

Bezpłatne filmy edukacyjne na temat zdrowia serca

Północno-Zachodnia Kliniczna Sieć Kardiologii przygotowała zestaw krótkich, przystępnych i zrozumiałych filmów, które pomogą Ci lepiej zadbać o zdrowie serca. Materiały te powstały we współpracy z lekarzami, pielęgniarkami, pacjentami, organizacjami charytatywnymi oraz innymi specjalistami, aby były rzetelne, przyjazne i pomocne dla każdego. Filmy omawiają kluczowe zagadnienia dotyczące zdrowia serca, w tym:

- Podstawowe podtrzymywanie życia u dorosłych
- Czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych
- Jak działa serce
- Zdrowe odżywianie
- Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie
- Aktywność fizyczna i ćwiczenia
- Zrozumienie własnych leków

Cukrzyca

Cukrzyca to poważna choroba polegająca na utrzymywaniu się we krwi zbyt wysokiego poziomu cukru, którego organizm nie potrafi właściwie wykorzystać. Nieleczona może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Nieodpowiednio prowadzona cukrzyca może:

- Uszkadzać komórki i narządy
- Uszkadzać tętnice serca
- Zwiększać gęstość krwi
- Podnosić ciśnienie krwi

Jak zapanować nad cukrzycą

- Zadbaj o zdrową wagę
- Zwiększ aktywność fizyczną
- Ogranicz spożycie alkoholu
- Stosuj zdrową, zbilansowaną dietę
- Rzuć palenie
- Regularnie poddawaj się badaniom kontrolnym



Uzyskaj dostęp do filmów -

<https://youtube.com/@northwestcoastclinicalnetworks?si=eaXRruyPGSPVTPmT>

Podczas przeglądu dostępnych materiałów Sieć zauważyła, że większość informacji dla pacjentów jest obszerna, dostępna jedynie w formie pisemnej lub w broszurach, a najczęściej wyłącznie w języku angielskim. Aby maksymalnie zwiększyć dostępność, postanowiliśmy stworzyć zasób informacji, który będzie ciekawy, interaktywny i merytoryczny, w przystępnej formie – możliwy do obejrzenia lub odsłuchania na urządzeniach mobilnych.

Każdy film został zaprojektowany tak, aby był zwięzły (około 10 minut), bogaty w treści, oparty na prostym języku, z narracją lektora oraz dostępny w wielu wersjach językowych.

Dostępne w języku angielskim, arabskim, brytyjskim języku migowym, kantońskim, polskim, rumuńskim, rosyjskim, urdu.



Filmy o zdrowiu serca

- Podstawowe podtrzymywanie życia u dorosłych
- Czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych
- Jak działa serce
- Zdrowe odżywianie
- Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie
- Aktywność fizyczna i ćwiczenia
- Zrozumienie własnych leków



Uzyskaj dostęp do filmów przez-

<https://youtube.com/@northwestcoastclinicalnetworks?si=eaXRruyPGSPVTPmT>



Dostępne w języku angielskim, arabskim,
brytyjskim języku migowym, kantońskim, polskim, rumuńskim, rosyjskim, urdu.