10 dla Serca – nowe narzędzie w aplikacji mojeIKP

 [1]

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 niedokrwienna 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. Diety NFZ.

Ankietę przygotowali lekarze, eksperci Instytutu Kardiologii w Warszawie.
Zadbaj o swoje serce, by cieszyć się długim, zdrowym życiem! Możesz też wypełnić w mojeIKP ankietę programu Moje Zdrowie i dostać zlecenia na badania.

Link do ankiety [2]

- More news [3]
- Archive [4]

Adres źródłowy: https://koszalin.pl/de/node/12097

Links
[1] https://koszalin.pl/sites/default/files/field/image/projekt_grafiki_strona_www.koszalin.pl_aktualnosc_8_0.jpg
[2] https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/10-dla-serca-nowe-narzedzie-w-aplikacji-mojeikp
[3] https://koszalin.pl/de/aktualnosci
[4] https://koszalin.pl/de/archiwum