

<https://siol.net/novice/slovenija/gibanje-na-zelen...>

1 / 6

Gibanje na zeleni recept

Avtor: Srdjan Cvjetović  0,00

Redna telesna dejavnost je ključnega pomena za ohranjanje zdravja in zdravljenje nekaterih resnejših bolezenskih stanj.

Foto: Shutterstock

Novost je namenjena predvsem spodbujanju telesno nedejavnih k rednemu gibanju, so pojasnili deležniki projekta Gibanje na recept.

Izkušnje iz držav, kjer podobne spodbude izvajajo že dalj časa, so pokazale, da posamezniki resneje upoštevajo priporočila, ki jih prejmejo v pisni obliki.

0004619

RECEPT ZA GIBANJE

Gibanje
na recept

1 - ZDRAVNIK

Izbrani osebni

Nadomestni

Drugo

2 - ZAVAROVANA OSEBA

(Priimek in ime)

(Datum rojstva)

Rp./ Telesna dejavnost (metabolno zdravje)

VRSTA

Hoja

Kolesarjenje

Tek

(Drugo)

INTENZIVNOST

zmerna

(Komajda lahko še neprekinjeno govorimo oz. dihamo skozi nos. Se spotimo.)

intenzivna

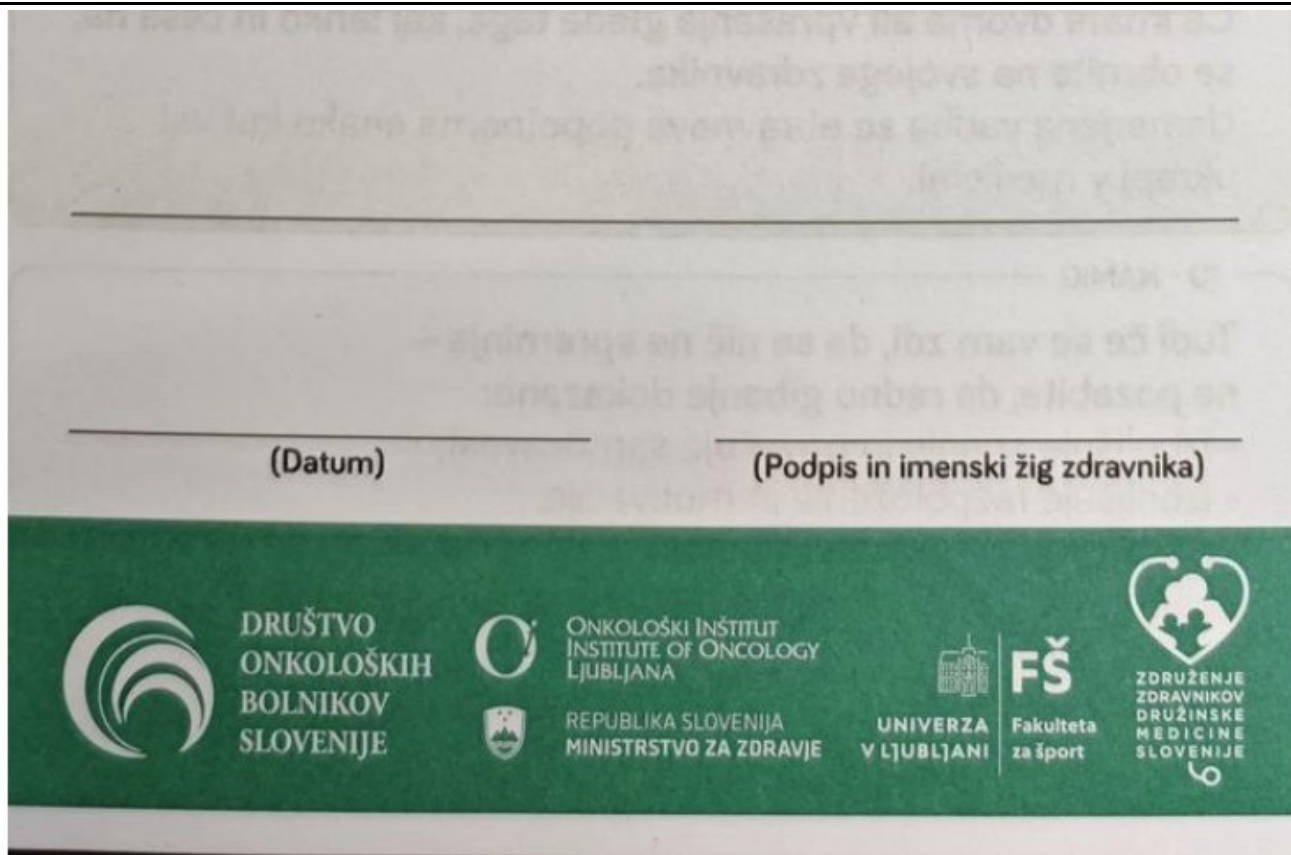
(Smo zadihani, ne moremo neprekinjeno govoriti, a je dihanje enakomerno.)

visoko intenzivna

(Smo močno zadihani še več minut po prenehanju dejavnosti.)

Pogostost

Trajanje



Sprednja stran novega zelenega recepta za gibanje

Ravno zato so v okviru slovenskega projekta Gibanje na recept, oblikovali so ga Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, **Onkološki inštitut** Ljubljana, Zdrženje zdravnikov družinske medicine Slovenije, **Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani** in ministrstvo za zdravje, pripravili posebno obliko zelenega recepta, namenjenega spodbujanju gibanja.

Premalo gibanja povzroča preveč težav

Pomanjkanje ali kar odsotnost telesne dejavnosti je ob napačni prehrani, kajenju in uživanju alkohola ena od pomembnejših oblik nezdravega življenjskega sloga, ki povečuje tveganje za različne oblike raka, srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen in številne druge kronične bolezni, predvsem najbolj resne.

Tudi če pride do nastanka težkih bolezenskih stanj, ostaja pomen rednega gibanja še vedno zelo velik. "Vedno več dokazov je, da pri obolelih z rakom redna telesna dejavnost zmanjša tveganje za smrtni izid," je na predstavitvi projekta Gibanje na recept opozorila specialistka onkologije Jasna But Hadžić.

Tudi zdravniki pogosto spregledajo moč gibanja v zdravljenju

Dodatni namigi za gibanje:



Gibanje
na recept

1 - NAMIG

Če do sedaj niste bili telesno dejavni, začnite s kratkimi, 10-minutnimi obdobji.

2 - NAMIG

Na dneve, ko se počutite bolje, lahko naredite več.

3 - NAMIG

Karkoli naredite v smeri predpisanega, je bolje kot NIČ.

4 - NAMIG

Napredujte tako, da najprej podaljšate ČAS, šele nato povečujete napor.

5 - NAMIG

Vključite telesno dejavnost v vaše siceršnje dnevne aktivnosti.

6 - NAMIG

Če se lotite telesne dejavnosti v paru / družbi, je to ponavadi prijetneje in nas ohranja motivirane.

7 - NAMIG

Telesno dejavni ste lahko kjerkoli! Za to ne potrebujete telovadnice. Če pa vam je ta ljubša, je to prava izbira.

8 - NAMIG

Normalno je, da pridejo dnevi, ko se nam ne da ali pa ne moremo slediti programu. Če se to zgodi, pač začnite ponovno. Ne izpuščajte zastavljenih nalog / ciljev 2 x zapored.

9 - NAMIG

Če imate dvome ali vprašanja glede tega, kaj lahko in česa ne, se obrnite na svojega zdravnika.
Usmerjena vadba se obravnava popolnoma enako kot vsi ukrepi v medicini.

10 - NAMIG

Tudi če se vam zdi, da se nič ne spreminja – ne pozabite, da redno gibanje dokazano:

- izboljšuje spanje in povečuje samozavest,
- izboljšuje razpoloženje in motivacijo,
- zmanjšuje kronično utrujenost in bolečino,
- zagotavlja zdravje možganov in zmanjšuje tveganje za pojav demence,
- zmanjšuje tveganje za prvi in ponovni pojav raka (npr. dojk in debelega črevesa).

Hrbtna stran zelenega recepta za gibanje vsebuje odgovore na najpogostejša vprašanja, ki se lahko porodijo tistim, ki se odločijo za več rednega gibanja v svojem vsakdanjiku.

Prodekan za pedagoško dejavnost **Fakultete za šport Univerze v Ljubljani** Vedran Hadžić svari, da celo medicinska stroka pri svojem ravnanju s pacienti ne poudarja dovolj dobro pomena in vloge gibanja pri zdravljenju. Meni, da se premalokrat pogleda, kaj bi bilo možno izboljšati glede telesne dejavnosti pacienta, in namesto vadbe, ki je najbolj univerzalno, trajnostno in učinkovito zdravilo, predpiše zgolj farmacevtsko zdravilo.

Predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije Ana Žličar je izrazila upanje, da bo recept za gibanje marsikoga odrešil potrebe po jemanju običajnih zdravil na recept.

Predpisuje in svetuje

Zeleni recept za gibanje ponuja predvsem gibanje, hojo, kolesarjenje in tek, na njem pa družinski zdravnik opredeli dejavnike, kot so dinamika, trajanje in zahtevnost posamezne gibalne dejavnosti.

<https://siol.net/novice/slovenija/gibanje-na-zelen...>

6 / 6

Dodatna vrednost novega recepta za paciente so odgovori na najpogostejša vprašanja na hrbtni strani obrazca, kar bo v pomoč tudi zdravnikom, ki bodo tako časovno nekoliko razbremenjeni.