





Akademia Sztuk Pięknych
im. Jana Matejki w Krakowie
1818

Akademia Sztuk Pięknych
im. Jana Matejki w Krakowie
Wydział Form Przemysłowych
Wzornictwo

Anna Michałkowska

Nr albumu 11409

Kampania społeczna o chorobach tarczycy

Praca dyplomowa licencjacka

Pracownia Podstaw Komunikacji Wizualnej

Promotor: dr hab. Peter Javorik

Recenzent: dr hab. Ewa Pawluczuk prof. ASP

Kraków 2025

Spis treści

01 Wstęp

Dlaczego taki temat?

02 Analiza problemu

Skala problemu

Epidemiologia

Przyczyny Hashimoto

Objawy

Analiza materiałów dostępnych w internecie

Wyniki ankiety

Z jakich źródeł czerpiemy informacje?

03 Wnioski

Cel i założenia projektowe

04 Koncepcja

Szkice

Userflow i struktura strony

05 Projekt

Logo

Kolorystyka

Pole ochronne

Rozmiary minimalne

Typografia

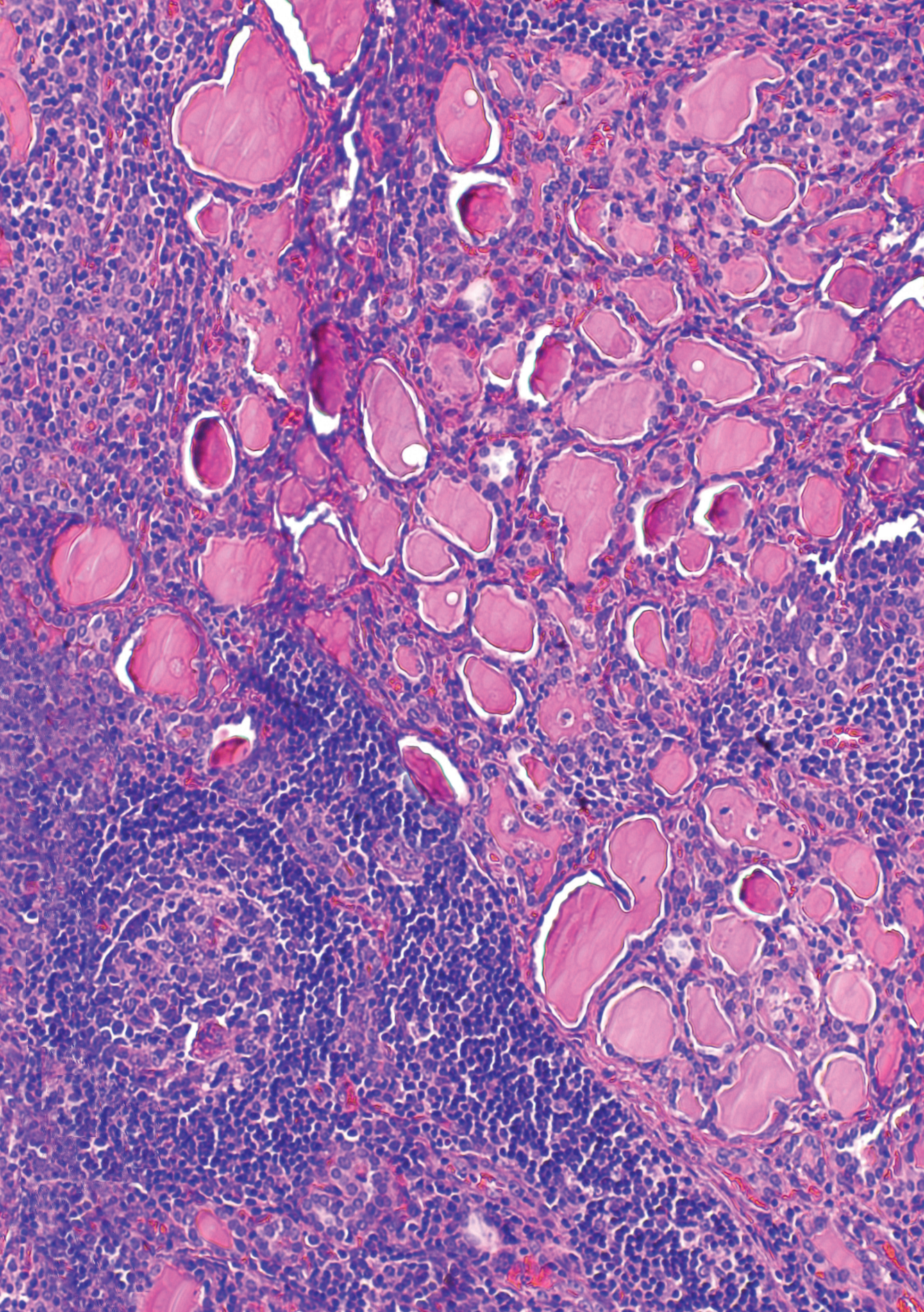
Social media

Strona internetowa

06 Abstrakt

07 Źródła

01 Wstep



←
001. Mikrofotografia
tarczycy chorego
na Hashimoto,
w małym powiększeniu.

Dlaczego taki temat?

W dzisiejszych czasach choroby autoimmunologiczne stanowią rosnący problem zdrowotny i społeczny na całym świecie. Statystyki wskazują, że występowanie tych chorób jest coraz częstsze oraz częściej diagnozowane są u osób młodych, także dzieci. Jedną z tych chorób jest przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, zwane także chorobą Hashimoto. Osobiście doświadczając diagnozy tej choroby, zwróciłam uwagę na niską świadomość społeczną o chorobach tarczycy i towarzyszących jej objawach. W moim przypadku proces diagnozy trwał długo i sugestia, że objawy których doświadczam mogą wynikać z zaburzonej pracy tarczycy pojawiła się gdy doszło już do niedoczynności gruczołu. To właśnie moje osobiste doświadczenia stały się inspiracją do podjęcia tego tematu w pracy dyplomowej.

Decyzja o stworzeniu kampanii społecznej wynika z mojego przekonania o konieczności zwiększenia świadomości społecznej, zwrócenia uwagi na temat chorób tarczycy i zachęcenie do badań oraz kontroli swojego stanu zdrowia.

02 Analiza problemu

Skala problemu

„Choroby gruczołu tarczowego dotyczą dużego grona osób w Polsce. Problem ten dotyczy aż 22% społeczeństwa i występuje w różnych grupach wiekowych. Mimo, że pacjenci zauważają u siebie wiele objawów charakterystycznych przy występowaniu chorób gruczołu tarczowego, bagatelizują je i nie decydują się na wizytę u lekarza. Dlatego też wiele osób żyje w nieświadomości z niezdiagnozowaną chorobą, która niszczy ich organizm. Największa liczba zachorowań występuje w przedziale wiekowym między 50-59 a następnie 40-49. Wykryte wcześniej, umożliwiają rozpoczęcie odpowiedniego procesu leczenia, a także zapobieganie groźnym skutkom ubocznym. Osoby, mające problemy z tarczycą, borykają się nie tylko z problemami zaburzonego metabolizmu, zachwianą psychiką, ale także miewają poważne problemy skórne. Objawy chorób gruczołu tarczowego u kobiet starszych, kojarzone są z nadchodzącą menopauzą, a u młodszych dziewcząt ze zbyt aktywnym trybem życia, jednak nie jest to regułą.”¹

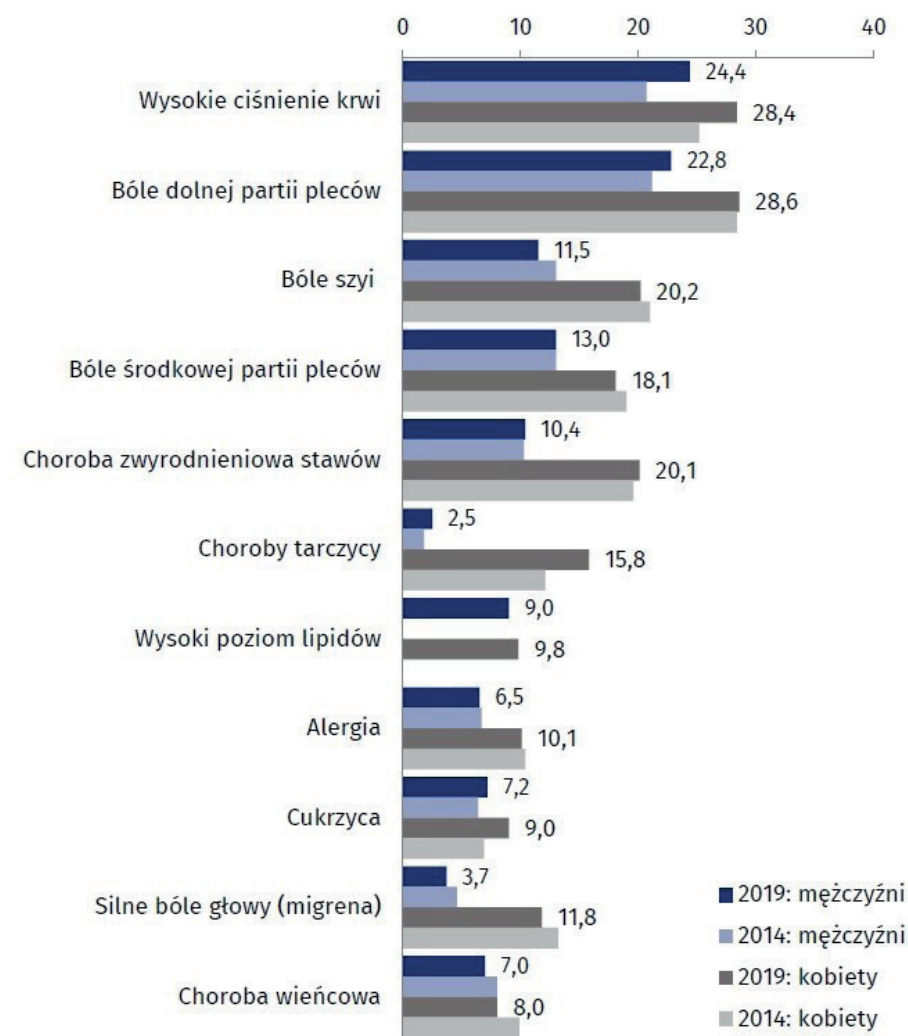
1. Ponichtera A., Borowiak E. (2008). Choroby tarczycy jako poważny problem medyczny w Polsce. *Probl Pielęg.* 16(1,2), 192-198.

Epidemiologia

Jak wynika z danych z 2008 roku, zaburzenia czynności tarczycy ma ok. **22% polskiego społeczeństwa**. Na Hashimoto choruje ponad **800 tys. Polaków**. Jest powszechną chorobą autoimmunologiczną, powszechniejszą niż stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów i cukrzyca.

W raporcie GUS „Stan zdrowia ludności Polski w 2019 na podstawie wyników Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia – EHIS 2019 r.” choroby tarczycy są na 6. miejscu najczęstszych chorób i dolegliwości wskazywanych przez ankietowanych, częstsze niż np. cukrzyca, która w mojej ocenie jest chorobą rozpoznawalną z dość wysoką świadomością społeczną. Warto też zwrócić uwagę na dysproporcję płciową oraz wzrost chorych między 2014 a 2019 rokiem.

Wykres 6. Odsetki wskazań najczęściej pojawiających się chorób i dolegliwości przewlekłych u osób dorosłych w podziale na płeć (2019 i 2014)



domością społeczną. Warto też zwrócić uwagę na dysproporcję płciową oraz wzrost chorych między 2014 a 2019 rokiem.

Kobiety są co najmniej 8 razy bardziej podatne na zachorowanie na autoimmunologiczne zapalenie tarczycy niż mężczyźni. Pozytywne wyniki testów obecności przeciwciał u kobiet wystąpiły u więcej niż 10% badanej populacji. Hashimoto najczęściej spotykane jest u osób dorosłych, między 45

a 65 rokiem życia. Często współistnieje z innymi chorobami autoimmunologicznymi takimi jak:

- bielactwo,
- cukrzyca typu 1,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- niedokrwistość Addisona-Biermera,
- autoimmunologiczne zespoły niedoczynności wielogruczołowej,
- miastenia,
- zespół Sjögrena,
- lub innymi chorobami tarczycy.

Tablica 1. Odsetki wskazań najczęściej pojawiających się chorób i dolegliwości przewlekłych według grup wieku u osób dorosłych w 2019 r. ^a

Choroba lub dolegliwość	15-29 lat	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 lat+
Wysokie ciśnienie krwi	1,7*	5,9	14,9	35,5	49,8	66,5	68,9
Bóle dolnej partii pleców	6,1	13,6	24,0	35,6	38,5	45,2	51,3
Bóle szyi	3,3	7,0	13,8	23,3	25,8	29,7	31,4
Bóle środkowej partii pleców	3,5	7,9	11,9	22,5	23,4	29,7	35,8
Choroba zwyrodnieniowa stawów	.	1,1*	7,0	18,9	29,3	44,0	52,0
Choroby tarczycy	4,4	6,7	8,4	11,5	13,6	15,8	13,0
Wysoki poziom lipidów	.	1,8*	4,5	12,9	19,9	23,9	20,7
Alergia	9,1	8,3	7,5	8,5	8,0	10,5	7,6
Cukrzyca	.	1,5*	2,7	8,5	16,1	26,5	22,8
Silne bóle głowy (migrena)	4,2	6,3	8,1	10,0	9,8	9,8	12,8
Choroba wieńcowa	.	.	1,3*	5,1	13,6	26,6	38,3
Nietrzymanie moczu	.	.	1,4*	2,9	6,3	15,9	29,8
Problemy z nerkami	1,6*	1,7*	2,5	4,1	5,9	9,9	14,1
Depresja	1,4*	2,8	3,5	5,0	6,0	8,2	7,6
Astma	3,3	2,0	2,8	4,0	5,7	7,5	9,1
Choroba wrzodowa	.	0,8*	2,3	4,6	5,0	6,6	6,8
Przewlekłe zapalenie oskrzeli/ POCHP/ rozedma płuc	.	0,8*	1,5*	2,9	4,7	7,4	6,7
Zawał serca/ przewlekłe konsekwencje	.	.	.	2,2	4,7	8,2	11,1
Udar mózgu/ przewlekłe konsekwencje	.	.	.	1,5	3,1	6,1	8,1
Choroby prostaty ^b	.	.	.	2,8*	13,5	30,5	41,3

^a Zastosowano oznaczenia: * (gwiazdka) oznacza liczebność pomiędzy 20 a 50 odpowiedzi; . (kropka) oznacza liczebność poniżej 20 odpowiedzi.

^b W odniesieniu do mężczyzn.

Przyczyny Hashimoto

Nieznane są dokładne przyczyny Hashimoto, lecz wiadomo, że choroba ta jest spowodowana reakcją autoimmunologiczną, gdzie układ odpornościowy błędnie traktuje tarczycę jako zagrożenie i zaczyna ją atakować. Czynniki genetyczne i środowiskowe mogą mieć wpływ na rozwój Hashimoto.

Objawy autoimmunologicznego zapalenia tarczycy

Przebieg choroby ma często charakter subkliniczny, w postaci łagodnej i bezobjawowej co utrudnia diagnozę.

Wśród ogólnych objawów wyróżnia się:

- uczucie zmęczenia,
- wzrost masy ciała,
- wrażliwość na chłód,
- bóle stawów i mięśni,
- zaparcia, problemy trawienne
- sucha, zimna, żółtawa i pogrubiona skóra,
- przesuszone i przerzedzone włosy,
- łamliwość paznokci,
- spowolniony puls,
- bradykardia i zmniejszona amplituda fal serca w odczycie EKG,
- zaburzenia oddychania i niedotlenienie,
- zaburzenia miesiączkowania – nieregularność i bolesność,
- trudności w zajściu w ciążę (oraz zwiększone ryzyko poronienia)
- zaburzenia depresyjne,
- drażliwość, objawy psychotyczne,
- zaburzenia pamięci,
- niedokrwistość.

Analiza kampanii społecznych dotyczących chorób tarczycy

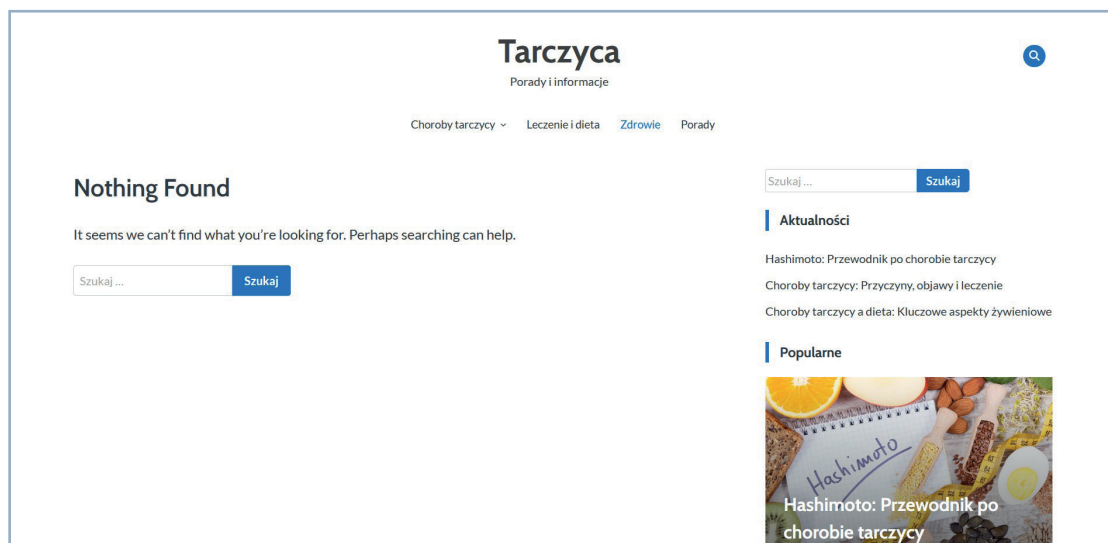
W 2018 roku powstała kampania „Tarczyca – otocz ją opieką”. Jak podaje Puls Medycyny:

„W ramach kampanii zaplanowano spotkania dla pacjentów oraz lekarzy w wybranych miastach, m.in. Wrocławiu, Krakowie oraz Poznaniu. Szczegóły dotyczące spotkań zamieszczone na bieżąco na profilu FB kampanii: facebook.com/Tarczyca-otoczjaopieka.

Na stronie internetowej tarczyca.com.pl znajdują się na niej informacje o kampanii oraz poradniki dla pacjentów zmagających się z chorobą. Jest również interaktywna mapa ośrodków specjalizujących się w zabiegach operacyjnych tarczycy z wykorzystaniem śródoperacyjnego neuromonitoringu nerwów krtaniowych.”²

Aktualnie profil FB kampanii nie istnieje, a strona tarczyca.com.pl zawiera tylko 3 posty i nie ma na niej już żadnych informacji odnośnie kampanii ani wspomnianej w artykule mapy.

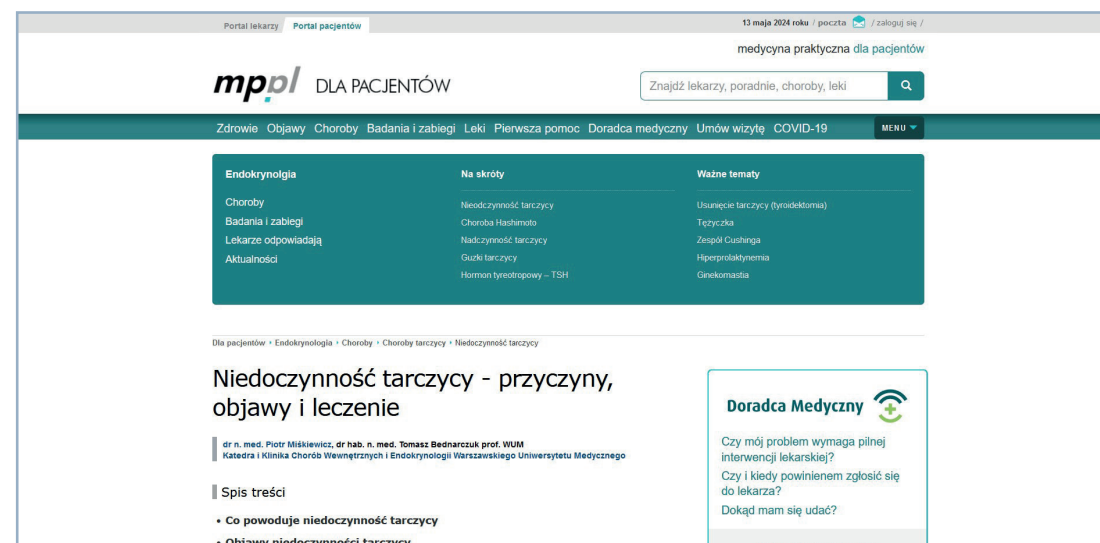
2. <https://pulsmedycyny.pl/tarczyca-otocz-ja-opieka-905828>



002.

Analiza portali dotyczących chorób tarczycy

Szukając w internecie informacji na temat chorób tarczycy znajdziemy kilka portali medycznych zawierających rzetelne informacje. Jednym z takich portali jest Medycyna Praktyczna, czyli „Kompendium wiedzy medycznej opartej na wiarygodnych i aktualnych publikacjach (EBM) opracowanych przez doświadczonych lekarzy specjalistów.” Niestety większość artykułów naukowych jest dostępna tylko dla osób związanych zawodowo z ochroną zdrowia i ich wyświetlenie wymaga zalogowania. Można jednak znaleźć wartościowe informacje dotyczące chorób tarczycy. Design strony jest nieco przestarzały ale funkcjonalny. Na portalu nie ma reklam ani treści do kupienia.

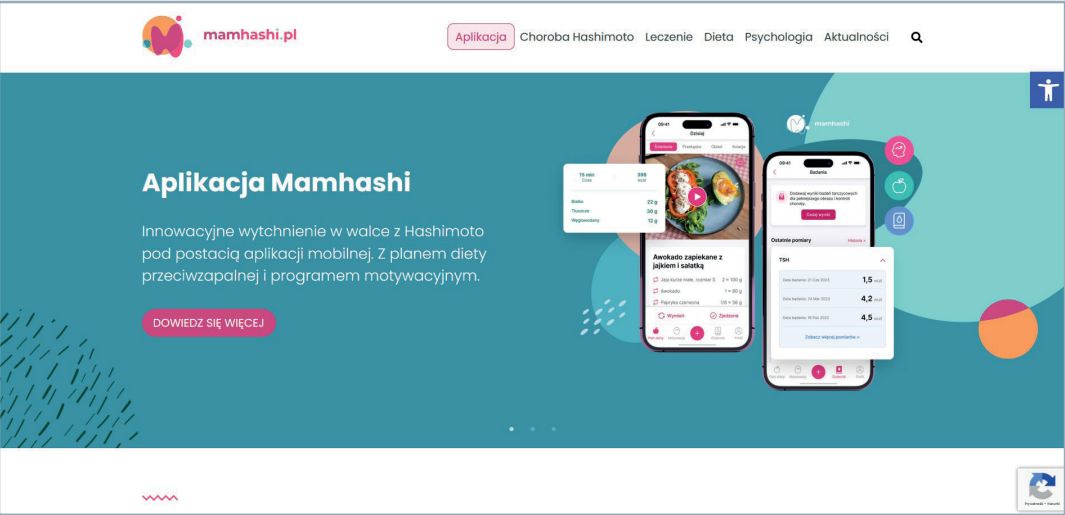


003.

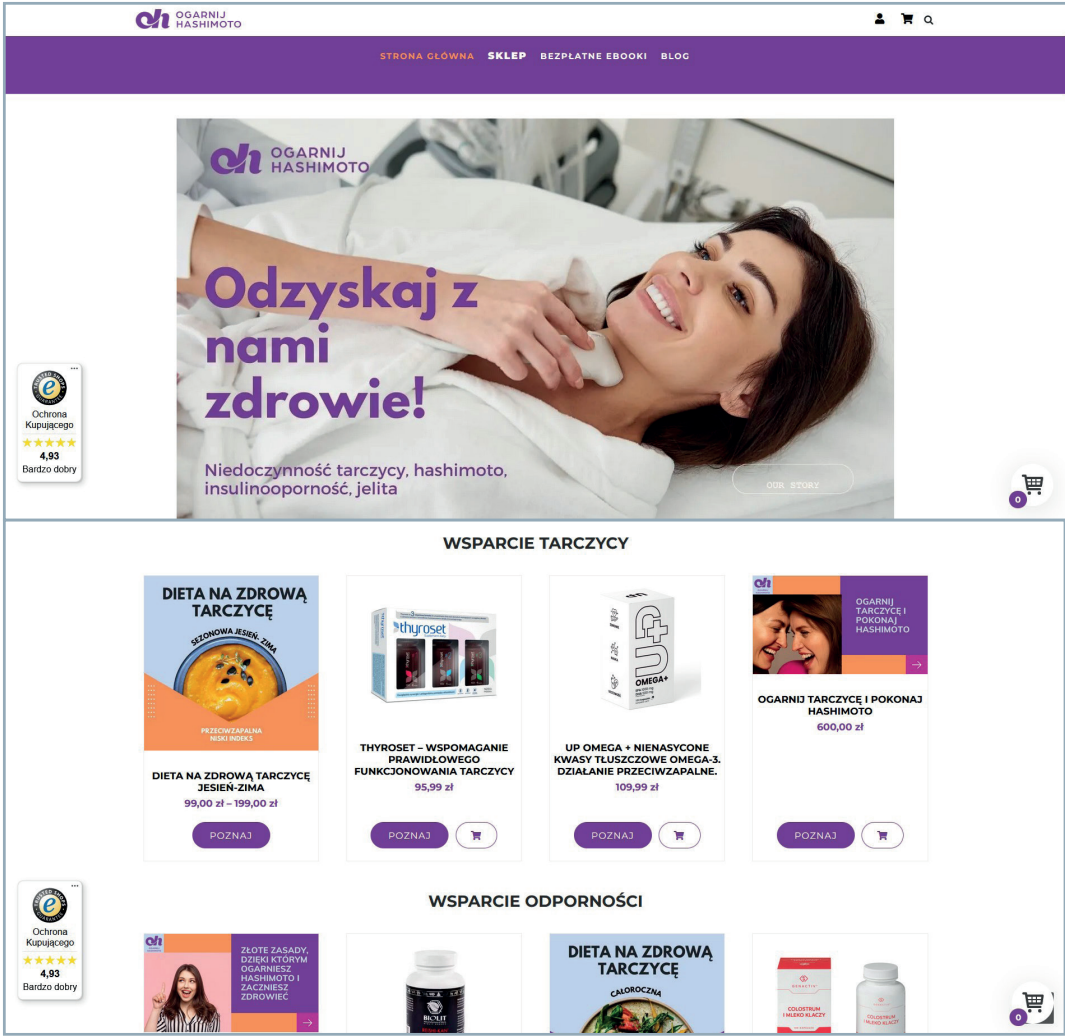
Analiza portali dotyczących chorób tarczycy

Wśród portali czysto informacyjnych znajdują się też te, które zawierają treści edukacyjne ale ich głównym założeniem jest sprzedaż. Najczęstszymi produktami są suplementy, plany diet, książki dietetyczne, aplikacje monitorujące dietę i szkolenia, które obiecują „pokonanie” czy „wyciszenie” choroby. W mojej ocenie taki marketing jest nieuczciwy, ponieważ Hashimoto to choroba przewlekła, której nie da się wyleczyć. Dodatkowo nie ma dowodów naukowych na to, żeby jakiegokolwiek postępowanie dietetyczne miało wpływ na przebieg choroby Hashimoto.³

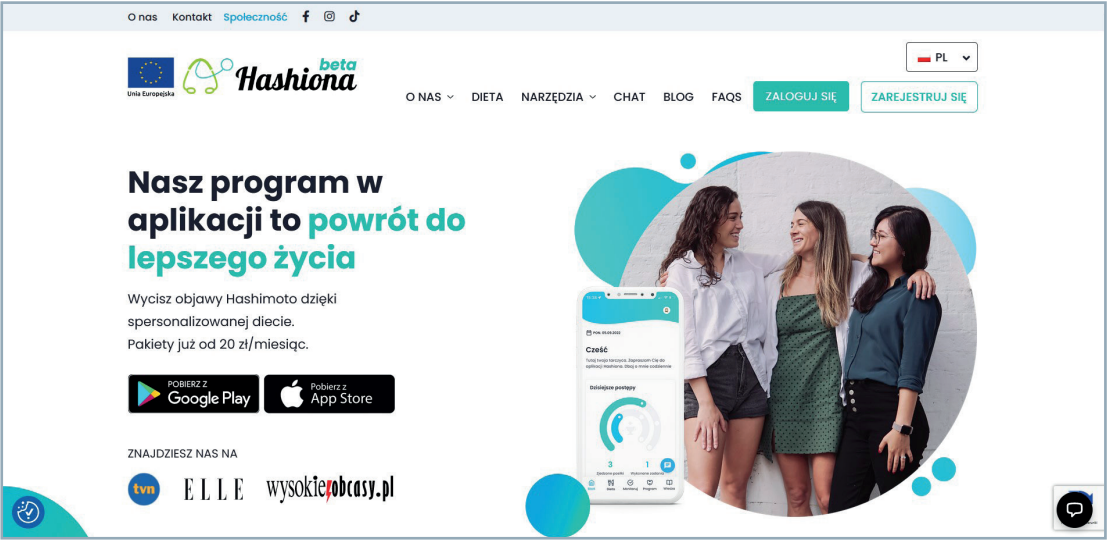
3. <https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/77782,choroba-hashimoto-co-to-objawy-badania-leczenie>



005.



006.



004.

Materiały Ministerstwa Zdrowia

Na stronie Ministerstwa Zdrowia można znaleźć projekty i kampanie, a także materiały edukacyjne do pobrania i ulotki. Wśród projektów między innymi:

- Profilaktyka Onkologiczna
- Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego
- Ograniczanie palenia
- Szczepienia przeciw HPV
- Profilaktyka 40 plus
- Dobry posiłek w szpitalu
- Krajowy Plan Transplantacji

Ministerstwo Zdrowia nie prowadziło jeszcze projektu na temat chorób tarczycy.

Wśród tematów w zakładce zdrowie i profilaktyka możemy wyróżnić:

- Zdrowie matki i dziecka
- Demencja
- HIV i AIDS
- Krwiodawstwo
- Grypa
- Zdrowie psychiczne i uzależnienia
- Profilaktyka RZS
- Zdrowie jamy ustnej

Tutaj także nie ma żadnej informacji o chorobach tarczycy.

Jedynym materiałem związanym z chorobami tarczycy na stronie ministerstwa jest artykuł „HASHIMOTO - dieta i zdrowy styl życia przy autoimmunologicznym zapaleniu tarczycy” Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Wrocławiu.

Grypa może poważnie zagrażać osobom starszym – zaszczep się!

www.mz.gov.pl/grypa



GRYPA
BARDZO WADLIWY ZAGROZENIE

Ministerstwo Zdrowia

World Health Organization

007.

Grypa a przeziębienie

Grypa to ostra choroba zakaźna wywoływana przez wirus grypy, który atakuje głównie płuca i oskrzela.

Najczęstsze objawy grypy:

- nagle zachorowanie
- temperatura, która wynosi ponad 38°C
- kaszel
- ból mięśni i/lub głowy
- złe samopoczucie
- dreszcze
- bóle w klatce piersiowej
- u dzieci bardzo często występują objawy żołądkowo-jelitowe (głównie nudności i wymioty)

Grypę bardzo często myli się z przeziębieniem.

Najczęstsze objawy przeziębienia:

- ból gardła i oczu
- kichanie
- zmniejszenie drożności nosa, czasami wyciek z nosa
- utrata apetytu
- rzadziej – gorączka lub stan podgorączkowy

Jak można się chronić przed gripą?

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem jest szczepienie przeciw grypie. Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie – łagodzi przebieg choroby. Wirusy grypy mutują, dlatego aby jak najlepiej ochronić się przed zachorowaniem, należy się szczepić co roku.

Inne wskazania:

- regularnie myć ręce wodą z mydłem
- zasłaniać usta i nos chusteczką jednorazową podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucić zużyte chusteczki do kosza na śmieci
- kichać w zgięcie łokcia, zasłaniając nos i usta
- podczas choroby przebywać w domu
- unikać chorych

W jaki sposób leczyć gripę?

Wirusa grypy nie zwalczają antybiotyki ani leki dostępne w aptece bez recepty. Skuteczne są leki przeciwwirusowe, które przepisuje lekarz. Powinny być podane w ciągu 48 godzin od pojawienia się pierwszych objawów i po zdiagnozowaniu grypy (na podstawie wywiadu).

Najczęstsze powikłania pogrypowe:

- zapalenie płuc i oskrzeli
- zakażenie meningokokowe
- zaostrzenie astmy
- zapalenie ucha środkowego
- choroby serca toksycznego
- zapalenie mięśni
- choroby nerek
- powikłania neurologiczne
- wstrząs, a nawet zgon

Dlaczego seniorzy znajdują się w grupie ryzyka?

U osób powyżej 65 roku życia układ odpornościowy jest osłabiony. Aby go wspomóc, należy zaszczepić się przeciwko grypie. Jest to choroba, która może okazać się wyjątkowo niebezpieczna – szczepiąc się, dbamy o zdrowie swoje i swojej rodziny.

008.

PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIEJSZEJ ŻYWNOŚCI

Utrzymuj czystość

- ✓ myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- ✓ myj ręce po wyjściu z toalety
- ✓ myj dokładnie wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- ✓ chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ oddzielaj warzywa, drób, owoce i mięso od innych żywności
- ✓ do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i garnków, np. noży i desek do krojenia
- ✓ maszynę do mycia naczyń myj oddzielnymi środkami, tak aby nie doprowadzić do kontaminacji żywności surowej z już ugotowaną

Gotuj dokładnie

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jajka i owoce morza
- ✓ żywność taka jak np. sery doprowadź do wrzenia tak, aby uzyskać temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że w środku tych produktów są ciepłe – nie zimne.
- ✓ odgotowaną żywność przed spożyciem również odgotuj do temperatury powyżej 70°C.

Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- ✓ nie pozostawiaj gotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwa godziny
- ✓ wszystkie gotowane i świeże produkty przechowuj w lodówce (nie powyżej 5°C)
- ✓ przechowuj żywność w temperaturze powyżej 60°C (gotowane potrawy też)
- ✓ utrzymuj wysoką temperaturę (powyżej 60°C) gotowanych potraw też przed podaniem
- ✓ nie pozostawiaj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowywasz ją w lodówce
- ✓ nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zostaw produkt w lodówce, lub użyj urządzeń grzewczych)

Używaj bezpiecznej wody i żywności

- ✓ używaj bezpiecznej wody lub poddać ją takim obrotom, aby stała się czysta i bezpieczna
- ✓ do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna
- ✓ nie spożywaj surowego mięsa
- ✓ myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jest je na sucho
- ✓ nie pij żywności, która została już dawno przygotowana do spożycia

Wiedza = Zapobieganie

World Health Organization

009.

NAJWAŻNIEJSZE ASPEKTY DIETY W CHOROBY HASHIMOTO

- 1** Jeśli zmagasz się z nadmierną masą ciała, obniż kaloryczność swojej diety, ale nie drastycznie.
- 2** Zadbaj o odpowiednią ilość białka w diecie – włącz chude mięso, jaja, ryby, rośliny strączkowe, nabiał.
- 3** Nie tolerujesz glutenu lub laktozy? Koniecznie wyklucz je z diety. W innym wypadku – nie wykluczaj!
- 4** Zwróć uwagę na ważne dla tarczycy elementy – jod, selen, wit D, żelazo, cynk i składniki przeciwzapalne.
- 5** W śniadaniu unikaj kawy, soi, soku grejpfrutowego i błonnika, jeśli stosujesz L-tyroksynę.

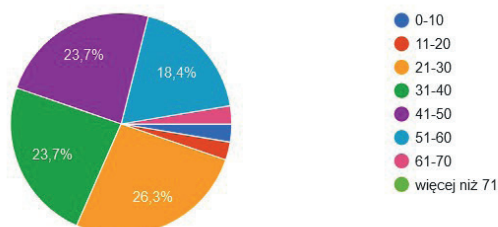
010.

Wyniki ankiety

Na potrzeby pracy licencjackiej zdecydowałam się zapoznać z grupą osób chorych i ułożyłam ankietę o nazwie „Podziel się swoimi doświadczeniami z diagnozą choroby tarczycy”, którą następnie udostępniłam w mediach społecznościowych na grupach związanych z chorobami tarczycy. Moim celem było dotarcie do osób chorych i dowiedzenie się jak przebiegał ich proces diagnozy. Udało mi się zebrać 38 odpowiedzi osób z różnych grup społecznych. Oto niektóre z wyników:

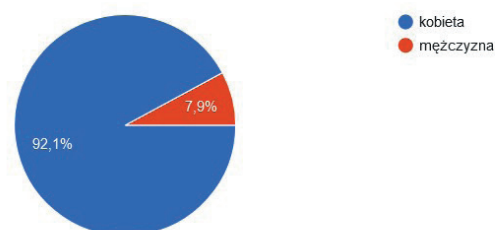
Wiek

38 odpowiedzi



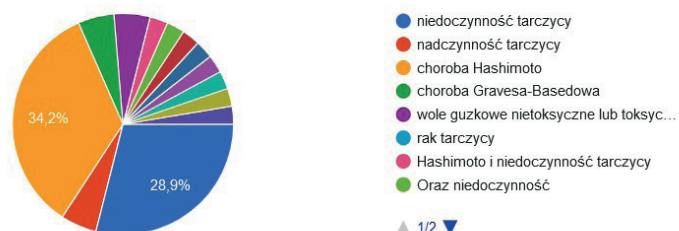
Płeć

38 odpowiedzi



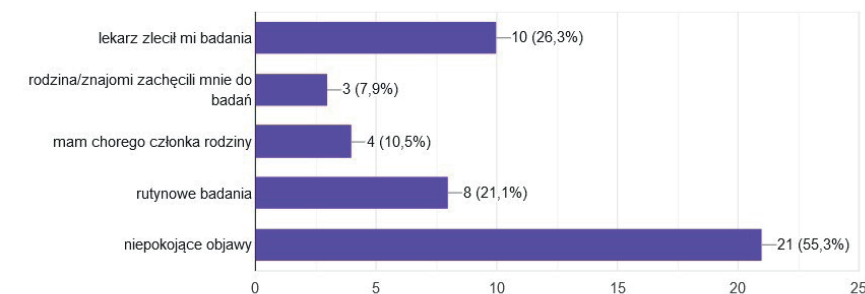
Jaką ma Pani/Pan diagnozę?

38 odpowiedzi



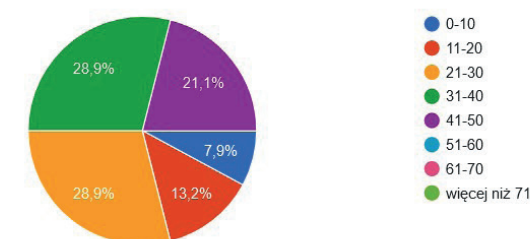
Co skłoniło Panią/Pana do badań?

38 odpowiedzi



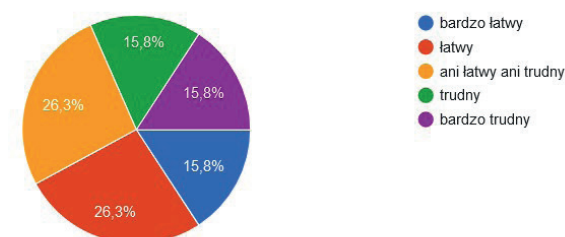
Wiek w którym Pani/Pan uzyskała diagnozę?

38 odpowiedzi



Jak ocenia Pani/Pan swój proces uzyskania diagnozy?

38 odpowiedzi

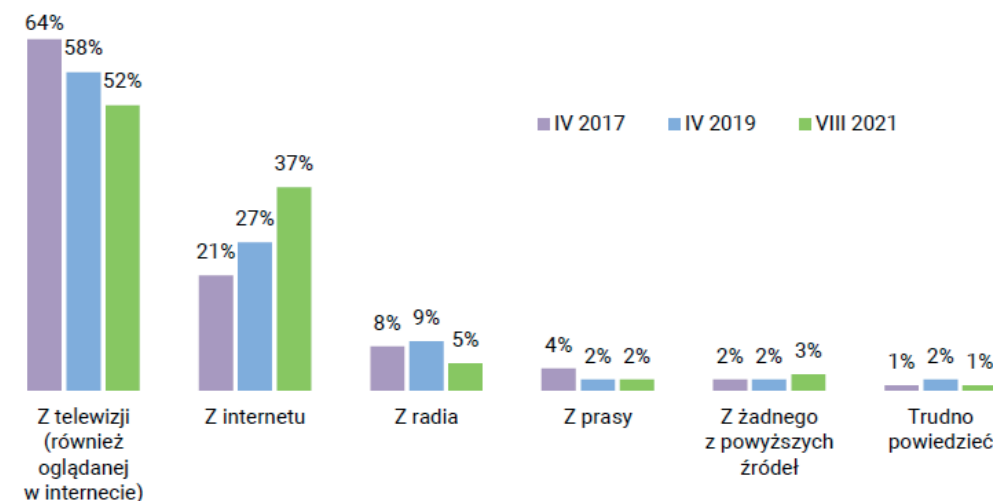


Z odpowiedzi ankietowanych wynika, że są to osoby w różnym wieku, najczęściej w przedziale 21–50, więc ciężko wyróżnić jedną grupę wiekową, są to głównie kobiety, co zgadza się z epidemiologią chorób tarczycy. Najwięcej ankietowanych zostało zdiagnozowanych w przedziale wiekowym 21–40 i najczęstszą diagnozą była choroba Hashimoto a następna w kolejności niedoczynność tarczycy, która często współistnieje z Hashimoto. Proces diagnostyczny został oceniony różnie i głównym powodem do zbadania się były niepokojące objawy.

Z jakich źródeł czerpiemy informacje?

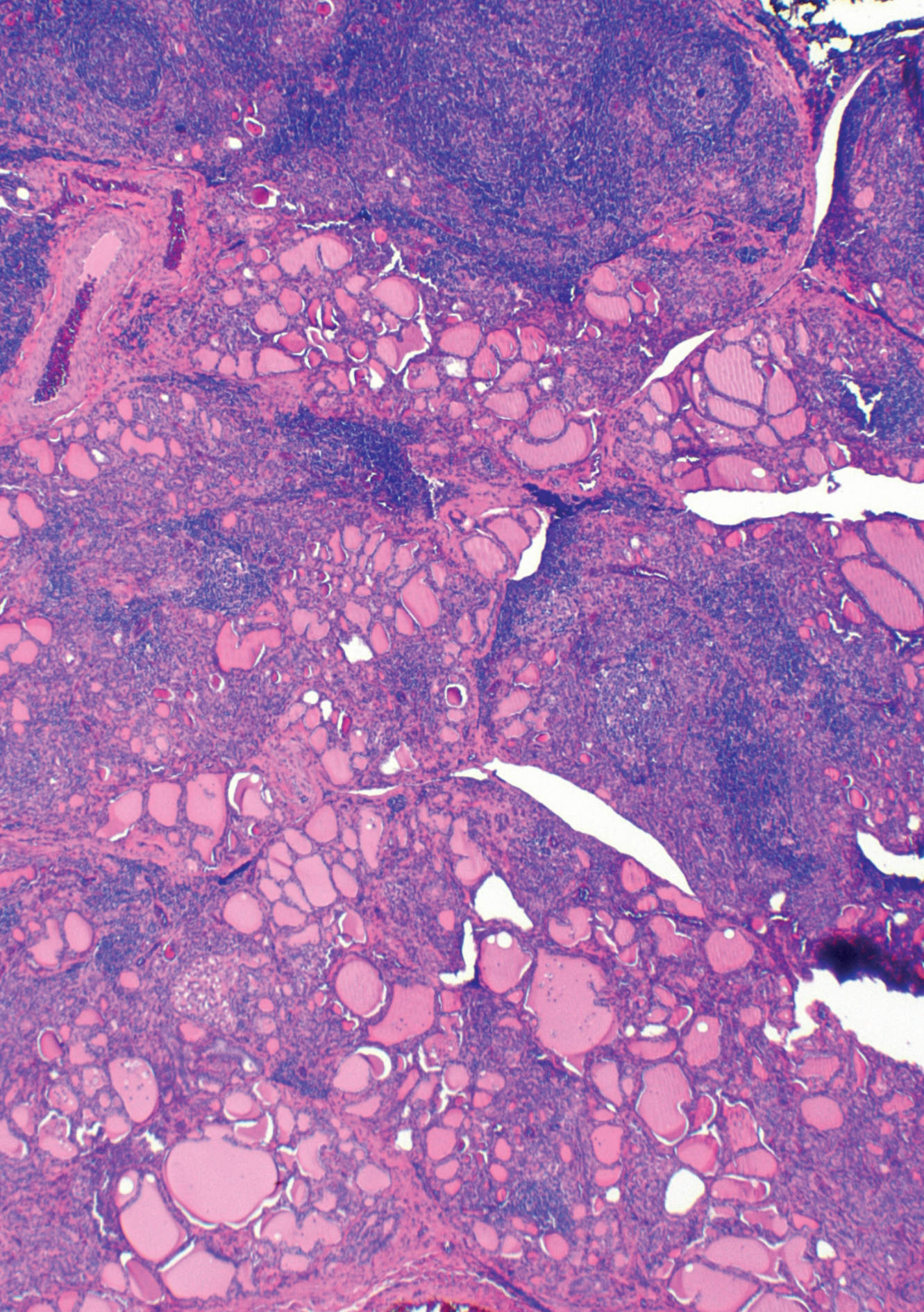
Centrum Badań Opinii Społecznej CBOS w 2021 roku przeprowadziło badania, których sprawdzane było z jakich źródeł Polacy czerpią informacje. Największa grupa badanych wciąż korzysta z telewizji jako głównego źródła informacji, jednak kiedy przyjrzymy się przedziałom wiekowym 18–24, 25–34, 35–44, wyniki wyglądają inaczej. Te grupy zdecydowanie wybierają internet jako główne źródło informacji. W starszych grupach 45+ proporcje odwracają się diametralnie na rzecz telewizji. Wnioskując, do grupy 18–44 najłatwiej będzie trafić przez internet.

RYS. 1. Skąd przede wszystkim czerpie Pan(i) informacje o wydarzeniach w kraju i na świecie?



		Skąd przede wszystkim czerpie Pan(i) informacje o wydarzeniach w kraju i na świecie? Czy:						Liczba osób
		z telewizji (również oglądanej w internecie)	z prasy	z radia	z internetu	z żadnego z powyższych źródeł	Trudno powiedzieć	
		w procentach						
Wiek	18–24 lata	15	0	2	78	5	0	115
	25–34	24	2	4	66	3	1	198
	35–44	35	2	8	50	4	0	225
	45–54	59	1	5	32	2	1	176
	55–64	74	3	3	16	3	0	191
	65 lat i więcej	85	1	7	5	1	1	256
Miejsce zamieszkania	Wieś	57	1	6	33	3	0	473
	Miasto do 19 999	59	4	7	27	3	0	159
	20 000 – 99 999	50	1	5	40	3	1	244
	100 000 – 499 999	42	2	4	48	4	1	169
	500 000 i więcej mieszk.	45	1	5	48	1	1	116
Wykształcenie	Podstawowe/gimnazjalne	72	0	6	16	6	0	193
	Zasadnicze zawodowe	74	2	5	18	1	1	260
	Średnie	45	2	6	45	2	0	374
	Wyższe	32	2	5	57	3	1	334
Dochody na jedną osobę w gospodarstwie domowym	Do 999 zł	58	0	4	38			91
	Od 1000 zł do 1499 zł	62	3	5	27	3	0	166
	Od 1500 zł do 1999 zł	65	1	9	24	2	0	188
	Od 2000 zł do 2999 zł	47	3	7	42	0	1	161
	3000 zł i więcej	33	2	5	56	3	1	167

03 Wnioski



←
011. Mikrofotografia
tarczycy chorego
na Hashimoto,
w małym powiększeniu.

Wnioski

Należy trafić do grupy osób przed 45 rokiem życia, aby skłonić ich do diagnozy zanim objawy stanowiączone zaczną utrudniać życie i doprowadzą do niedoczynności.

Grupa docelowa korzysta z internetu jako głównego narzędzia do pozyskiwania informacji.

Niechęć do badań może wynikać z braku wiedzy na temat procedur badawczych i utrudnionego dostępu do opieki medycznej.

Cel

Podniesienie świadomości i zachęcenie do badań.

Założenia projektowe

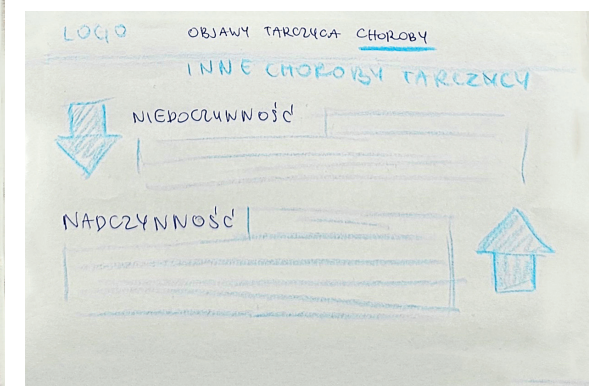
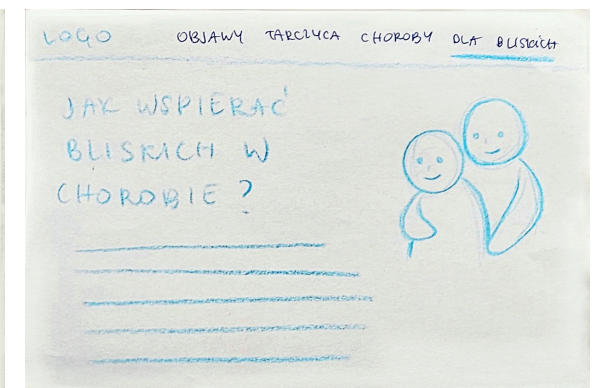
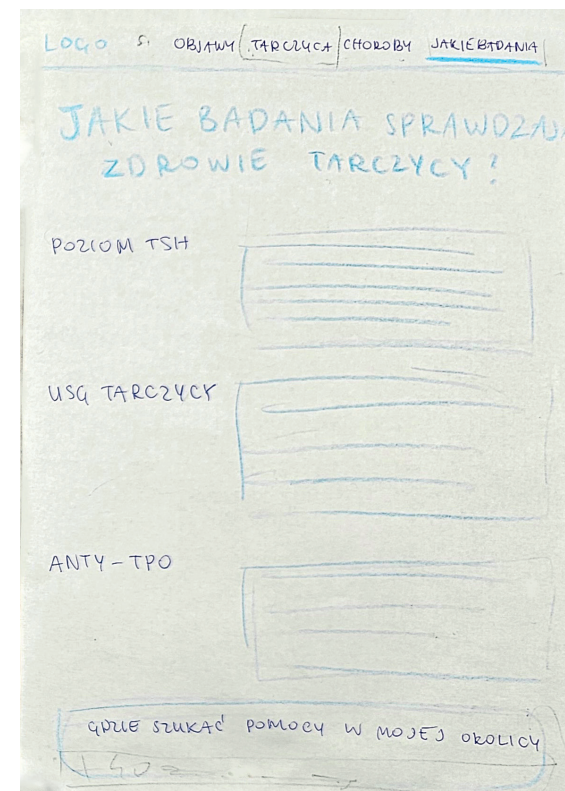
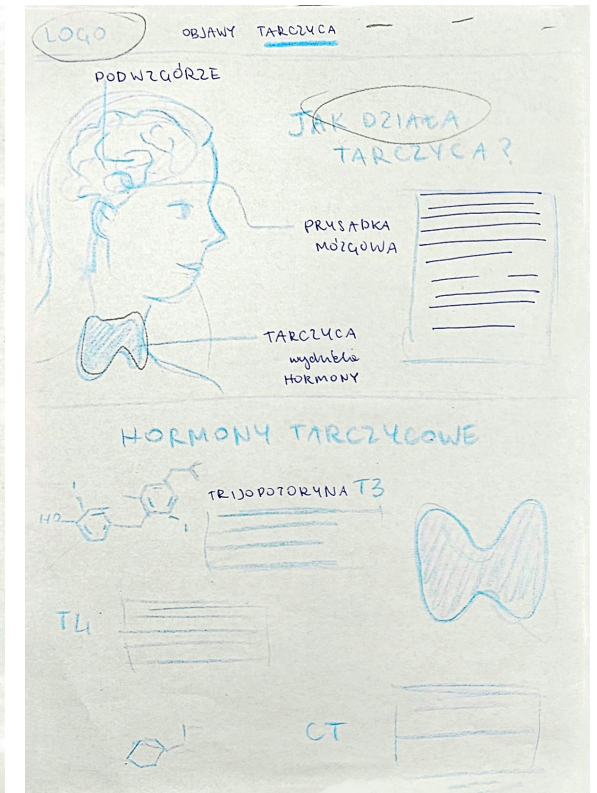
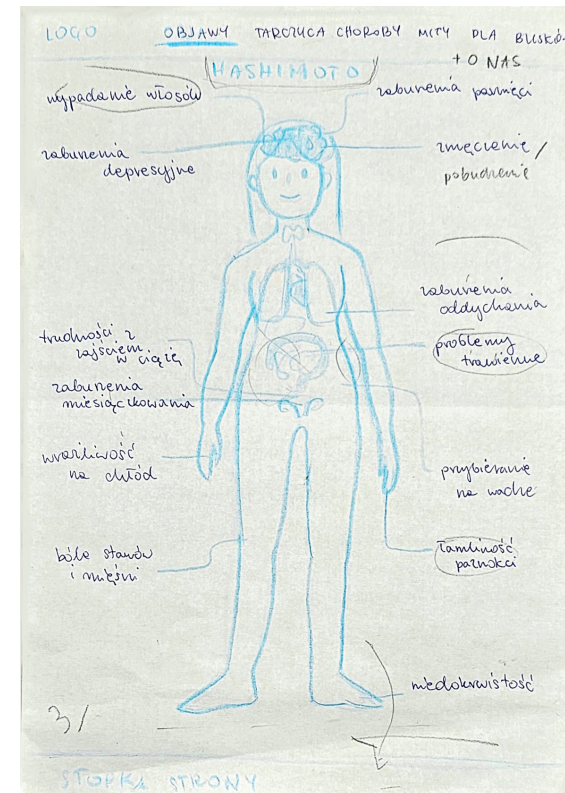
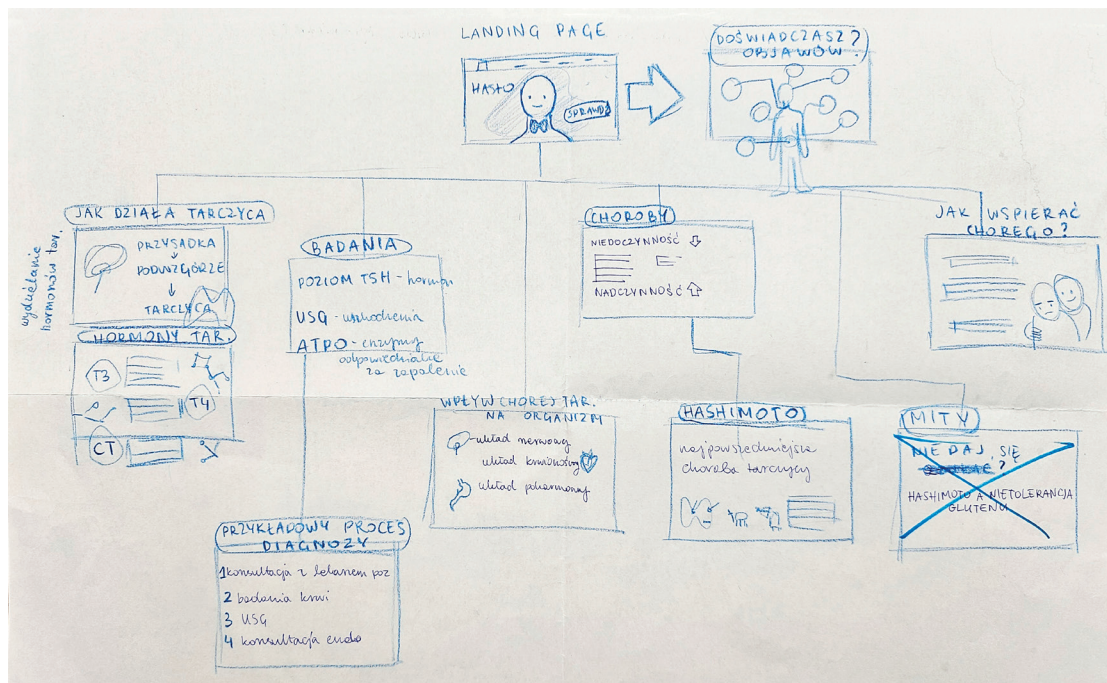
- Zaprojektowanie portalu internetowego zachęcającego do zapoznania się z tematyką chorób tarczycy.
- Zachęcenie użytkownika do zaangażowania się poprzez interakcję z materiałami na stronie.
- Atrakcyjny i wyróżniający się od dotychczasowych rozwiązań projekt strony.
- Czytelne treści urozmaicone ilustracjami.

04 Koncepcja

Szkice

Proces rozwoju koncepcji rozpoczął się od zebrania treści i określenia kluczowych podstron, które miały zostać zaprojektowane. Na podstawie zebranych informacji powstał wstępny schemat strony oraz szkice poszczególnych podstron. Głównym założeniem projektu jest zachęcenie użytkownika do interakcji poprzez możliwość zaznaczania objawów, których doświadcza. W zależności od wybranych objawów, strona sugeruje, które z nich mogą wskazywać na nieprawidłową pracę tarczycy.

Koncepcja strony została skonsultowana z lekarzem endokrynologiem, który doradził, w jaki sposób przekazywać informacje, aby były jasne, przystępne i utrzymane w odpowiednim tonie. Projekt nie ma za zadanie służyć jako narzędzie diagnostyczne ani substytut wizyty lekarskiej, lecz ma zachęcić odbiorcę do dalszego poszerzania wiedzy i podjęcia działań prozdrowotnych.

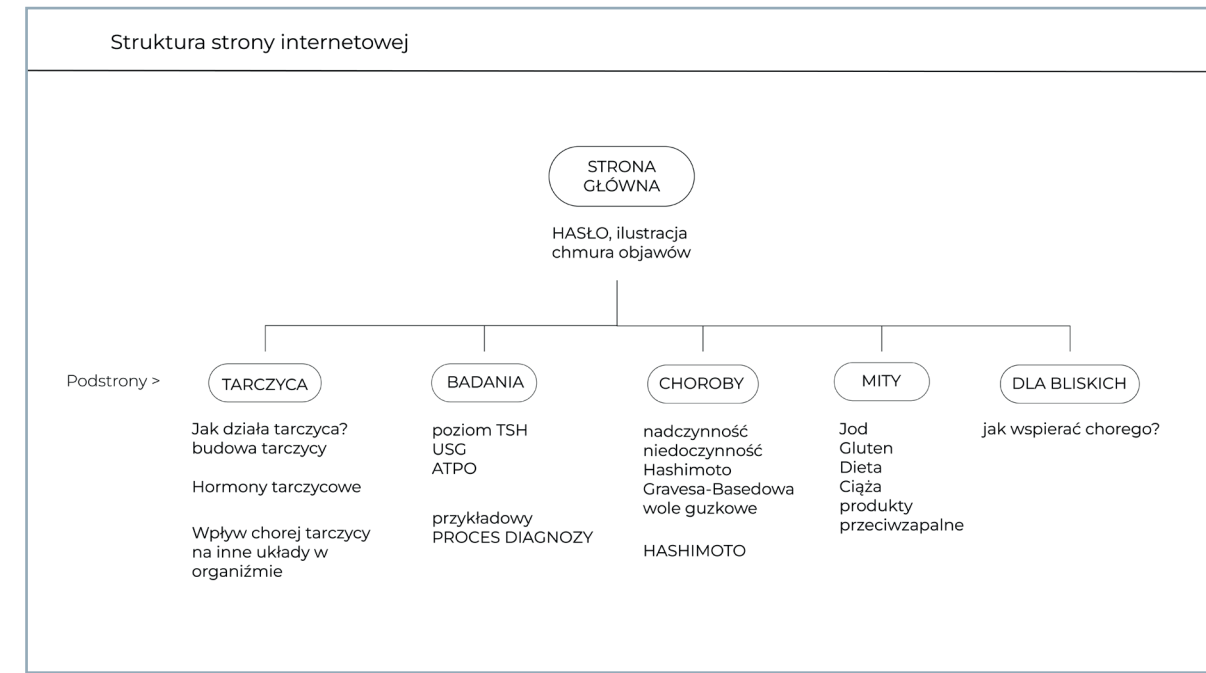


Userflow i struktura strony

Następnym krokiem było zaplanowanie scenariusza, jak użytkownik będzie korzystał ze strony. Poniższy schemat ilustruje typową ścieżkę użytkownika – od wejścia na stronę główną, poprzez zapoznanie się z jej kluczowymi sekcjami, aż po wypełnienie quizu z objawami i poznanie chorób związanych z tarczycą.

Dzięki zastosowaniu menu nawigacyjnego, użytkownik ma swobodę poruszania się między podstronami, co zapewnia swobodne przeglądanie treści. Podstrony zostały zaprojektowane z myślą o logicznym i płynnym przejściu do innych sekcji witryny, w zależności od zainteresowań użytkownika. Na przykład, użytkownik może zacząć od quizu, który zasugeruje mu dalsze kroki, takie jak zapoznanie się z informacjami o diagnostyce lub przeczytanie sekcji dedykowanej wsparciu dla bliskich osób chorych.

Głównym celem było stworzenie przyjaznego i intuicyjnego doświadczenia użytkownika, które nie tylko dostarcza informacji, ale również aktywnie angażuje odbiorcę.



05 Projekt

Logo

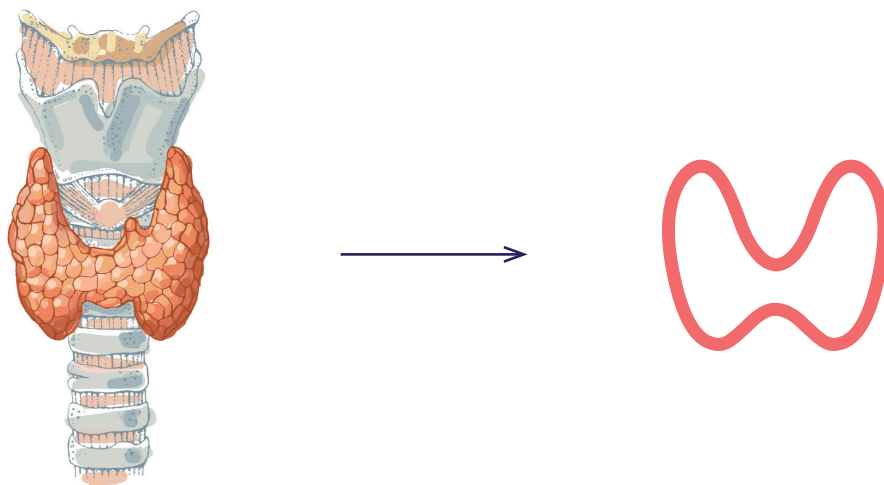
Logo kampanii „Poznaj tarczycę” składa się z sygnetu, którego kształt jest inspirowany wyglądem gruczołu tarczowego oraz nazwy kampanii w geometrycznym, bezszeryfowym kroju pisma Krona One w odmianie Regular.

Kolorystyka

Podstawowymi wariantami kolorystycznymi znaku, jest wersja z różowym sygnetem i czarną typografią oraz wersja z różowym sygnetem i białą typografią na granatowym tle. Poza powyższymi konfiguracjami logo może występować w jednolitej kolorystyce monochromatycznej.



Dozwolone warianty kolorystyczne znaku



012. Ilustracja anatomiczna tarczycy



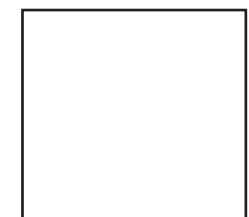
RGB: 54, 102, 102
CMYK: 0/72/50/0
HEX: #FE6666
Pantone: 1777 C



RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0/0/0/100
HEX: #000000
Pantone: Black 6



RGB: 33, 24, 68
CMYK: 100/100/7/38
HEX: #1F145D
Pantone: 274 C



RGB: 255, 255, 255
CMYK: 0/0/0/0
HEX: #FFFFFF
Pantone: Bright White

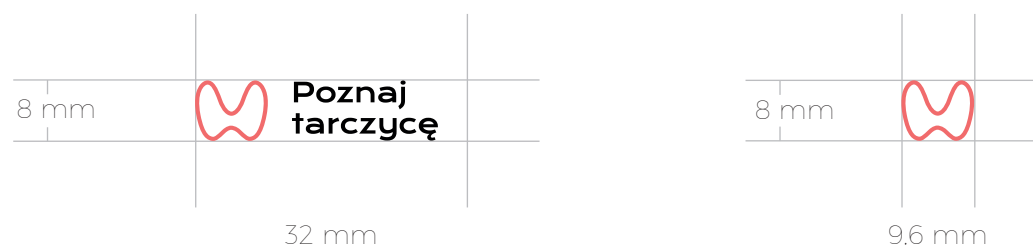
Pole ochronne

Stosowane w celu zachowania odpowiedniego światła dookoła znaku, zostało wyznaczone dzięki odległości „x”, która stanowi połowę wysokości sygnetu. W wyznaczonym obszarze nie może znajdować się żaden inny element graficzny.



Rozmiary minimalne

Podane wartości minimalne mają za zadanie zapewnić czytelność znaku w materiałach drukowanych.



Typografia

Krojem pisma użytym w logo oraz materiałach dotyczących kampanii jest bezszeryfowy krój pisma Krona One w odmianie Regular. Dodatkowym fontem używanym w materiałach identyfikacyjnych jest Montserrat we wszystkich dostępnych odmianach.

Krona One REGULAR

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
VWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Montserrat

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Social media

Reklamy do mediów społecznościowych zostały zaprojektowane, aby wzbudzać zainteresowanie, zachęcając użytkowników do odwiedzenia strony internetowej. Głównym motywem graficznym są przyjazne ilustracje postaci, uzupełnione hasłami inspirowanymi troską o zdrowie i samopoczucie. Przekaz kampanii „Poznaj tarczycę” skupia się na podnoszeniu świadomości w sposób wspierający i motywujący, stawiając na edukację i zachętę do działania, zamiast budzenia obaw.



Post instagram 1080 × 1080 px



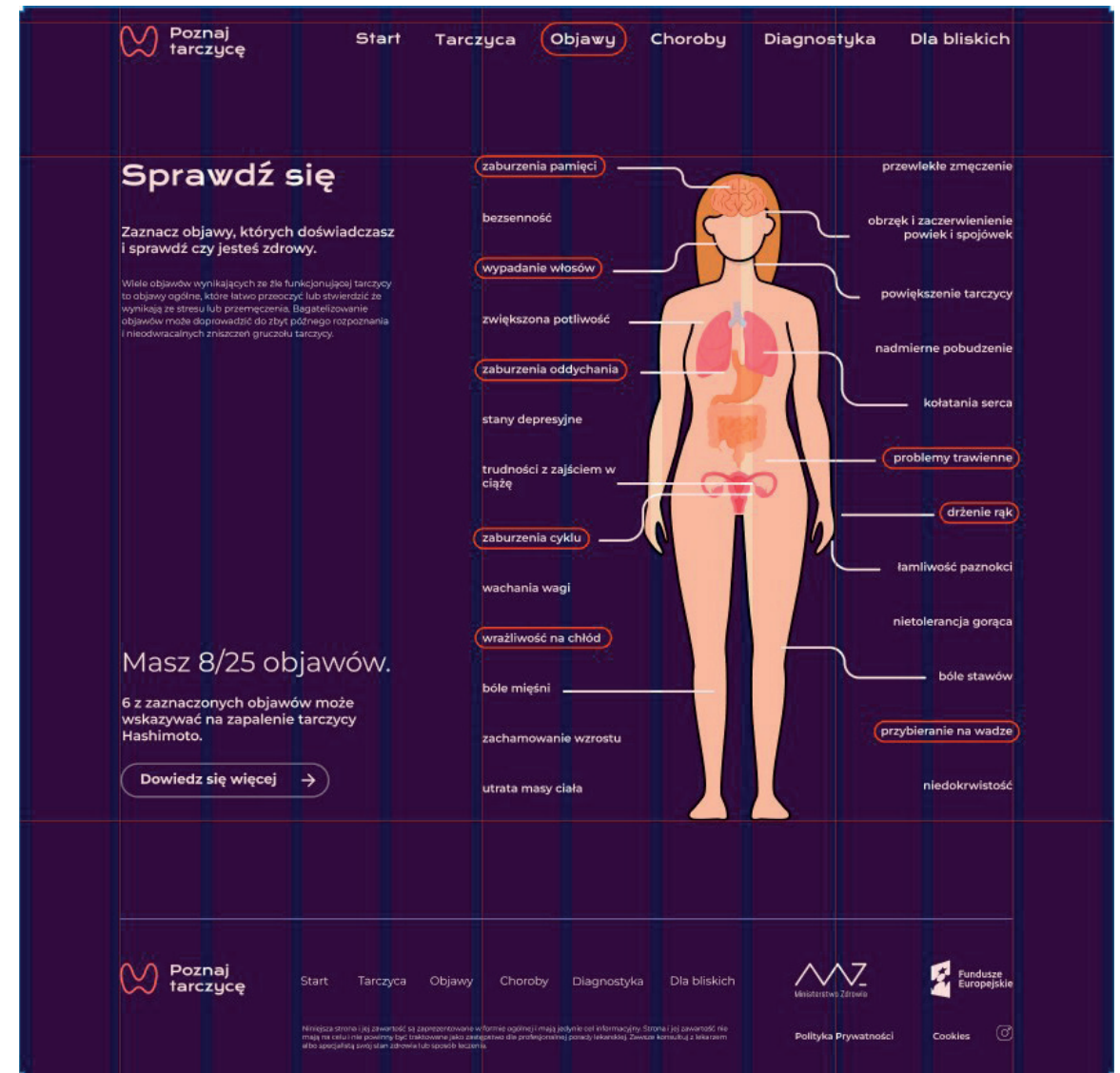
Reels instagram 1920 × 1080 px

Strona internetowa

Strona została zaprojektowana w programie Figma w rozdzielczości Full HD (1920 × 1080 px), z wykorzystaniem 12-kolumnowej siatki, co zapewnia przejrzysty i elastyczny układ treści.

Elementami stałymi na każdej podstronie są belka menu oraz stopka, które zapewniają spójność i wygodę nawigacji. Menu zawiera logo kampanii oraz intuicyjny system nawigacji umożliwiający szybki dostęp do kluczowych sekcji strony. Te same elementy zostały powtórzone w stopce, rozbudowane o logo sponsorów, odnośnik do Instagrama oraz klauzulę informującą, że treści na stronie mają charakter edukacyjny i nie zastępują profesjonalnej porady lekarskiej.

Teksty na stronie zostały zaprojektowane z wykorzystaniem krojów pisma Kroma One i Montserrat, zgodnie z wytycznymi identyfikacji wizualnej kampanii. Kroma One została zastosowana w belce menu oraz w tytułach. Pozostała część treści została złożona krojem Montserrat, który dzięki swojej neutralności i wysokiej czytelności sprawia, że teksty są łatwe w odbiorze.



Widok podstrony „Objawy” z zaznaczonym gridem.

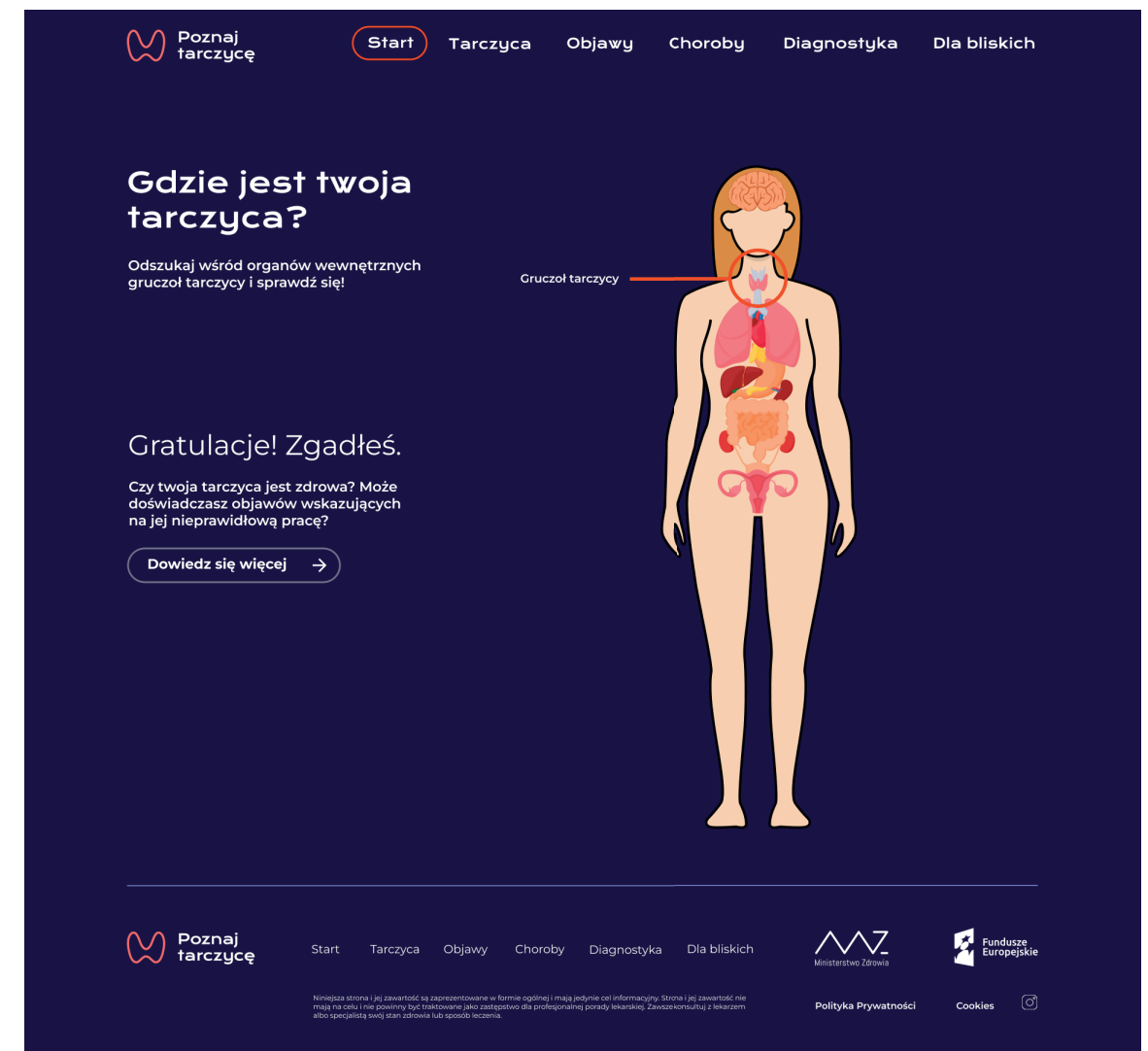
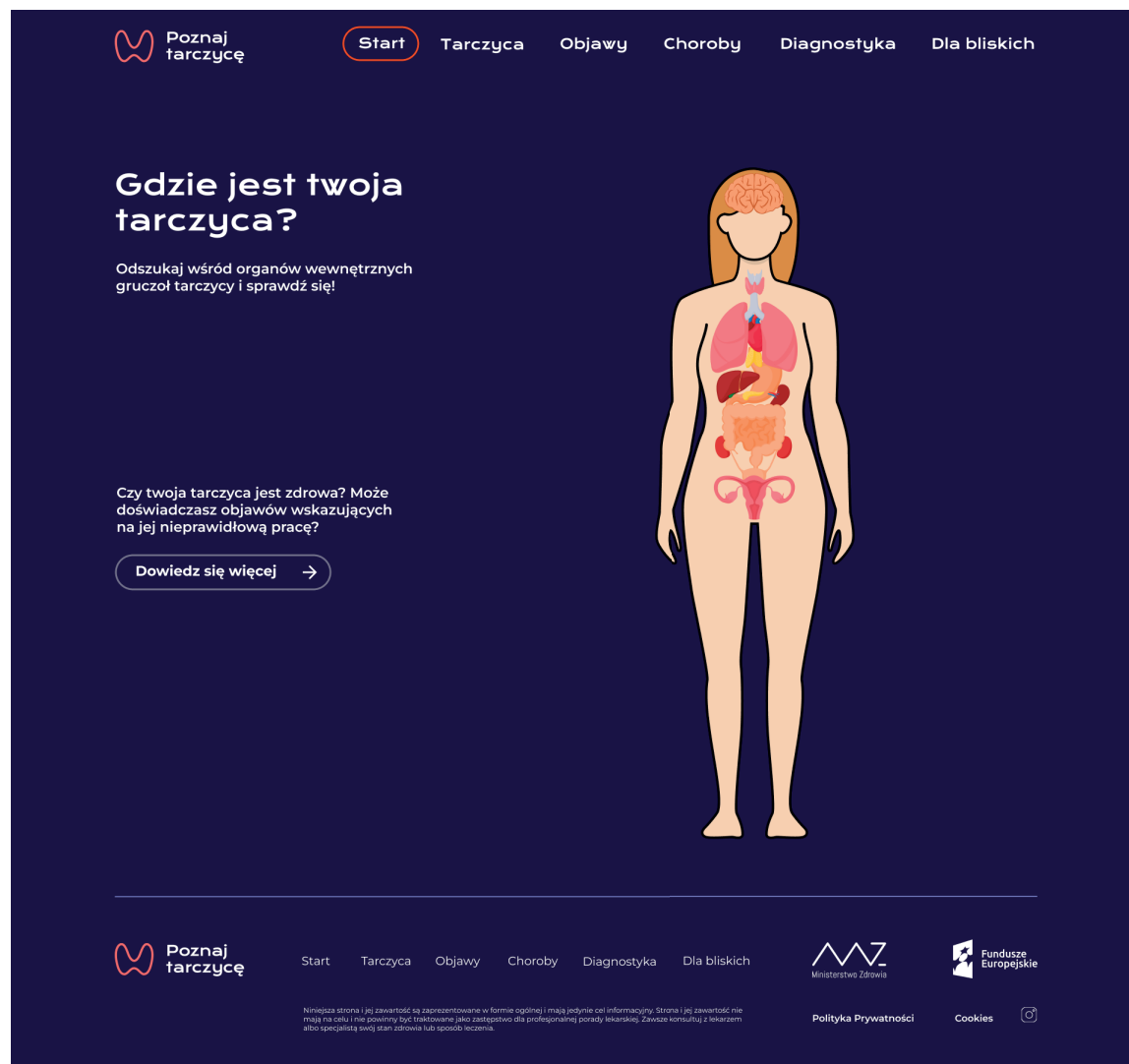
Niewielki organ, ogromne znaczenie dla organizmu

Poznaj tarczycę! →



Start

Po wejściu na stronę kampanii i kliknięciu przycisku „Poznaj tarczycę!” użytkownik zostaje przeniesiony do widoku z ilustracją modelu anatomicznego postaci z zaznaczonymi organami wewnętrznymi. Jego zadaniem jest wskazanie, który z nich to tarczyca.



Tarczyca

Kolejna podstrona zawiera informacje na temat funkcji gruczołu tarczowego, uzupełnione schematem obrazującym wpływ podwzgórza i przysadki mózgowej na wydzielanie hormonów tarczycowych. Następnie omówione zostały podstawowe informacje o hormonach T4, T3 i CT, ich roli w organizmie oraz znaczeniu dla metabolizmu. Treść jest wzbogacona ilustracjami przedstawiającymi wzory strukturalne tych hormonów.

Poznaj tarczycę

Start

Tarczyca

Objawy

Choroby

Diagnostyka

Dla bliskich

podwzgórze

wytwarza i uwalnia tyroliberynę, reguluje pracę przysadki

przysadka mózgowa

wytwarza TSH, pobudza tarczycę do wydzielania hormonów T3 i T4

tarczyca

wydziela hormony T3 i T4

Jak działa tarczyca?

Tarczyca to gruczoł wydzielania wewnętrznego znajdujący się poniżej krtani. Jego zadaniem jest wytwarzanie hormonów: tyroksyny (T4) i trój-jodotyroniny (T3), które są wydzielane do krwi, a następnie przenoszone do wszystkich tkanek ciała. Odpowiadają one za pomoc w regulacji wielu procesów, takich jak metabolizm, wzrost kości czy dojrzewanie struktur układu nerwowego.

Istotą prawidłowego funkcjonowania tarczycy jest to, aby wydzielała ona dokładnie tyle, ile potrzeba każdego z hormonów – ani za dużo, ani za mało. Stąd też najpoważniejsze schorzenia tego gruczołu dotyczą właśnie nadprodukcji lub niedostatecznej produkcji hormonów tarczycowych.

Niskie stężenie hormonu T4 (tyroksyny) pobudza pracę tarczycy a wysokie stężenie tego hormonu hamuje jej pracę.

Hormony tarczycowe

T4

Tyroksyna

Tyroksyna określana również tetrajodotyroniną to jeden z hormonów wytwarzanych przez tarczycę. W tkankach tyroksyna ulega przekształceniu w trój-jodotyroninę, która jest aktywniejsza biologicznie od T4. Hormon ten może być wytwarzany w innych tkankach – w wątrobie, nerkach oraz w jelitach w wyniku konwersji tyroksyny. Trzeba pamiętać, że do procesu konwersji potrzebne są sprawne wyżej wymienione narządy oraz odpowiednie ilości selenu, cynku, żelaza i miedzi. Natomiast tyroksyna jest produkowana jedynie przez tarczycę.

NC(C(=O)O)Cc1cc(oc2cc(O)cc(I)c2I)c(I)c1I

T3

Trój-jodotyronina

Trój-jodotyronina to hormon, którego produkowanie odbywa się w komórkach pęcherzykowych tarczycy. Jednak połowa tego hormonu wydzielana jest z tyroksyny, w tkankach docelowych. W badaniach T3 powyżej normy oznacza nadczynność tarczycy lub wole guzkowe. Inną przyczyną jest przyjmowanie preparatów zawierających w swoim składzie hormon T3. Natomiast wynik poniżej normy wskazuje na niedoczynność tarczycy lub podostre zapalenie tarczycy.

NC(C(=O)O)Cc1cc(oc2cc(O)cc(I)c2I)c(I)c1I

CT

Kalcytonina

Kalcytonina produkowana jest głównie w komórkach C tarczycy. Obecność komórek neuroendokrynnych produkujących kalcytoninę wykrywa się też w wielu narządach, głównie w ośrodkowym układzie nerwowym, w przysadce, płucach, w przewodzie pokarmowym, wątrobie i innych. Wraz z innymi hormonami, parathormonem i kalcytriolem, odgrywa istotną rolę w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej ustroju.

CC1=C(C(=O)N2C(=O)C(=C(C=C2)O)C3=CC=CC=C3N2)C(=C(C=C1)O)N

Poznaj tarczycę

Start

Tarczyca

Objawy

Choroby

Diagnostyka

Dla bliskich

Ministerstwo Zdrowia

Fundusze Europejskie

Polityka Prywatności

Cookies

Niniejsza strona i jej zawartość są zaprezentowane w formie ogólnej i mają jedynie cel informacyjny. Strona i jej zawartość nie mają na celu i nie powinny być traktowane jako zastępstwo dla profesjonalnej porady lekarskiej. Zawsze konsultuj z lekarzem albo specjalistą swój stan zdrowia lub sposób leczenia.

50

51

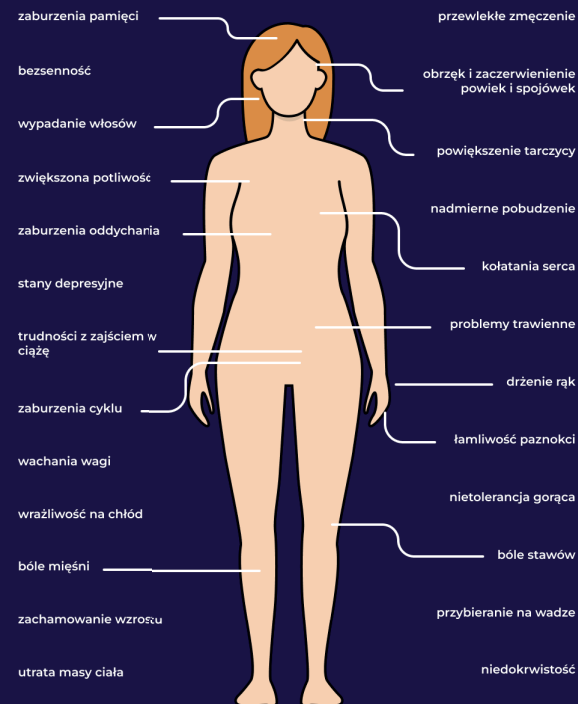
Objawy

Podstrona „Objawy” zawiera infografikę przedstawiającą model kobiety wraz z informacjami o symptomach związanych z nieprawidłowym funkcjonowaniem tarczycy. Objawy są rozmieszczone wokół sylwetki i wskazują konkretne partie ciała, w których mogą występować. Po zaznaczeniu danego objawu na modelu pojawia się organ wewnętrzny, którego dotyczy dany symptom. Użytkownik, który zaznaczy kilka objawów, może przejść dalej do podstrony „Choroby”, gdzie jego wybory zostaną przypisane do możliwych schorzeń tarczycy.

Sprawdź się

Zaznacz objawy, których doświadczasz i sprawdź czy jesteś zdrowy.

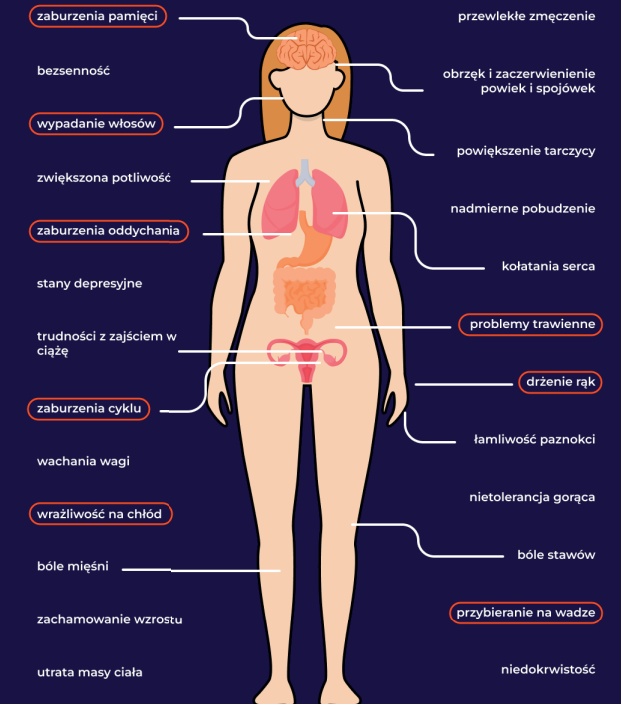
Wiele objawów wynikających ze złej funkcjonującej tarczycy to objawy ogólne, które łatwo przeoczyć lub stwierdzić że wynikają ze stresu lub przemęczenia. Bagatelizowanie objawów może doprowadzić do zbyt późnego rozpoznania i nieodwracalnych zniszczeń gruczołu tarczycy.



Sprawdź się

Zaznacz objawy, których doświadczasz i sprawdź czy jesteś zdrowy.

Wiele objawów wynikających ze złej funkcjonującej tarczycy to objawy ogólne, które łatwo przeoczyć lub stwierdzić że wynikają ze stresu lub przemęczenia. Bagatelizowanie objawów może doprowadzić do zbyt późnego rozpoznania i nieodwracalnych zniszczeń gruczołu tarczycy.



Masz 8/25 objawów.

6 z zaznaczonych objawów może wskazywać na zapalenie tarczycy Hashimoto.

[Dowiedz się więcej →](#)

Choroby

W tym widoku użytkownik może zapoznać się z najczęstszymi chorobami wynikającymi z zaburzeń pracy tarczycy. Przejrzysty schemat umożliwia szybkie porównanie objawów charakterystycznych dla niedoczynności i nadczynności gruczołu. Jeśli użytkownik wcześniej zaznaczył objawy, zostaną one w tym widoku wyróżnione, co ułatwia ich powiązanie z konkretnymi schorzeniami i pomaga lepiej zrozumieć możliwe przyczyny dolegliwości.


Poznaj tarczycę

[Start](#)
[Tarczyca](#)
[Objawy](#)
[Choroby](#)
[Diagnostyka](#)
[Dla bliskich](#)

Niedoczynność

To stan chorobowy, w którym tarczyca produkuje za mało hormonów w stosunku do potrzeb organizmu. Niedobór hormonów tarczycowych prowadzi do spowolnienia procesów metabolicznych i objawów obejmujących cały organizm. Należy jednak pamiętać, że niedoczynność tarczycy może także występować w formie subklinicznej czyli utajonej, wtedy ciężko zauważyć objawy.

- wypadanie włosów
- stany depresyjne
- zaburzenia pamięci
- faliwość paznokci
- wrażliwość na chłód
- problemy trawienne
- zaburzenia oddychania
- przybieranie na wagę

Nadczynność

To stan chorobowy będący wynikiem nadmiernej produkcji hormonów tarczycy. Rządziej nadczynność tarczycy powstaje na skutek leczenia nadmiernymi dawkami hormonów tarczycy, zaburzeń w ich obwodowym metabolizmie lub upośledzonej czynności wiążących je receptorów.

- powiększenie tarczycy
- zwiększona potliwość
- obrzęk i zaczerwienienie powiek i spojówek
- drganie rąk
- nietolerancja gorąca
- utrata masy ciała
- zaburzenia cyklu
- zachamowanie wzrostu

Choroba Hashimoto

To najczęstszy rodzaj zapalenia tarczycy i najczęstsza przyczyna pierwotnej niedoczynności gruczołu tarczowego; jest to choroba o podłożu autoimmunologicznym, często współistnieją z innymi chorobami autoimmunologicznymi to przewlekła choroba, w przebiegu której układ odpornościowy produkuje przeciwciała niszczące tarczycę i prowadzące do jej niedoczynności.

Uważa się ją za najczęstszą chorobę autoimmunologiczną, najczęstsze zaburzenie endokrynologiczne, a także najczęstszą przyczynę niedoczynności tarczycy.

Choroba Gravesa-Basedowa

Organizm zaczyna produkować immunoglobulinę klasy IgG, które pobudzają tarczycę do produkcji hormonów tarczycy – tyroksyny i triiodotyroniny. Obecność wymienionych przeciwciał i nadmiar hormonów tarczycy we krwi powoduje wystąpienie objawów klinicznych. Cechami charakterystycznymi towarzyszącymi chorobie jest obecność wola miąższowego i zmiany oczne tzw. orbitopatia tarczycowa (oftalmopatia). Choroba Gravesa-Basedowa jest najczęstszą postacią nadczynności tarczycy występującą u dzieci.

Nowotwory tarczycy

Grupa nowotworów wywodzących się z komórek gruczołu tarczowego. Zdiagnozowana większość (około 90%) nowotworów tarczycy to zmiany łagodne, gruczolak. Rak tarczycy są nowotworami rzadkimi. Wyróżnia się cztery główne typy raków gruczołu tarczowego: brodawkowaty, pęcherzykowy, rdzeniasty i anaplastyczny. Rak pęcherzykowy i brodawkowaty są najczęstszymi rakami tarczycy; rosną wolno, mają tendencję do nawrotów, lepiej rokują u pacjentów poniżej 45. roku życia. Rak rdzeniasty ma dobre rokowanie jeśli ogranicza się do gruczołu tarczowego, a jeśli pojawia się przerzut poza gruczołem tarczowym, to rokowanie jest gorsze. Rak anaplastyczny jest szybko rosnącym nowotworem, źle reagującym na leczenie.

W diagnostyce gruczołu tarczowego stosuje się biopsję aspiracyjną cienkościenną pod kontrolą badania ultrasonograficznego (USO/BAC) lub częściej wycięcie tarczycy (chirurgiczne usunięcie i następnie badanie histopatologiczne). Jeśli rak tarczycy wychwytuje jod to w jego leczeniu stosuje się radioaktywny jod, a następnie podaje się tyroksynę, która hamuje wydzielanie TSH.

Wole guzkowe toksyczne

Wole guzkowe toksyczne, inaczej nadcynne, to stan, w którym dochodzi do nadczynności tarczycy z nadmiernym wydzielaniem T₃ i T₄. Rozwija się ono najczęściej na podłożu wola guzkowego nietoksycznego, kiedy autonomiczne guzki zaczynają wydelać hormony niezależnie od regulacji przez przysiadkę mózgową.

wole tarczycy powiększenie węzłów chłonnych szyi

wyczuwalny guz duszności zaburzenia oddychania


Poznaj tarczycę

[Start](#)
[Tarczyca](#)
[Objawy](#)
[Choroby](#)
[Diagnostyka](#)
[Dla bliskich](#)


Ministerstwo Zdrowia


Fundusze Europejskie

Niniejsza strona i jej zawartość są zaprezentowane w formie ogólnej i mają jedynie cel informacyjny. Strona i jej zawartość nie mają celu i nie powinny być wykorzystywane jako zastępstwo dla profesjonalnej porady lekarskiej. Zawsze konsultuj z lekarzem albo specjalistą swój stan zdrowia lub sposób leczenia.

[Polityka Prywatności](#)
[Cookies](#)


Diagnostyka

Podstrona zawiera przegląd najczęściej wykonywanych badań diagnostycznych związanych z funkcjonowaniem tarczycy, takich jak badania poziomu hormonów, przeciwciał oraz USG tarczycy. Dodatkowo zamieszczony jest odnośnik do zewnętrznej strony (np. pacjent.gov.pl), gdzie użytkownik może znaleźć informacje o dostępnych placówkach medycznych oraz aktualnych programach profilaktycznych umożliwiających wykonanie badań w ramach refundacji.

Dla bliskich

Ostatnia podstrona skierowana jest do bliskich osób chorujących na schorzenia tarczycy. Podkreśla znaczenie wsparcia i empatii oraz zwraca uwagę na to, jak istotne jest niebagatelizowanie problemów zdrowotnych najbliższych. Mimo że zaburzenia pracy tarczycy są powszechne, wiele osób zmagających się z brakiem zrozumienia ze strony otoczenia. Tekst zawiera wskazówki, jak okazać wsparcie, ułatwić codzienne funkcjonowanie oraz pomóc w motywacji do leczenia i regularnych badań.

Poznaj tarczycę

StartTarczyczaObjawyChorobyDiagnostykaDla bliskich

Jakie badania sprawdzają zdrowie tarczycy?

Badania z krwi

Poziom TSH

Jeśli chcemy zbadać się w kierunku autoimmunologicznych chorób tarczycy, niezbędne będą następujące oznaczenia: TSH – hormon tyreotropowy, dodatkowo z tej samej próbki krwi hormony tarczycowe – FT3 i FT4, wolna frakcja T3 i T4. Ich wartości nakierują lekarza, czy tarczyca wchodzi w niedoczynność, czy w nadczynność.

Oblniżony poziom FT3 i FT4 przy podwyższonym TSH, wskazuje na niedoczynność tarczycy. Sytuacja odwrotna, czyli podwyższone FT3 i FT4 przy obniżonym TSH – na nadczynność. Istotne mogą być również niuanse w stosunkach hormonów FT4 do FT3 i w stosunkach każdego z nich do wartości TSH. Zasadne jest, aby wyniki zobaczył endokrynolog.

AntyTPO AntyTG

Należy także zbadać poziomy przeciwciał, które są markerami chorób autoimmunologicznych: aTPO i antyTG. Ich wysoki poziom świadczy najczęściej o chorobie Hashimoto, czasem też o chorobie Gravesa-Basedowa. Przeciwciała przeciwko peroksydazie tarczycowej (aTPO) u osób z chorobą Hashimoto osiągają zwykle wartości >500 IU/ml.

Badanie USG

USG tarczycy

Badanie ultrasonograficzne stanowi podstawowe narzędzie diagnostyczne w chorobie tarczycy. Umożliwia wykrycie guzków wola i pozwala na różnicowanie przyczyn nadczynności. Obraz USG tarczycy pozwala na ocenę tego narządu i okolicznych węzłów chłonnych. Dodatkowo umożliwia wykrywanie i monitorowanie zmian ogniskowych w obrębie tarczycy. Ma to szczególne znaczenie w przypadku zmian nowotworowych. Na podstawie tych wszystkich cech USG tarczycy daje możliwość dokładnego wytypowania nieprawidłowej zmiany ogniskowej do biopsji oraz monitorowania toru igły.

Co dalej?

Sprawdź placówki medyczne w twojej okolicy oraz poznaj programy profilaktyczne, w których możesz wykonać refundowane badania.

Dowiedz się więcej →

Poznaj tarczycę

StartTarczyczaObjawyChorobyDiagnostykaDla bliskich

Ministerstwo Zdrowia

Fundusze Europejskie

Polityka PrywatnościCookies

Niniejsza strona i jej zawartość są zaprezentowane w formie ogólnej i mają jedynie cel informacyjny. Strona i jej zawartość nie mają na celu i nie powinny być traktowane jako zastrępowanie dla profesjonalnej porady lekarskiej. Zawsze konsultuj z lekarzem albo specjalistą swój stan zdrowia lub sposób leczenia.

Poznaj tarczycę

StartTarczyczaObjawyChorobyDiagnostykaDla bliskich

Jak wspierać chorego bliskiego?

Choroby tarczycy mogą być trudne do opanowania, ponieważ wpływają na wiele aspektów zdrowia i dobrego samopoczucia. Nieprawidłowe działanie tarczycy może powodować szereg problemów, od niechcianego przyrostu masy ciała, przez migle, mózgową, po dysfunkcje seksualne. Badania wykazały, że osoby z chorobą Hashimoto częściej rozwijają objawy depresji i zaburzeń lękowych. Już samo radzenie sobie z przewlekłą chorobą wystarczy, aby wywołać stres, depresję i niepokój. Osobie, która wykazuje problemy emocjonalne niezbędne może okazać się umiejętność wsparcia bliskich.

„Nie przesadzaj”

Nie ma nic gorszego niż powiedzenie osobie z przewlekłą chorobą, że jej bardzo realne objawy, takie jak zmęczenie lub przybieranie na wadze czy trudności w utracie wagi, są tylko w jej głowie. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że to lenistwo, wymówki. Należy jednak uwierzyć, wysłuchać, próbować zrozumieć. Istnieją pewne objawy, w które trudno naprawdę uwierzyć i zrozumieć – jak bycie ospałym i brak energii. Kiedy okażemy zrozumienie, zaangażowanie i pomoc w znajdowaniu rozwiązań, chorujący poczuje motywację i zacznie pracować nad rozwiązaniem problemu.

Poznaj tarczycę

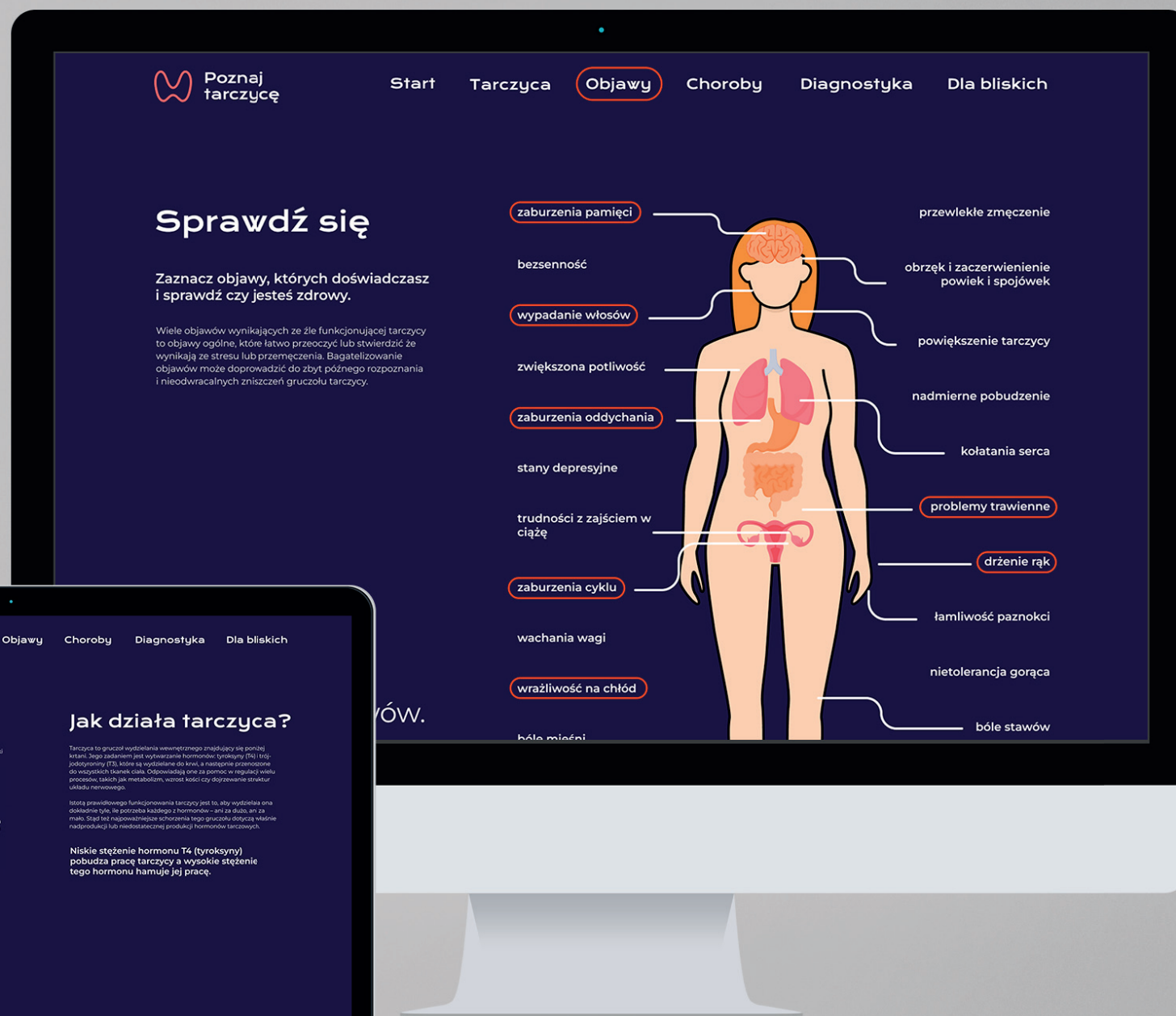
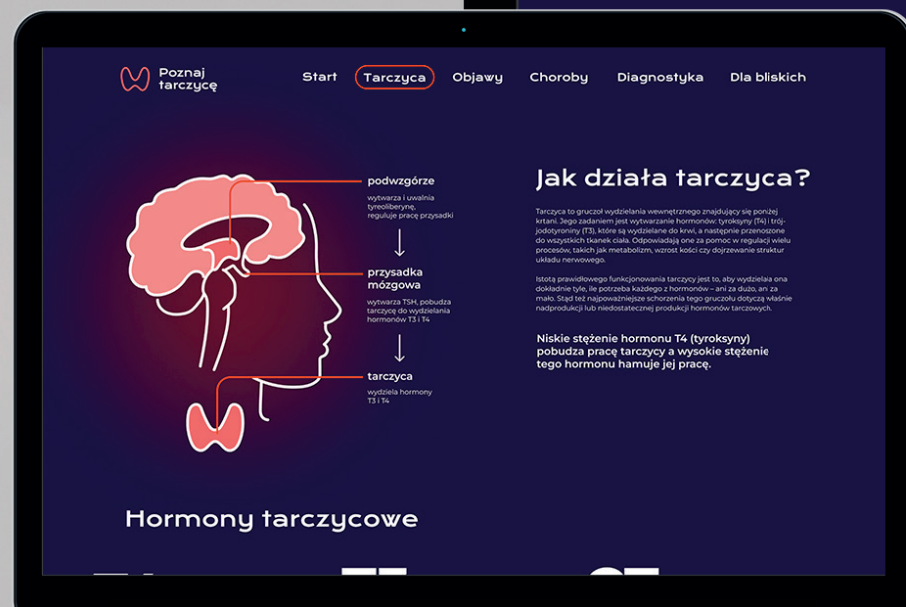
StartTarczyczaObjawyChorobyDiagnostykaDla bliskich

Ministerstwo Zdrowia

Fundusze Europejskie

Polityka PrywatnościCookies

Niniejsza strona i jej zawartość są zaprezentowane w formie ogólnej i mają jedynie cel informacyjny. Strona i jej zawartość nie mają na celu i nie powinny być traktowane jako zastrępowanie dla profesjonalnej porady lekarskiej. Zawsze konsultuj z lekarzem albo specjalistą swój stan zdrowia lub sposób leczenia.



06 Abstrakt

Abstrakt

Choroby tarczycy stanowią istotny problem zdrowotny, który dotyka miliony ludzi na całym świecie. Pomimo ich powszechności, świadomość społeczna na temat tych schorzeń oraz ich objawów pozostaje na niskim poziomie. Niniejsza praca dyplomowa skupia się na opracowaniu kampanii społecznej dotyczącej chorób tarczycy, której celem jest zwiększenie świadomości społecznej oraz zachęcenie użytkowników do badań profilaktycznych.

W ramach projektu została stworzona identyfikacja wizualna kampanii, materiały do mediów społecznościowych oraz interaktywna strona internetowa, która pełni funkcję edukacyjną i informacyjną. Strona zawiera informacje na temat funkcjonowania tarczycy, najczęściej występujących chorób tarczycy oraz ich objawów. Kluczowym elementem witryny jest interaktywny quiz, który angażuje użytkowników, umożliwiając im zaznaczenie objawów, jakich doświadczają. Na podstawie wprowadzonych danych, strona dostarcza użytkownikom wstępnych informacji na temat potencjalnych problemów zdrowotnych związanych z tarczycą, sugerując konsultację z lekarzem.

Dodatkowo, strona zawiera sekcję dedykowaną dla bliskich osób chorych, oferując porady, jak wspierać i komunikować się z osobami cierpiącymi na choroby tarczycy.

Efektem końcowym projektu jest platforma, która nie tylko edukuje, ale również aktywnie zachęca do podjęcia działań prozdrowotnych, przyczyniając się tym samym do poprawy świadomości społecznej i zdrowia publicznego w zakresie chorób tarczycy.

Abstract

Thyroid diseases represent a significant health issue affecting millions of people worldwide. Despite their prevalence, public awareness regarding these conditions and their symptoms remains low. This thesis focuses on developing an informational campaign about thyroid diseases, aiming to increase public awareness and encourage users to undergo preventive screenings.

The project consists of the visual identity of the campaign, social media materials and an interactive website was created, serving both educational and informational purposes. The website provides information about thyroid function, the most common thyroid diseases, and their symptoms. A key feature of the site is an interactive quiz that engages users by allowing them to indicate the symptoms they experience. Based on the provided data, the site offers preliminary information on potential thyroid-related health issues, suggesting consultation with a doctor.

Additionally, the website includes a section dedicated to the relatives of those affected, offering advice on how to support and communicate with individuals suffering from thyroid diseases.

The final outcome of the project is a platform that not only educates but also actively encourages health-promoting actions, thereby contributing to the improvement of public awareness and public health regarding thyroid diseases.

07 Źródła

Bibliografia

Luty J., Bryl E.: Choroba Hashimoto - aspekt genetyczny i środowiskowy. Forum Medycyny Rodzinnej 2017, 11, 1, 1–6

Jarząb B., Lewiński A., Płaczekiewicz-Jankowska E.: Choroby tarczycy. W: Szczeklik A: Choroby wewnętrzne. Medycyna Praktyczna, Kraków 2005, 1033-1082

Raport GUS „Stan zdrowia ludności Polski w 2019 na podstawie wyników Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia – EHIS 2019 r.

Komunikat z badań CBOS Nr 106/2021, Postrzeganie telewizyjnych programów informacyjnych i publicystycznych

Spis ilustracji

001. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hashimoto_thyroiditis_-_alt_-_very_low_mag.jpg#/media/File:Hashimoto_thyroiditis_-_alt_-_intermed_mag.jpg

002. <https://tarczyca.com.pl/>

003. <https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/78406,niedoczynnosc-tarczycy>

004. <https://hashiona.com/pl/>

005. <https://mamhashi.pl/>

006. <https://ogarnijhashimoto.pl/>

007-009. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/pliki-do-pobrania>

010. <https://www.gov.pl/web/wsse-wroclaw/hashimoto---dieta-i-zdrowy-styl-zycia-przy-autoimmunologicznym-zapaleniu-tarczycy>

011. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hashimoto_thyroiditis_-_alt_-_very_low_mag.jpg#/media/File:Hashimoto_thyroiditis_-_very_low_mag.jpg

Wszystkie materiały w części o projekcie (od str. 34) są mojego autorstwa.

