

Recept za gibanje



TV SLOVENIJA 1, 13.03.2025, **POROČILA OB PETIH**, 17.07

ELEN BATISTA ŠTADER (voditeljica)

Ob koncu še o zdravju. V ambulantah družinske medicine bodo začeli deliti recepte za gibanje. Gre za zelene papirnate recepte, s katerimi predvsem onkološke bolnike simbolno pozivajo, naj se ob zahtevnem zdravljenju tudi redno gibajo.

LAURA GOMBOC (novinarka)



Ste se danes že gibal? Odrasli bi morali biti telesno aktivni vsaj 2 **URI** in pol na teden, menijo strokovnjaki. Tisti, ki so aktivni, namreč redkeje zbolijo za rakom.

JASNA BUT HADŽIČ (predstojnica Katedre za ginekologijo **Medicinske fakultete** v Ljubljani)

Največ dokaze predvsem pri raku dojk, pa debelega črevesa, pri raku telesa maternice, pa recimo pri raku prostate. Pri raku dojke tudi po nekaterih podatki tam do 25% zmanjšan riziko, pri raku debelega črevesa po nekateri pa celo do 50% zmanjša riziko.

LAURA GOMBOC (novinarka)

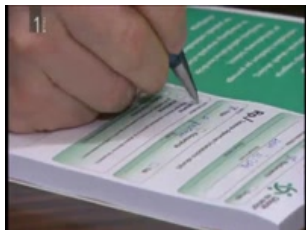


Gibati pa bi se morali tudi bolniki, ki se zaradi raka že zdravijo.

JASNA BUT HADŽIČ (predstojnica Katedre za ginekologijo **Medicinske fakultete** v Ljubljani)

Zmanjša riziko za smrt zaradi raka in tudi tukaj je zelo, da pri teh istih vrstah raka, predvsem pri raku dojke, pa raku debelega črevesa so tudi tam do relativni (nerazumljivo) zmanjšan do 50%. Tako da je taka posebna skupina, ki jih hočemo bolj čuvati v resnici pa niso nič drugačni od navade populacije.

LAURA GOMBOC (novinarka)



Gibanje bodo zdravniki zdaj lahko napisali na recept.

MATEJA KOKALJ KOKOT (specialistka družinske medicine)



Lahko se bomo s pacientom, ki ga že ponavadi dobro poznamo, tudi pogovorili. Vemo kakšna dejavnost mu bolj paše. Ta dogovor, ki si ga imel do sedaj po večini ustno, boš lahko tudi zapisal.

LAURA GOMBOC (novinarka)

Spodbuditi. Želijo tudi tiste paciente, ki čez dan veliko časa presedijo.

VERDAN HADŽIČ (prodekan **Fakultete za šport**)

To, da preživimo 8 ur dnevno je sicer povezano z nekim zdravstvenim tveganjem in da zavoljo tega moramo neki naredit.

JASNA BUT HADŽIČ (predstojnica Katedre za ginekologijo **Medicinske fakultete** v Ljubljani)

Dolgotrajno sedenje več let zviša riziko za raka pljuč. Ker vemo, da rak pljuč v povezavi s kajenjem pa ni čist samo s kajenjem, pa tudi z drugimi dejavniki.

MATEJA KOKALJ KOKOT (specialistka družinske medicine)

Dejavniki prednost pri zdravju pridobimo kadar nekoga ki ni popolnoma nič telesno aktiven spravimo v gibanje. Pomoč pri tem, da dvignejo nekaj telo s kavča.

LAURA GOMBOC (novinarka)

Trajanje: 02:00

(poglej)

2 / 2

Recepte bodo zdravniki začeli deliti konec tedna.