

Zdravje >

Zdravniki začeli izdajati zelene recepte za gibanje

Na receptu za gibanje so najpogostejše oblike gibanja hoja, kolesarjenje in tek

13. marec 2025 ob 15.35 • Zadnji poseg: 13. marec 2025 ob 15.40 • Ljubljana - MMC RTV SLO, STA

T. L. Š.



Družinski zdravniki bodo po novem lahko svojim pacientom predpisali zeleni recept za gibanje, so pojasnili na novinarski konferenci v sklopu projekta Gibanje na recept. Namen projekta je spodbuditi predvsem telesno nedejavne posameznike k rednemu gibanju.



🗣️ V Društvu onkoloških bolnikov Slovenije si po besedah predsednice Ane Žličar želijo predvsem, da bi recept v prihodnosti številnim prihranil uživanje zdravil na recept. Foto: BoBo

Pri oblikovanju projekta so upoštevali izkušnje in podobne poskuse iz tujine, kjer tovrstne projekte izvajajo že dalj časa, je na današnji konferenci na **Onkološkem inštitutu** poudaril specialist medicine dela, prometa in športa ter eden izmed pobudnikov iniciative **Matej Kokalj Kokot**. Dodal je, da so pretekli poskusi pokazali, da zapisan nasvet izboljša odzivnost ljudi na tovrstne programe.

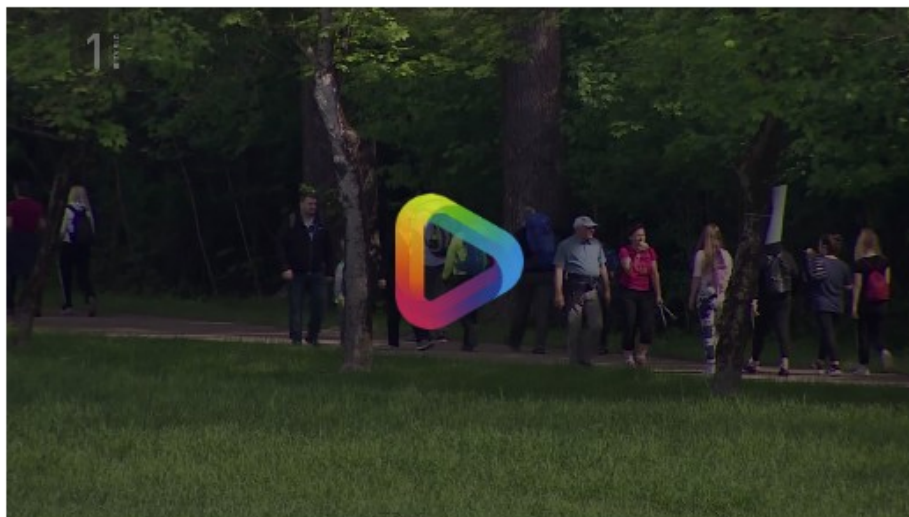
<https://www.rtvlo.si/zdravje/zdravniki-zaceli-izd...>

2 / 3

Zato so se v iniciativi Društva onkoloških bolnikov Slovenije, ministrstva za zdravje, **Onkološkega inštituta** Ljubljana, **Fakultete za šport Univerze v Ljubljani** in Združenja zdravnikov družinske medicine Slovenije odločili, da bodo lahko osebni zdravniki pacientom izdali tudi poseben zeleni recept za gibanje.

Poleg kajenja, čezmernega pitja alkohola in nezdrave prehrane je telesna nedejavnost pomemben dejavnik tveganja za ključne kronične nenalezljive bolezni, je poudaril prodekan **fakultete za šport Vedran Hadžić**. Nedejavnost lahko poveča tveganje za srčno-žilne bolezni, raka, sladkorno bolezen, presnovni sindrom in druge.

"Že nekaj časa vemo, da ljudje, ki so bolj telesno dejavni v primerjavi s tistimi, ki so manj telesno dejavni, manj zbolevalo za onkološkimi boleznimi," pa je poudarila specialistka onkologije z radioterapijo **Jasna But Hadžić**. Največ dokazov je pri raku dojk, debelega črevesja, prostate in te številke zmanjšanja števila obolelih so precej visoke, je dodala. V zadnjih letih je vedno več dokazov, da redna telesna dejavnost pri tistih, ki že imajo diagnozo raka, zmanjša tveganje za smrt, je še poudarila.



 Deliti bodo začeli recepte za gibanje

"Medicinska stroka gibanja ne jemlje dovolj resno"

Medicinska stroka po mnenju Vedrana Hadžića gibanja ne jemlje dovolj resno kot obliko zdravila. "Velikokrat lažje napišemo recept za neko farmakološko terapijo, kot da bi se posvetili bolniku in pogledali, koliko je telesno dejaven in kaj na tem področju lahko storimo najprej," je dodal.

<https://www.rtvsllo.si/zdravje/zdravniki-zaceli-izd...>

3 / 3

Poudaril je, da je vadba najuniverzalnejše, najbolj trajnostno in najučinkovitejše zdravilo, ker regulira krvni tlak, krvni sladkor, maščobe in ugodno deluje na anksioznost, depresijo in stres. Pri tem pa, kot je poudaril, ne izključuje drugih oblik terapije.

Na receptu za gibanje so najpogostejše oblike gibanja, hoja, kolesarjenja in tek, je pojasnil Kokalj Kokot. Dodal je, da pa lahko zdravnik predpiše ne le obliko gibanja, ampak tudi intenziteto, pogostost in pa trajanje vadbe. Ker si niso želeli časovno obremeniti zdravnikov, so na drugo stran recepta dodali odgovore na najpogostejša vprašanja, ki jih pacienti imajo.

Družinski zdravniki ta recept vidijo kot izboljšavo in pripomoček, ki bo olajšal delo, je dodala specialistka družinske medicine Mateja Kokalj Kokot.



 Zdravnik predpisal vadbo na recept