



Gibanje je zdravilo za številne bolezni sodobnega časa. FOTO: ČRT PIKSI

Telesno dejavnost bo pacientu predpisal zdravnik

LJUBLJANA Društvo onkoloških bolnikov Slovenije (DOBS) je v sodelovanju s stroko predstavilo vseslovenski projekt Gibanje na recept. Pripravili so prvi slovenski recept za telesno dejavnost, s čimer želijo h gibanju spodbuditi tako telesno nedejavne kot paciente, tudi onkološke, med okrevanjem. Oštevilčene recepte bodo razdelili vsem zdravnikom v ambulantah.

Gre za pisni nasvet zdravnika pacientu, kot del njegove zdravstvene oskrbe, naj bo telesno dejaven. Sredstva je v okviru razpisa zagotovilo ministrstvo za zdravje. Redna telesna dejavnost je tudi eden glavnih nasvetov evropskega kodeksa proti raku; čeprav bolnikom z rakom nekateri zdravniki še vedno svetujejo, naj počivajo, pa ti bolniki niso nič drugačni od drugih in zanje velja podobno kot za splošno populacijo. Redna telesna dejavnost ugodno

vpliva na proces zdravljenja, izboljša kakovost življenja med terapijo in po njej ter zmanjša tveganje za ponovitev bolezni ali izbruh novih, poudarjajo zdravniki, ki sodelujejo pri pripravi projekta.

Manjše tveganje za razvoj bolezni

»V društvu veliko pozornosti namenjamo ozaveščanju o odgovornosti za lastno zdravje. Zavedamo se, da je gibanje ključni dejavnik pri preprečevanju bolezni, zato spodbujamo spremembe v vsakdanjem življenju,« je poudarila **Ana Zličar**, predsednica DOBS.

»Ljudje, ki so bolj telesno dejavni, imajo manjše tveganje za razvoj onkoloških bolezni. Pri raku dojke se po nekaterih podatkih tveganje lahko zmanjša tudi za 25 odstotkov, pri raku debelega črevesa pa celo za 50 odstotkov. Poleg tega telesna dejavnost med zdravljenjem in po

njem zmanjšuje stranske učinke terapij ter prispeva k boljšemu splošnemu počutju bolnikov,« je pojasnila **Jasna But Hadžić**, specialistka onkologije z radioterapijo. Recept, na katerem so predpisani hoja, kolesarjenje ali tek, mogoče pa je predpisati tudi drugo vrsto gibanja, na primer vaje za moč, ki z redno vadbo upočasnijo sarkopenijo in izgubo mišične moči, je le kamenček v mozaiku, kar zadeva pobude za gibanje, ki jih je v Sloveniji veliko. Dvignil pa naj bi raven pogovorov z zdravniki v ambulantah, posledica tega bo, da bo gibanje postalo popularno, k dejavnosti naj bi pritegnili tudi starejšo populacijo. Recept predpisuje intenzivnost vadbe, pogostost in trajanje, zadaj so natisnjeni še dodatni namigi, ki naj bi spodbudili h gibanju. Gibanje je zdravilo za številne bolezni sodobnega časa, upoštevanje recepta za gibanje pa med

drugim prispeva k zmanjšanju potrebe po predpisovanju zdravil, je povedal **Vedran Hadžić**, dr. med., prodekan za pedagoško dejavnost na fakulteti za šport: »Telesna dejavnost je eno najučinkovitejših naravnih zdravil. Redna vadba zmanjšuje tveganje za bolezni srca, sladkorno bolezen in druge kronične bolezni.« Projekti za spodbujanje telesne dejavnosti so se po svetu začeli v 80. letih, sistematični pristop pa se je razvil konec 90. let. Enega prvih javnozdravstvenih programov spodbujanja gibanja s predpisovanjem, ki so jih redno spremljali v ambulantah družinske medicine, so uvedli na Novi Zelandiji, je pojasnil **Matej Kokalj Kot**, specialist medicine dela, prometa in športa.

»Družinski zdravniki vsak dan spodbujamo gibanje, saj vemo, da lahko bistveno izboljša človekovo zdravstve-

no stanje. Ta recept nam bo omogočil, da bomo bolnikom še lažje svetovali in jih usmerili k ustrezni telesni dejavnosti,« je povedala **Mateja Kokalj Kokot**, specialistka družinske medicine. **ANDREJA ŽIBRET IFKO**

- 1.** Gre za pisni nasvet zdravnika pacientu, naj bo telesno dejaven.
- 2.** Oštevilčene recepte bodo razdelili vsem zdravnikom v ambulantah.
- 3.** Telesna dejavnost lahko pri raku dojke tveganje zmanjša tudi za četrtno.

TELESNA DEJAVNOST JE ENO NAJUČINKOVITEJŠIH NARAVNIH ZDRAVIL.



Upoštevanje recepta za gibanje med drugim prispeva k zmanjšanju potrebe po predpisovanju zdravil. FOTO: ŽIGA KOREN/ARHIV DOBS