pacjent.gov.pl

10 dla Zdrowia

Choroby serca i naczyń, nowotwory, cukrzyca i inne choroby cywilizacyjne często rozwijają się przez wiele lat. Na ich ryzyko wpływają między innymi ciśnienie tętnicze, cholesterol, poziom cukru, masa ciała, sposób odżywiania, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, alkohol i jakość snu.

Zgodnie z najnowszymi wynikami Wieloośrodkowego Ogólnopolskiego Badania Stanu Zdrowia Ludności (WOBASZ3) – narodowego bilansu zdrowia sercowo-naczyniowego Polaków, realizowanego przez Narodowy Instytut Kardiologii:

- ponad 18 mln dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała
- nadciśnienie ma około 11,5 mln dorosłych Polaków, w tym około 4 mln nie otrzymuje leków
- niemal 900 tys. osób żyje z nierozpoznaną cukrzycą
- ponad 2,3 mln ma przewlekłą chorobę nerek
- zespół metaboliczny ma aż 7,6 mln Polaków (występuje, kiedy masz przynajmniej trzy z poniższych problemów: otyłość brzuszną, podwyższone ciśnienie tętnicze lub nadciśnienie, stan przedcukrzycowy lub cukrzycę, wysoki zły cholesterol,niski poziom „dobrego" cholesterolu HDL)
- młodzi dorośli, w wieku 20–35 lat, nie są zdrowsi niż 20 lat temu.

Ale są i dobre wiadomości:

- w ciągu 20 lat odsetek palaczy zmniejszył się niemal o połowę
- odsetek pacjentów z prawidłowo kontrolowanym ciśnieniem wzrósł z 28,5 proc. do 56,4 proc.
- hipercholesterolemia co prawda dotyczy ponad połowy Polaków, ale częstość zachorowań nieco się zmniejszyła.

To skutek konsekwentnie stosowanej profilaktyki.

> **Nie czekaj na objawy. Sprawdź w ankiecie 10 dla Zdrowia, jak wyglądają najważniejsze obszary Twojego zdrowia.**

Sprawdź swój profil zdrowia

Ankieta obejmuje 10 obszarów, które mają znaczenie dla zdrowia i mogą wpływać na ryzyko poważnych chorób. Pytania dotyczą między innymi:

- ciśnienia tętniczego
- cholesterolu
- poziomu glukozy
- masy ciała i obwodu talii
- odżywiania
- palenia tytoniu i używania nikotyny
- spożywania alkoholu
- snu

- samopoczucia
- aktywności fizycznej.

Po wypełnieniu ankiety zobaczysz podsumowanie. Dowiesz się, które obszary wyglądają dobrze, a które warto poprawić lub skontrolować.

Wypełnij ankietę w mojeIKP

Teraz „10 dla Zdrowia” znajdziesz w aplikacji mojeIKP:

- uruchom aplikację
- wejdź w zakładkę „Profilaktyka”
- wejdź w kafelek „10 dla Zdrowia” i wypełnij ankietę.

ankieta 10 dla Zdrowia na mojeIKP

Odpowiedz na pytania dotyczące Twojego zdrowia i codziennych nawyków. Ankieta pomoże Ci zwrócić uwagę na rzeczy, które mogą mieć znaczenie dla Twojego zdrowia, nawet jeśli na co dzień nie odczuwasz żadnych dolegliwości.

Jeśli nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania, możesz wrócić do nich później. Możesz przerwać wypełnianie ankiety i kontynuować je po ponownym zalogowaniu.

Ankietę możesz wypełnić raz w roku.

Przygotuj wyniki badań

Przed wypełnieniem ankiety przygotuj, jeśli je masz, aktualne wyniki:

- glukozy na czczo
- lipidogramu, w tym cholesterolu LDL i HDL.

Najlepiej, jeśli badania były wykonane w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Przydadzą Ci się także informacje o wzroście, masie ciała i obwodzie talii.

Dowiedz się, na co zwrócić uwagę

Niektóre czynniki zwiększające ryzyko chorób można łatwo przeoczyć. Podwyższony cholesterol czy nieprawidłowy poziom cukru mogą nie powodować żadnych wyraźnych objawów.

Ankieta 10 dla Zdrowia pomoże Ci sprawdzić, co warto zmienić, co skontrolować i o czym porozmawiać z lekarzem.

Na podsumowaniu zobaczysz infografikę, która w prosty sposób wskaże, nad jakim obszarem trzeba popracować.

Ankieta służy do samodzielnej oceny stanu zdrowia i czynników ryzyka. Nie zastępuje diagnozy ani konsultacji lekarskiej.

Otwórz mojeIKP, znajdź 10 dla Zdrowia i sprawdź, jak możesz lepiej zadbać o swoje zdrowie.

Informacja o autorach ankiety

Założenia ankiety „10 dla zdrowia" zostały przygotowane przez zespół Zakładu Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia Narodowego Instytutu Kardiologii w Warszawie w ramach zadania Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022-2032 (NPChUK). 10 obszarów, których optymalna kontrola odgrywa istotną rolę w zmniejszaniu ryzyka chorób układu krążenia oraz model oceny ryzyka zgonu zostały opracowane na podstawie analizy danych pierwszej i drugiej edycji Wieloośrodkowego Ogólnopolskiego Badania Stanu Zdrowia Ludności (WOBASZ). Obecnie realizowana

jest 3 edycja badania WOBASZ. Więcej informacji o badaniu uzyskasz na stronie **wobasz.gov.pl**

Klauzula Informacyjna

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (dalej RODO), informujemy:

- Administrator danych - Administratorem Państwa danych osobowych jest Narodowy Instytut Kardiologii Stefana kardynała Wyszyńskiego Państwowy Instytut Badawczy z siedzibą w Warszawie, przy ul. Alpejskiej 42 (kod pocztowy: 04-628).
- Inspektor ochrony danych - Nad prawidłowością przetwarzania Państwa danych osobowych czuwa wyznaczony przez Administratora Inspektor Ochrony Danych, z którym można się skontaktować poprzez

  adres e-mail **iod@ikard.pl** lub pisemnie na adres siedziby Administratora.

- Cel i podstawy przetwarzania - Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji bieżącej komunikacji, udzielenia odpowiedzi na przesłaną wiadomość, zgłoszone zapytanie lub opinię, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a RODO , tj. udzielonej zgody oraz art. 6 ust. 1 lit. b RODO, tj. gdy przetwarzanie jest niezbędne do możliwości nawiązania i utrzymania komunikacji oraz obrony praw i dochodzenia roszczeń przez Administratora w związku z prowadzoną przez niego działalnością.
- Okres przechowywania danych - Będziemy przechowywać Państwa dane osobowe w okresie utrzymywania naszych bieżących kontaktów, a następnie, przez okres 5 lat od zakończeniu komunikacji, a także przez okres przedawnienia roszczeń.
- Odbiorcy danych osobowych - Odbiorcami Państwa danych osobowych są upoważnieni pracownicy Administratora, podmioty, którym należy udostępnić dane osobowe w celu wykonania obowiązku prawnego, a także podmioty, którym dane zostaną powierzone do zrealizowania celów przetwarzania.
- Przekazywanie danych poza Europejski Obszar Gospodarczy - Państwa dane nie będą przekazywane do państw trzecich ani organizacji międzynarodowych, chyba, że taki obowiązek wynika z przepisów prawa.
- Prawa osób, których dane dotyczą - Przysługuje Państwu prawo żądania od Administratora dostępu do swoich danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Mają Państwo również prawo wnieść skargę do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych (na adres UODO, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa).

- Informacja o wymogu podania danych - Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak niezbędne do nawiązania komunikacji. Państwa dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany ani nie będą poddawane profilowaniu.