


PREMIUM  | SLOVENIJA

Gibanje na recept: Eno zdravilo za številne bolezni

Projekt naj bi dvignil raven pogovorov z zdravniki v ambulantah, kar bo spodbudilo, da bo gibanje postalo bolj priljubljeno.

[Galerija](#)

Gibanje je zdravilo za številne bolezni sodobnega časa, upoštevanje recepta za gibanje pa med drugim prispeva k zmanjšanju potrebe po predpisovanju zdravil. FOTO: Žiga Koren/arhiv DOBS

Andreja Žibret 

14. 3. 2025 | 06:00

 5:37A+ A-  

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, naj bo telesno dejaven.
- Oštevilčene recepte bodo razdelili vsem zdravnikom v ambulantah.
- Telesna dejavnost lahko pri raku dojke tveganje zmanjša tudi za četrtno.

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 Žličar**, 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.



Z receptom za gibanje želijo k dejavnosti spodbuditi telesno nedejavne in paciente, tudi onkološke, med okrevanjem. FOTO: Jože Suhadolnik/Delo

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 majhen 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.

”

Telesna dejavnost med zdravljenjem in po njem zmanjšuje stranske učinke terapij ter prispeva k boljšemu splošnemu počutju bolnikov.

Jasna But Hadžić, specialistka onkologije z radioterapijo

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.«

Življenjskega sloga ni lahko spremeniti, a je mogoče

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, to je bil program Green Prescription, je pojasnil **Matej Kokalj Kokot**, specialist medicine dela, prometa in športa: »Raziskave so pokazale, da ljudje nasvet o telesni dejavnosti dojemajo drugače, če ga prejmejo v obliki strukturiranega zapisa, kar povečuje njihovo motivacijo.«

»Družinski zdravniki vsak dan spodbujamo gibanje, saj vemo, da lahko bistveno izboljša človekovo zdravstveno 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.

Igor E. Bergant, novinar in voditelj RTV Slovenija, je že pred leti sklenil spremeniti življenjski slog iz pasivne drže v bolj aktivnega, ne zaradi bolezni, temveč ker si je želel živeti drugače. »Ni bilo lahko, najtežje se je bilo odvaditi nekaterih razvad, toda to je bila ena najboljših odločitev, ki sem jih sprejel. Začetek je vedno težek, a z vztrajnostjo in podporo okolice je sprememba mogoča,« je poudaril.