

10 dla Serca – nowe narzędzie w aplikacji mojeIKP

Wypełnij na mojeIKP ankietę 10 dla Serca. Zadbaj o swoje serce i układ krążenia oraz sprawdź, czy nie grozi Ci udar lub zawał

Choroby układu krążenia (w tym udar, zawał, nadciśnienie) zagrażają zdrowiu i życiu. Polacy dwa razy częściej niż reszta Europejczyków umierają z powodu choroby niedokrwiennej serca oraz półtorakrotnie częściej z powodu udaru mózgu. Istnieje kilka głównych przyczyn zachorowań i przedwczesnych zgonów w Polsce z powodu chorób układu krążenia. Są to:

- choroba niedokrwienności serca, czyli choroba wieńcowa (51%)
- udar mózgu (28%)
- kardiomiopatia i zapalenie mięśnia sercowego (6%).

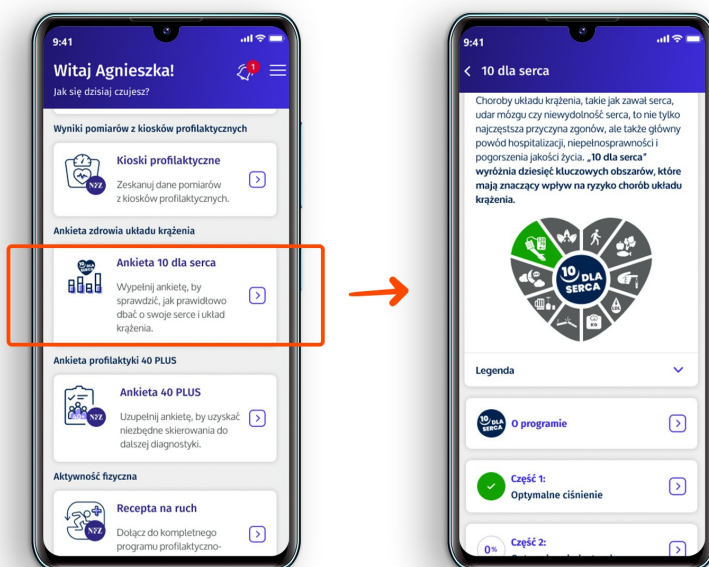
Główne czynniki ryzyka chorób układu krążenia to nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, zaburzenia lipidowe, otyłość i cukrzyca. W Polsce odpowiadają aż za 47% zgonów.

Ankieta 10 dla Serca pomoże Ci sprawdzić, czy jesteś w grupie ryzyka. To Twój przewodnik, który pomoże lepiej zadbać o siebie. Dowiesz się, z czym iść do lekarza, a co możesz zrobić samodzielnie, by dłużej cieszyć się zdrowiem.

Jak wypełnić ankietę

Wypełnij ankietę w aplikacji mobilnej mojeIKP:

- otwórz aplikację i zaloguj się
- przejdź do zakładki „profilaktyka”
- wybierz „Ankieta 10 dla Serca”
- rozpocznij wypełnianie.



Żeby dobrze wypełnić ankietę, przygotuj ostatnie badania. Jeśli jednak w trakcie wypełniania zabraknie Ci jakichś informacji, możesz zapisać dane i wrócić do ankiety po kolejnym zalogowaniu się do aplikacji, aby ją uzupełnić.

Ankietę możesz wypełnić raz na rok.

Badane obszary

W ankiecie „10 dla serca” pytania o Twój stan zdrowia uporządkowano według dziesięciu kluczowych obszarów, które mają wpływ na Twój układ krążenia:

1. optymalne ciśnienie
2. optymalny cholesterol
3. optymalny cukier
4. optymalna masa ciała
5. zdrowe odżywianie
6. niepalenie tytoniu
7. niepicie alkoholu
8. zdrowy sen
9. mało stresu
10. dużo ruchu

Podsumowanie ankiety

Na koniec otrzymasz podsumowanie. Dowiesz się:

- w jakim obszarze Twoje wyniki mieszczą się w zdrowej normie
- jakie problemy zostały zdiagnozowane i jak bardzo Twoje wyniki odbiegają od normy
- jak wysoki jest poziom ryzyka, że zachorujesz na choroby układu krążenia
- co możesz zrobić, by poprawić swój stan zdrowia. Poza poradami znajdziesz w aplikacji m.in. linki do materiałów edukacyjnych i portali, np. DietyNFZ.



Ankiety przygotowali lekarze, eksperci Instytutu Kardiologii w Warszawie.

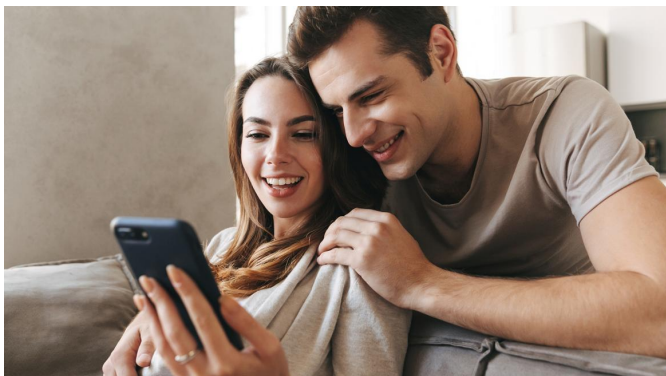
Zadbaj o swoje serce, by cieszyć się długim, zdrowym życiem! Możesz też wypełnić w mojejKP ankietę programu Moje Zdrowie i dostać zlecenia na badania.

Podstawa naukowa

[Wieloośrodkowe Ogólnopolskie Badanie Stanu Zdrowia Ludności \(WOBASZ\)](#)

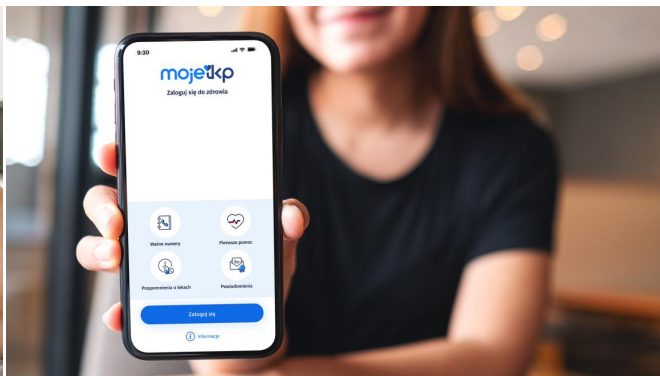
za lata 2013–2014

Przeczytaj też



Dbaj o siebie z programem Moje Zdrowie

Jeśli masz skończone 20 lat, ten bezpłatny program jest dla Ciebie. Obejmuje diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę. Realizowany jest przez przychodnię podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Skorzystanie z niego jest proste: wypełnij ankietę, zbadaj się i uzyskaj indywidualny plan zdrowotny (IPZ)



Poznaj mojelKP

mojelKP 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



Wybór lekarza pierwszego kontaktu

Jeśli chcesz od 5 maja skorzystać z nowego programu profilaktycznego, wybierz już teraz swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Możesz to zrobić poprzez Internetowe Konto Pacjenta