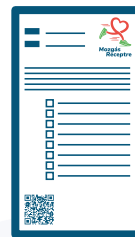


A páciens útja a Mozgás Receptre programban

Háziorvos felkeresése



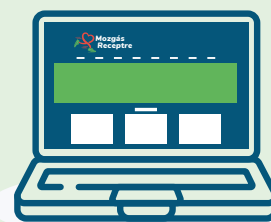
1. Számos betegség - így pl. cukorbetegség, magas vérnyomás, szívbetegségek, rosszindulatú daganatok, demencia - megelőzésében és kezelésében kiemelt szerepe és hatása van a rendszeres fizikai aktivitásnak.
2. Keresd fel háziorvosodat.
3. Amennyiben háziorvosod egészséged megőrzése, betegség megelőzése illetve kezelése érdekében mozgást rendszeres fizikai aktivitást javasol, a javaslatot írásban, a **Mozgás Receptre program receptjén rögzíti.**



Applikáció használata



vagy



4. Töltsd le a telefonodra a **Mozgás Receptre** applikációt az App Store-ból vagy a Play Áruházból!
5. Regisztrálj be az applikációba!
6. **Rögzítsd** a „Recept rögzítése” menüpontban a már meglévő recepted sorszámát és válaszd ki a településedet, a háziorvosodat, valamint a recepten található indikáció(ka)t!
7. **Válaszd ki** a „Mozgáshelyszín-kereső” menüpontban az orvosod által javasolt mozgásformát/mozgáshelyszínt!

4. Látogass el a **www.ugyfelfiok.mozgasreceptre.hu** oldalra!
5. **Regisztrálj be** a webes felületre!
6. **Rögzítsd** a „Recept rögzítése” menüpontban a már meglévő recepted sorszámát és válaszd ki a településedet, a háziorvosodat, valamint a recepten található indikáció(ka)t!
7. **Válaszd ki** a „Mozgáshelyszín-kereső” menüpontban az orvosod által javasolt mozgásformát/mozgáshelyszínt!

Mozgáslehetőség igénybevétele



8. **Vedd fel a kapcsolatot** a kiválasztott mozgáshelyszínnel az applikációban/webes felületen található elérhetőségek egyikén!
9. **Látogass el** a kiválasztott mozgáshelyszínre a recepttel vagy az applikációval!
10. **Mutasd be** a mozgáshelyszínen a recepten/applikációban található QR kódot a mozgásszakembernek!
11. A **QR-kódot** a recept első oldalán vagy az applikációban a „Receptem” menüpontban találod.
11. A mozgásszakember **leolvassa a kódot**, így már igénybe is veheted a mozgáslehetőséget.

Mozogj rendszeresen a recepttel heti minimum **150 percet** közepes intenzitással és konzultálj a háziorvosoddal, így nyomon tudod követni az egészségi értékeid javulását!