



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

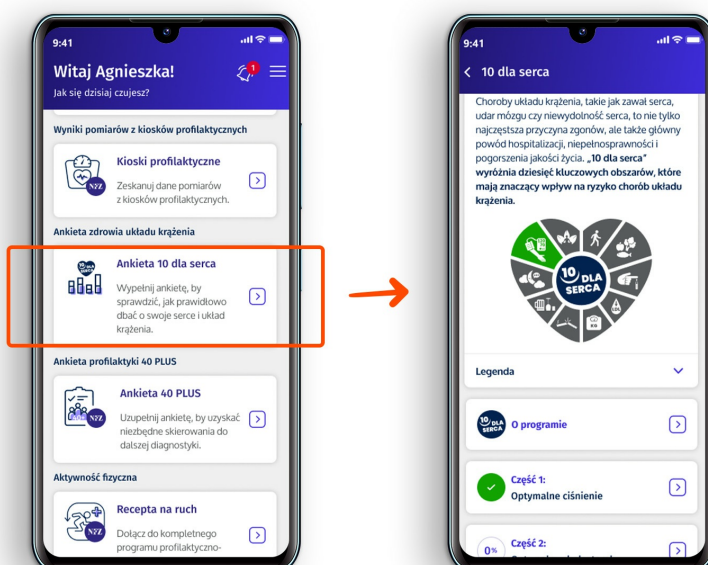
Główne czynniki ryzyka chorób układu krążenia to nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, zaburzenia lipidowe, otyłość i cukrzyca. W Polsce odpowiadają aż za 47% zgonów.

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.

Ankiety możesz wypełnić raz na rok.

## Badane obszary

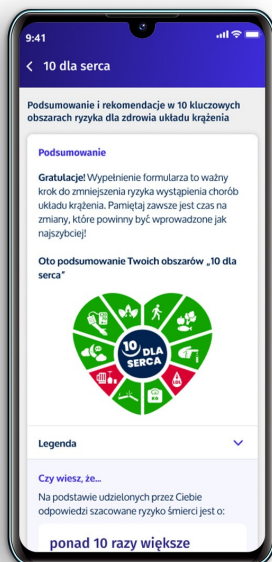
W ankiecie „10 dla serca” pytania o Twój stan zdrowia uporządkowano według dziesięciu kluczowych obszarów, które mają wpływ na Twój układ krążenia:

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.



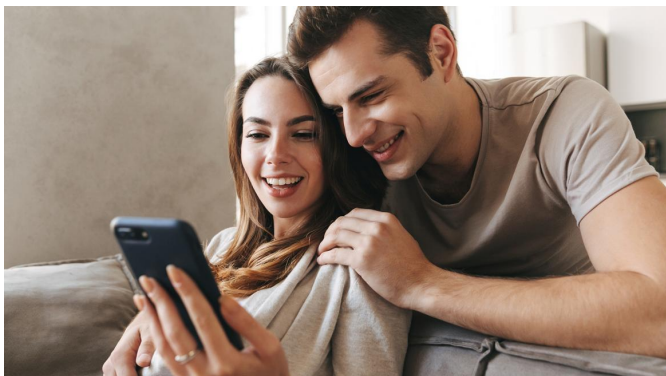
Ankiety przygotowali lekarze, eksperci Instytutu Kardiologii w Warszawie.

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

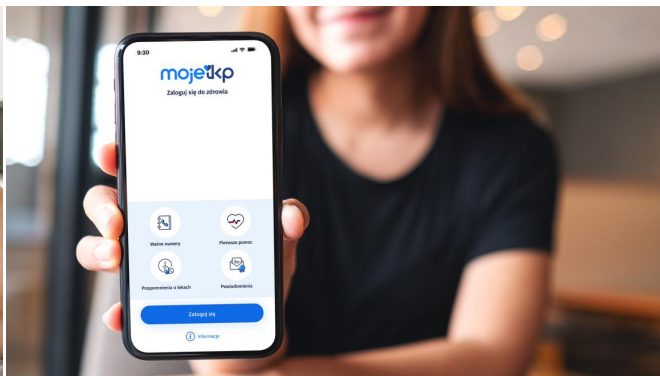
[Wieloośrodkowe Ogólnopolskie Badanie Stanu Zdrowia Ludności \(WOBASZ\)](#) za lata 2013–2014

## 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