

Ministerstwo Zdrowia rozwija cyfrowe rozwiązania, które wspierają profilaktykę i codzienne dbanie o zdrowie. Narzędzia dostępne w aplikacji mojeIKP pomagają użytkownikom lepiej poznać swój stan zdrowia, kontrolować czynniki ryzyka i podejmować świadome decyzje dotyczące codziennych nawyków. Jednym z nich jest ankieta „10 dla zdrowia”, która zastąpiła „10 dla serca”. To nie tylko zmiana nazwy, ale przede wszystkim rozwinięcie narzędzia, które dziś obejmuje znacznie szersze spojrzenie na zdrowie.

„10 dla zdrowia” to rozwinięcie narzędzia informatycznego tworzonego w ramach Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022–2032. Ankieta została teraz rozszerzona tak, aby pomagać spojrzeć na zdrowie w sposób bardziej kompleksowy. Oprócz profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych uwzględnia także kwestie związane ze zdrowiem psychicznym, profilaktyką chorób nowotworowych oraz innymi czynnikami, które mają wpływ na długość i jakość życia.

Poważne choroby często rozwijają się przez wiele lat. Na niektóre czynniki ryzyka możemy wpływać poprzez codzienne decyzje, a inne możemy odpowiednio wcześniej wykrywać, kontrolować i ograniczać.

„10 dla zdrowia” opiera się na dziesięciu ważnych dla zdrowia obszarach: kontroli ciśnienia tętniczego, poziomu cholesterolu LDL i glukozy, utrzymaniu prawidłowej masy ciała, zdrowym żywieniu, regularnej aktywności fizycznej, zdrowym śnie, radzeniu sobie ze stresem, a także rezygnacji z używania tytoniu, nikotyny i alkoholu. Po wypełnieniu ankiety użytkownik otrzymuje wynik oraz indywidualne rekomendacje pokazujące, które obszary warto poprawić.

Nowa odsłona narzędzia wpisuje się w działania Ministerstwa Zdrowia, które stawia na nowoczesne rozwiązania wspierające profilaktykę i budowanie świadomości zdrowotnej. Celem jest nie tylko zapewnienie pacjentom łatwego dostępu do informacji o własnym zdrowiu, ale także zachęcanie ich do regularnych badań i codziennych wyborów, które sprzyjają zdrowiu.

Rozszerzeniu narzędzia towarzyszy kampania edukacyjna „Bądź 10 na 10”, pokazująca, że dbanie o zdrowie nie zaczyna się dopiero w gabinecie lekarskim, ale od codziennych decyzji i regularnej profilaktyki. Kampania zachęca do sprawdzenia swojego wyniku w „10 dla zdrowia”, poznania własnych czynników ryzyka i podejmowania działań, które pomagają dłużej cieszyć się zdrowiem. Ankieta jest dostępna bezpłatnie w aplikacji mojeIKP.

Ankiety „10 dla zdrowia” wypełnić można w aplikacji mojeIKP, aby dowiedzieć się, o które obszary swojego zdrowia warto zadbać.

*Źródło: MZ*