

Kapitola 8 Internetový portál www.tvojesrdce.sk



V júli 2007 Slovenská nadácia srdca spustila stránku Tvoje srdce – informačný portál o kardiovaskulárnych ochoreniach. Jej ambíciou je poskytovať obsiahle a aktuálne informácie o srdcových ochoreniach a ich príznakoch, liečbe, ale najmä o spôsobe ich predchádzania dodržiavaním zásad zdravého životného štýlu – najmä zdravého stravovania, pohybu, kontroly hmotnosti, vyhýbaniu sa fajčeniu a pod.

Na stránke nájdu zaujímavé a poučné čítanie pacienti, ktorí už niektoré z ochorení prekonal, ale aj zdraví návštevníci, ktorí im chcú predchádzať starostlivosťou o svoje zdravie. Dôležitú časť informácií tvorí popis varovných príznakov predchádzajúcich infarktu a porážke. Sú to fakty, ovládanie ktorých by malo byť pre každého samozrej-



mostou. Včasné odhalenie možnej srdcovo-cievnej príhody môže totiž zachrániť život alebo znížiť rozsah následkov takejto príhody.

Jednotlivé časti portálu obsahujú popis ochorení s ich možnými dôsledkami a rady, ako tieto ochorenia liečiť, ale aj najvýznamnejších rizikových faktorov – najmä vysokého krvného tlaku, vysokej hladiny cholesterolu, fajčenia, nedostatku pohybu – a dôsledkov ich ignorovania.

Poradňa dáva možnosť zaslať otázku odborníkovi, ktorý na ňu odpovie, alebo vyhľadať svoj problém v ich databáze.

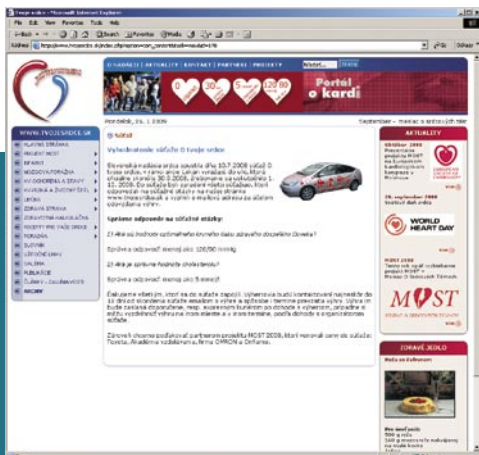
Stránka obsahuje aj Recepty pre vaše srdce, v ktorých môžu návštevníci nájsť recepty z kuchárskej knihy Kuchyňa vášho srdca talianskeho kardiológa prof. Roberta Ferrariho a jeho manželky Claudie, ktoré rešpektujú tieto zásady a ponúkajú jednoduché, chutné a zdravé stravovacie alternatívy.

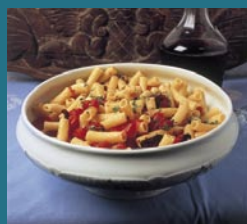
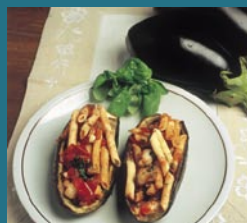
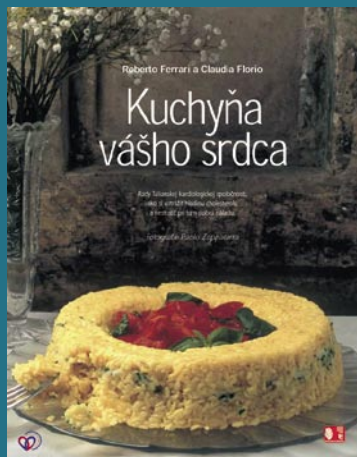
V mesiacoch júl až október 2008, počas realizácie projektov Lekári idú do ulíc a MOST 2008 sa internetová stránka stala aj dôležitým komunikačným nástrojom, ktorým sme sprostredkovali informácie o prebiehajúcich podujatiach v regiónoch. Na stránke prebiehala v rámci oboch kampaní aj súťaž o „Tvoje srdce“, ktorá bola spustená dňa 10. júla 2008.



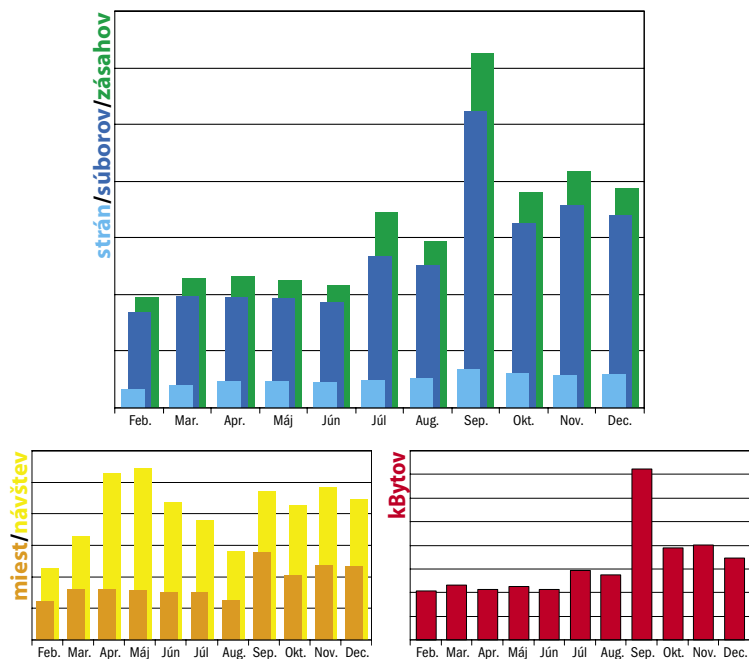
V súťaži mali respondenti správne určiť normálnu hladinu optimálneho tlaku krvi a celkového cholesterolu. Počas oboch kampaní sa do súťaže celkovo zapojilo 697 súťažiacich. Vyhodnotenie prebehlo dňa **1. októbra 2008** a traja šťastní výhercovia obdržali ako výhru automobil Toyota s plnou nádržou paliva zapožičaný od firmy Toyota na jeden týždeň, ďalších 13 výhercom boli zaslané poukážky na trojmesačný jazykový kurz v Akadémii vzdelávania, 10 výhercov sa mohlo tešiť z tlakomeru značky OMRON a 17 výhercov dostalo balíčky s reklamnými predmetmi. Všetkým zúčastneným súťažiacim bol zaslaný balzam určený na ošetrovanie pokožky „hojivý zázrak“, od firmy Oriflame.

Stúpajúca sledovanosť webovej stránky www.tvojesrdce.sk, ktorá kulminovala práve v mesiaci september počas mesiaca MOST-a, významne prispela k zlepšovaniu informovanosti našich občanov v oblasti poznania a najmä predchádzania rizikovým faktorom kardiovaskulárnych ochorení.





Štatistika prístupu k serveru tvojesrdce.sk v roku 2008



MESAČNÝ SUMÁR

Mesiac	Denný priemer				Mesačné súčty					
	zásahov	súborov	strán	návštev	miest	kBytov	návštev	strán	súborov	zásahov
Dec 2008	6235	5491	941	287	4622	1730056	8926	29172	170243	193288
Nov 2008	6982	5935	929	322	4707	2000341	9686	27897	178050	209486
Okt 2008	6149	5256	971	274	4118	1943687	8522	30120	162949	190649
Sep 2008	10423	8730	1121	313	5547	3618394	9412	33657	261918	312706
Aug 2008	4741	4053	829	181	2538	1368372	5620	25715	125664	146993
Jul 2008	5550	4330	807	245	3004	1461501	7606	25038	134251	172066
Jun 2008	3596	3085	734	290	3023	1060397	8722	22025	92563	107882
Maj 2008	3651	3095	766	350	3161	1128031	10853	23770	95950	113201
Apr 2008	3891	3237	788	351	3215	1062677	10533	23647	97111	116754
Mar 2008	3678	3185	652	211	3208	1164784	6568	20212	98743	114036
Feb 2008	3373	2928	556	154	2438	1037602	4493	16151	84932	97821
Celkom						19018168	97539	298546	1654624	1951018