

## 10 dla Serca - nowe narzędzie w aplikacji mojejKP



[1]

Wypełnij na mojejKP 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 mojejKP:

- 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.

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.

### **[Link do ankiety](#) [2]**

- [Więcej aktualności](#) [3]
- [Archiwum](#) [4]

---

**Adres źródłowy:** <https://www.koszalin.pl/pl/news/10-dla-serca-nowe-narzedzie-w-aplikacji-mojeikp>

### **Odnośniki**

[1] [https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/projekt\\_grafiki\\_strona\\_www.koszalin.pl\\_aktualnosc\\_8\\_0.jpg](https://www.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://www.koszalin.pl/pl/aktualnosci>

[4] <https://www.koszalin.pl/pl/archiwum>