot spoza Telegrama. Widzi tylko to, co każdy widzi w Twoim profilu.

TELEFON MAMY · APLIKACJA

Część 2. Wpisz dane w aplikacji mamy

Robisz to raz. Później mama nic nie musi ustawiać.

8 Przenieś token na telefon mamy

Token jest długi i łatwo się pomylić przy przepisywaniu. Najprościej wyślij go SMS-em albo mailem na telefon mamy i tam skopiuj. Potem tę wiadomość usuń.

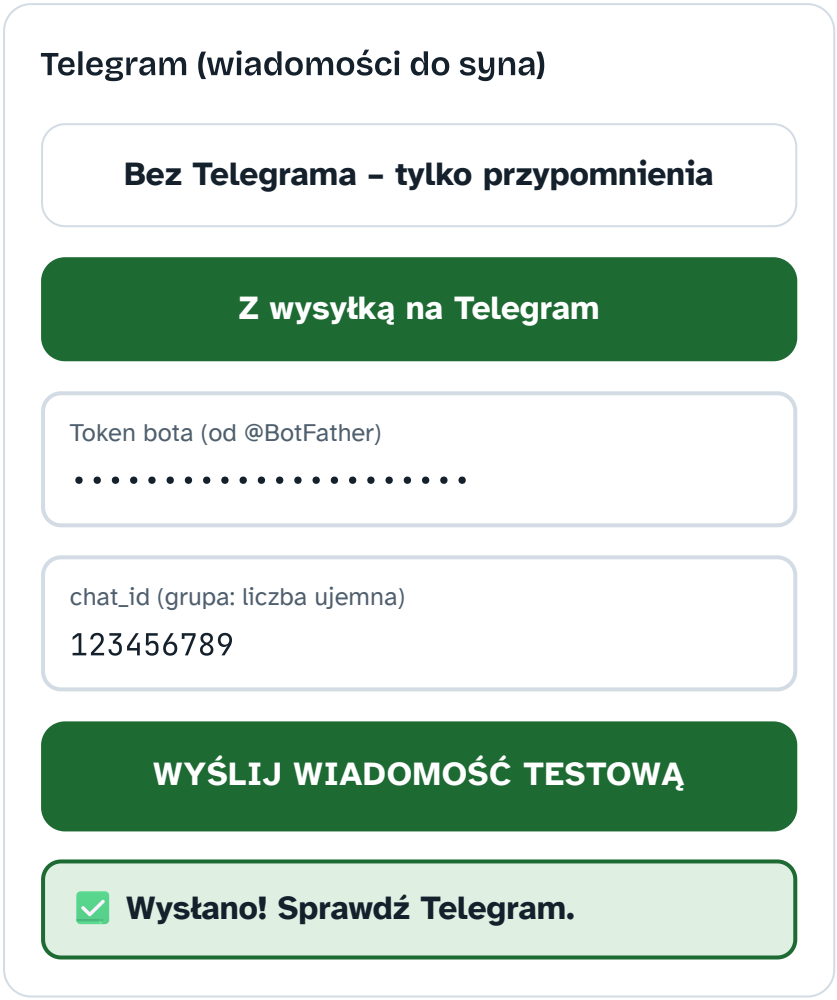
9 Otwórz Ustawienia aplikacji

Uruchom „Leki dla Mamy”. **Przytrzymaj zieloną ikonę kapsułki przez 3 sekundy** i wpisz PIN.

Za pierwszym razem aplikacja poprosi o nowy 4-cyfrowy PIN (dwa razy). Zapamiętaj go.

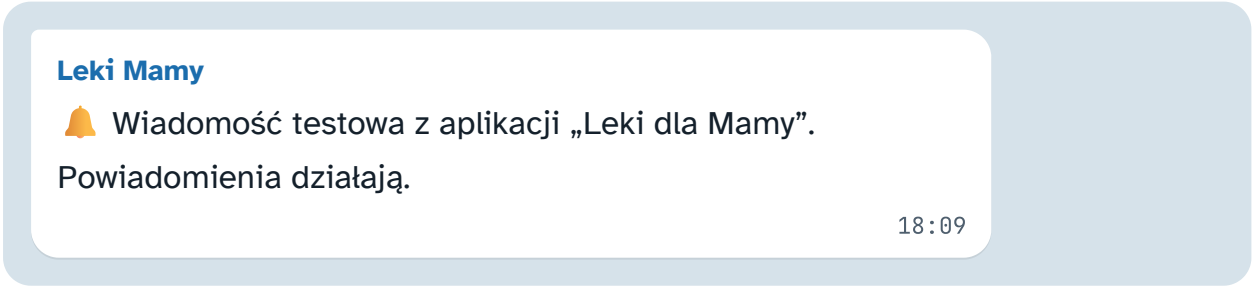
10 Włącz Telegram i wpisz token oraz chat_id

Przewiń do sekcji **„Telegram (wiadomości do syna)”** i wybierz **„Z wysyłką na Telegram”**. Dopiero wtedy pojawią się pola. Wklej token i wpisz liczbę chat_id.



11 Wyślij wiadomość testową

Naciśnij **WYŚLIJ WIADOMOŚĆ TESTOWĄ**. Dane zapiszą się same. Po kilku sekundach aplikacja pokaże „✅ Wysłano!”, a Twój bot napisze:



Gotowe.

Od teraz wiadomości przychodzą same. Jeśli zamiast „✅ Wysłano!” pojawi się czerwony komunikat, zajrzyj do części „Gdy coś nie działa” niżej.

WARIANT ZAMIAST KROKU 7

Wiadomości dla całej rodziny w jednej grupie

Jeśli powiadomienia ma dostawać kilka osób (np. rodzeństwo), wyślij je do wspólnej grupy. Kroki 1–6 robisz tak samo.

A Załóż grupę

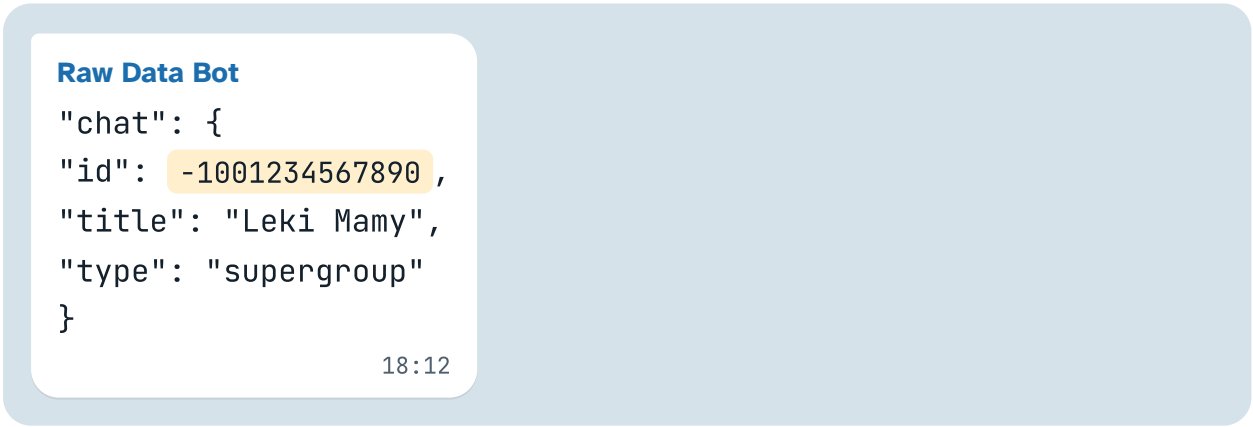
W Telegramie: ikona ołówka → **Nowa grupa** → wybierz osoby → nazwij ją, np. **Leki Mamy**.

B Dodaj bota do grupy

W grupie dotknij jej nazwy → **Dodaj członków** → wyszukaj nazwę użytkownika swojego bota (z kroku 4) → dodaj. Potem napisz w grupie `/start`.

C Sprawdź chat_id grupy

Dodaj do grupy na chwilę `@RawDataBot`. Wyśle długą wiadomość. Znajdź w niej fragment `"chat"` i liczbę **z minusem** przy `"id"`. To chat_id grupy. Potem usuń @RawDataBot z grupy.



D Wpisz chat_id grupy na telefonie mamy

Zrób kroki 8–11, ale w polu chat_id wpisz liczbę grupy **razem z minusem**. Wiadomość testowa pojawi się w grupie.

Nowe osoby dodajesz później w samej grupie. W telefonie mamy nic już nie zmieniasz.

Jakie wiadomości będą przychodzić

Tak wygląda zwykły dzień w czacie z botem. Godzina w wiadomości to zawsze godzina zdarzenia. Gdy u mamy nie było internetu, wiadomość dojdzie później, a jeśli następnego dnia, to z datą.

Leki Mamy
bot

Dziś



✅ Polpril – wzięte o 08:04

08:04

⏭ witaminę D – pominięte o 13:02

13:02

⚠️ Mama nie potwierdziła: Metformax (20:00)

20:30

📋 Dziś: 1/3 wzięte
✅ 08:00 Polpril – wzięte o 08:04
⏭ 13:00 witaminę D – pominięte
⚠️ 20:00 Metformax – brak potwierdzenia
💧 Woda: 5/7

21:00

✅ Wzięte

Zawsze ze zdjęciem leku. Mama nie potwierdzi leku bez zdjęcia.

⏭ Pominięte

Mama świadomie nacisnęła „POMIŃ”.

⚠️ Brak potwierdzenia

Po 30 minutach i trzech przypomnieniach bez reakcji. Warto zadzwonić.

📋 Podsumowanie 21:00

Codziennie. To też znak, że telefon mamy działa. Jeśli nie przyszło, sprawdź, czy jest włączony i ma internet.

Woda jest liczona tylko w podsumowaniu, bez osobnych wiadomości. Zamiast „Mama nie potwierdziła” może być „Tata nie potwierdził” albo imię, zależnie od ustawienia „Jak zwracać się do użytkownika”.

Gdy coś nie działa

Po naciśnięciu „WYŚLIJ WIADOMOŚĆ TESTOWĄ” aplikacja mówi po polsku, co jest nie tak.

„Zły token bota...”	Skopiuj token jeszcze raz, cały, z dwukropkiem. Zgubiony token znajdziesz w BotFather: `/mybots` → Twój bot → **API Token**.
„Bot nie może do Ciebie napisać...”	Otwórz czat ze **swoim** botem (nie z BotFather) i naciśnij START (krok 6).
„Nie znaleziono czatu...”	Sprawdź chat_id: same cyfry, przy grupie z minusem na początku. Upewnij się, że u bota naciśnięto START (krok 6).
„Bota nie ma w tej grupie...”	Dodaj bota do grupy (krok B) i wyślij test jeszcze raz.
„Grupa została zamieniona na supergrupę. Nowy chat_id: ...”	Nic nie przepisuj. Aplikacja sama wpisze nowy numer. Naciśnij test jeszcze raz.

„Brak internetu…”	Włącz Wi-Fi albo dane komórkowe na telefonie mamy. Zaległe wiadomości wyjdą same, gdy internet wróci.
„✅ Wysłano!”, ale nic nie widzę	Sprawdź, czy patrzysz na właściwe konto Telegram i czy czat z botem nie jest zarchiwizowany ani wyciszony.

Prywatność

Token i chat_id są zapisane tylko w telefonie mamy, zaszyfrowane. Aplikacja wysyła wiadomości wyłącznie przez Telegram, do Twojego bota. Nie ma w niej reklam ani śledzenia.

Pomoc przy konfiguracji „Leki dla Mamy”:

Patryk Kamiński Telegram: @PATRYK1980 tel. +48 501 357 101