



## Walentynka dla Twojego serca

**W te walentynki pamiętaj, że najpiękniejszy prezent, jaki możesz ofiarować sobie i bliskim, to zdrowe serce. Korzystaj z Internetowego Konta Pacjenta i aplikacji mojejKP, by umówić wizytę u kardiologa i zadbać o swoje zdrowie**

Serce to najważniejszy mięsień w naszym organizmie: pracuje dla nas nieustannie przez całe życie. Niestety, choroby układu sercowo-naczyniowego są jedną z najczęstszych przyczyn przedwczesnej śmierci w Polsce i na świecie. Główne czynniki ryzyka to nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, zaburzenia lipidowe (cholesterol), otyłość i cukrzyca. W Polsce odpowiadają aż za 47 proc. zgonów.

Można temu zapobiec dzięki zdrowemu stylowi życia i badaniom profilaktycznym. Regularne badania i konsultacje z lekarzem pomagają wcześniej wykryć problemy i zaplanować działania.

## Jak zadbać o zdrowie serca

Oto najważniejsze zasady, które warto wprowadzić.

### Jedz dla serca

Wybieraj zdrowe tłuszcze (np. z ryb, oliwy z oliwek, orzechów) i unikaj tłuszczów trans, obecnych w wysoko przetworzonej żywności. Dieta bogata w warzywa, owoce i błonnik (np. dieta śródziemnomorska lub DASH) wspiera układ krążenia. Możesz skorzystać z bezpłatnych porad i diet na [portalu Diety NFZ](#). W aplikacji mojejKP, w zakładce "Profilaktyka", jest bezpośrednie przekierowanie na ten portal.

### Pokochaj ruch

Regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięsień sercowy i poprawia krążenie. Staraj się codziennie robić przynajmniej 250 kroków każdej godziny. Nawet krótki spacer może mieć znaczenie.

W aplikacji mojejKP znajdziesz [krokomierz](#), dzięki któremu możesz codziennie sprawdzać, jak długi był Twój spacer. A jeśli masz długą przerwę w aktywności fizycznej, skorzystaj z darmowego programu ćwiczeń w mojejKP: [8 tygodni do zdrowia](#)

### Śpij dobrze

Odpowiednia ilość snu (ok. 7-8 godzin) pomaga obniżyć stres i wspiera regenerację organizmu – to ważne dla zdrowia serca.

### Zadbaj o zęby

Nie zaniedbuj higieny zębów. Bakterie z infekcji jamy ustnej mogą przedostać się do krwiobiegu i zwiększać ryzyko chorób serca.

Sprawdź, na jakich zasadach możesz skorzystać z [usług stomatologa w ramach NFZ](#).

### Rzuć używki

Palenie (także bierne) znacznie obciąża serce i naczynia. Rzucenie go to jeden z najważniejszych kroków w profilaktyce chorób serca.

Dowiedz się, jak skorzystać z [Programu profilaktyki chorób odtyniowych \(w tym POChP\)](#)

## Badaj się regularnie

Skorzystaj z programu Moje Zdrowie, czyli bilansu zdrowia dorosłego człowieka. Jest skierowany do osób od 20. roku życia. Aby wziąć udział w programie, wypełnij ankietę zdrowotną. Możesz to zrobić na 3 sposoby:

- w aplikacji mojejKP
- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP)
- w swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Potem zaopiekuje się Tobą przychodnia POZ. Po badaniach otrzymasz indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może obejmować interwencje profilaktyczne (np. porady edukacyjne czy antymikotynowe) i plan dalszych badań. [Więcej o programie](#)

Możesz też skorzystać z [10 dla Serca w mojejKP](#). To dostępna w aplikacji mojejKP ankieta, dzięki której sprawdzisz, czy jesteś w grupie ryzyka chorób układu krążenia. Wypełnij ją, a dowiesz się, czy 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.

## Jak możesz umówić się na wizytę u kardiologa

Jeśli Twój lekarz podstawowej opieki zdrowotnej stwierdzi, że potrzebujesz pomocy specjalisty, wystawi Ci skierowanie do kardiologa.

Kardiolog to specjalista, który diagnozuje i leczy choroby serca oraz układu krążenia. Wykonuje badania takie jak EKG, echo serca czy próby wysiłkowe i ustala plan dalszego postępowania.

Dzisiaj zapisanie się na pierwszą wizytę u kardiologa jest proste jak nigdy wcześniej dzięki centralnej e-rejestracji. Jest dostępna przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP) lub aplikację mojejKP. System ten umożliwia:

- wyszukanie wolnych terminów w całej Polsce
- wybór terminu i placówki zgodnie z Twoimi preferencjami
- samodzielne odwołanie lub zmianę wizyty online.

Aby umówić się do kardiologa online na IKP:

- zaloguj się na IKP, a następnie wybierz „E-rejestracja” > „Umawianie wizyt” > „Umów wizytę” i przejdź do rejestracji
- wybierz skierowanie (kardiologia jest na razie jedynym wyborem)
- wskaż swoje preferencje:
  - termin, godziny wizyty (przedział czasu)
  - obszar (zamiast adresu placówki możesz wskazać, w jakim obszarze szukasz, wpisz kod pocztowy i ustaw, w jakiej odległości szukasz)
  - placówkę (wprowadź ulicę placówki i wybierz ją z rozwijanej listy)
- wybierz dogodny termin i miejsce z wyświetlonych propozycji
- zatwierdź.

Pamiętaj o tej zasadzie: im większy teren i przedział czasu wybierzesz, tym więcej otrzymasz propozycji terminów.

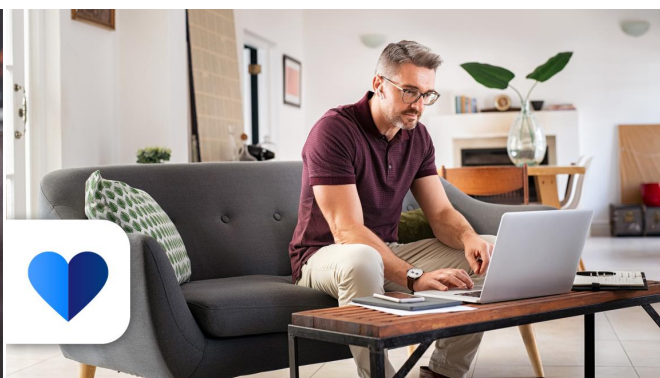
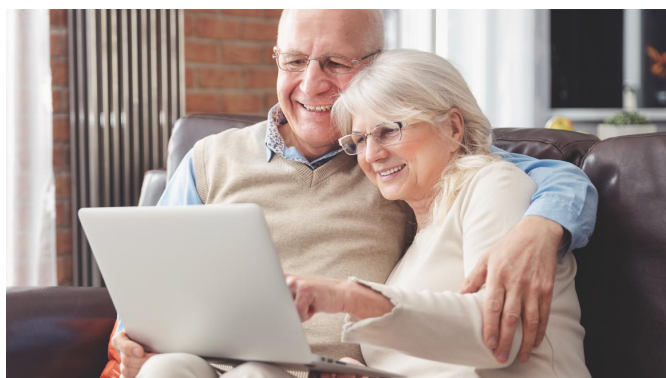
Aby zapisać się do kardiologa przez mojejKP:

- zaloguj się do aplikacji, a następnie wejdź na głównej stronie w „Rejestrację na wizyty”
- wybierz „Umów wizytę lub badanie”, a następnie „Wizytę u specjalisty”, wybierz skierowanie (możesz wybrać tylko kardiologię)
- wskaż swoje preferencje:
  - termin, godziny wizyty (przedział czasu)
  - obszar (wpisz kod pocztowy i ustaw, w jakiej odległości szukasz)
  - placówkę (wprowadź ulicę placówki i wybierz ją z rozwijanej listy)
- wybierz dogodny termin i miejsce z wyświetlonych propozycji
- zatwierdź.

E-rejestracja udostępnia wolne terminy na 40 dni do przodu. Nie masz terminu? Zapisz się do poczekalni.

Poczekalnia to po prostu kolejka do umówienia wizyty u lekarza. To usługa, która będzie za Ciebie „pilnować miejsca”. W momencie pojawienia się wolnego terminu zgodnego z Twoimi wymaganiami automatycznie zapisze Cię na wizytę.

## Przeczytaj też

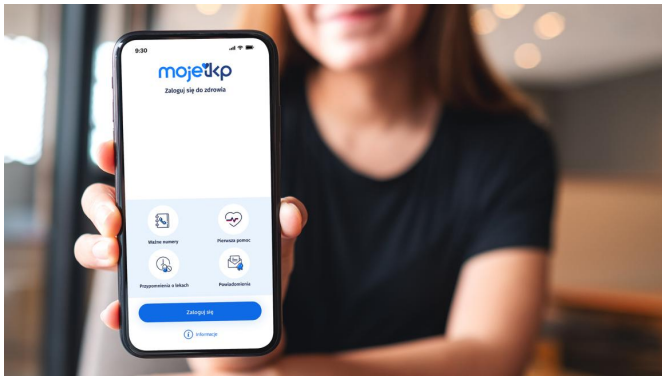


### Poznaj centralną e-rejestrację

Chcesz się zapisać na bezpłatny test HP HR (zastępuje klasyczną cytologię), mammografię lub pierwszą wizytę do kardiologa? Skorzystaj z centralnej e-rejestracji na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojejKP

### 10 dla Serca – nowe narzędzie w aplikacji mojejKP

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



## Poznaj mojeIKP

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