

Mozgás Receptre

A program szakmai háttere

Hogyan tud részt venni a programban?



Keresse a Mozgás Receptre programot házi orvosánál!

További információk



www.mozgasreceptre.hu



info@mozgasreceptre



[mozgasreceptre](https://www.facebook.com/mozgasreceptre)



[mozgasreceptre](https://www.instagram.com/mozgasreceptre)



[MozgasReceptre](https://www.tiktok.com/@MozgasReceptre)

- A „Mozgás Receptre” program egészség szakmai hátterét a Magyar Életmód Orvostani Társaság (ÉMOT) a Szakmai Tanácsadó Testületen keresztül biztosítja, amelynek tagjai között mozgásterapeuta szakemberek, a négy orvosi egyetemről delegált házi orvosok, országos házi orvosi vezetők, valamint sportorvos áll.
- A „Mozgás Receptre” program elindulását a népegészségügyi termékadó felajánlható 10%-a teszi lehetővé a NETA Bölcsék Tanácsa döntése értelmében.
- A „Mozgás Receptre” program aktívan kapcsolódik minden más NETA és Aktív Magyarország programhoz.



Amennyiben házi orvos a Önnél rendszeres fizikai aktivitást javasol:

A javaslatot a házi orvos a Önnel átadja, így Ön a Mozgás Receptre programba bekapcsolódik.



Töltse le a Mozgás Receptre-alkalmazást (App Store/ Play Áruház) vagy nyissa meg a www.mozgasreceptre.hu/ugyfelfiok oldalt, és regisztráljon!

Rögzítse receptjét az alkalmazásba (recept sorszáma)!

Böngésszen, és válasszon az Önhöz közel eső mozgási helyszínek és lehetőségek között.

Menjen el a mozgáshelyszínre és mutassa fel receptjének QR-kódját!

Mozogjon és őrizze meg egészségét!

Jó mozgást kívánunk! A mozgás gyógyít!

Felelős kiadó: ÉMOT / 2024002
Lezárás dátuma: 2024.09.04.



MOZGÁS RECEPTRE

MOZGÁS RECEPTRE TÁJÉKOZTATÓ FÜZET

A mozgás gyógyít!

Mit takar a „Mozgás Receptre” program?

Mit mondanak az ajánlások?

Kinek szól a program?



Csökkenti a testsúlyt



Szabályozza a vérnyomást



Javítja a vérsírértékeket



Javítja az inzulinérzékenységet



Javítja az alvás minőségét



Csökkenti a szorongást



Növeli a stressztűrő képességet



Segíti számos daganatos megbetegedés* megelőzését



Csökkenti a demencia kialakulásának kockázatát



Tisztelt Érdeklődő!

- Célunk, hogy növeljük az egészségben eltöltött életevek számát azáltal, hogy növeljük a lakosság fizikai aktivitását, mozgással töltött idejét, mely a szabadban, mozgásprogramokon, sportegyesületeknél valósulhat meg. A mozgást, fizikai aktivitást (házi)orvosok ajánlják, írják fel receptre, mint megelőző és gyógyító eszközt. A „Mozgás Receptre” program ezáltal hidat, kapcsolatot képez az egészségügyi szektor és a mozgás-, sportszektor között.
- A program hátterében az áll, hogy Magyarországon a halálesetek 9,7%-a a mozgáshiányra vezethető vissza.
- A program települési önkormányzatokon keresztül háziorvosok közreműködésével mozgáshelyszíneken és sportklubokban valósul meg.
- A recept segít ráirányítani a figyelmet a rendszeres fizikai aktivitás gyógyító-megelőző szerepére, ezáltal segíti a szakmailag javasolt mozgásmennyiségi és intenzitási cél elérését ott, ahol a hatályos orvosszakmai irányelvek életmód-változtatást, közt a hétköznapi fizikai aktivitás növelését javasolják.

Mozgás Receptre

A páciens neve: _____

Az orvos neve: _____

A WHO által felhívásnak javasolták röviden:

- Minden felnőttnek szüksége van rendszeres fizikai aktivitásra.
- A jó egészségi állapot fenntartásához és az egészségnyereséghez minden felnőttnek legalább heti 150 percnyi közepes intenzitású aerob fizikai aktivitást kell végeznie.
- További egészségelőnyöket jelent, ha heti 2 vagy több alkalommal izomerősítő tevékenységeket valamint nyújtó gyakorlatokat is végeznek.

Mélt, az orvosátoknál megbeszélésben megbeszélte a mozgás receptet a receptre legkevesebb 10.000 lépés megtételével.

Célul az alábbi életmódot támogató tevékenységeket, állapotokat figyelembe véve a következő fizikai aktivitás, rendszeres testmozgás:

- szív- és érrendszeri betegség kockázatának csökkentése
- 2-es típusú cukorbetegség kockázatának csökkentése
- megerősítés javítása
- neuropszichológiai daganatos kockázatának csökkentése
- artériás hipertónia kockázatának csökkentése
- osteoporosis kockázatának csökkentése
- depresszió kockázatának csökkentése
- Alzheimer-kór kockázatának csökkentése
- stressz csökkentése
- alvás javítása
- nyújtás

AA.A000

QR code

Mozgás Receptre, Aktív Magyarország, NEMZETI SPORTTUDOMÁNYOS ÉS TESTNEVELÉSI ÉRTÉKELŐ KÖZPONT, EMMOT



A WHO ajánlásai röviden:

- Minden felnőttnek szüksége van rendszeres fizikai aktivitásra.
- A jó egészségi állapot fenntartásához és az egészségnyereséghez minden felnőttnek legalább heti 150 percnyi közepes intenzitású aerob fizikai aktivitást kell végeznie.
- További egészségelőnyöket jelent, ha heti 2 vagy több alkalommal izomerősítő tevékenységeket valamint nyújtó gyakorlatokat is végeznek.
- A megfelelő fittség felére csökkentheti a halálozási kockázatot.



*hólyag-, mell-, vastagbél-, endometrium-, nyelőcső-, vese-, tüdő-, gyomorrák
Forrás: WHO Irányelvek a fizikai aktivitás és az inaktivitás tekintetében 2020
Forrás: WHO Irányelvek a fizikai aktivitás és az inaktivitás tekintetében 2020