Recepta na Ruch

Jak odzyskać formę i poprawić zdrowie, ćwicząc nie tylko z fizjoterapeutą, ale i z aplikacją? W aplikacji mojeIKP sprawdzą to uczestnicy programu „Recepta na Ruch”

Ministerstwo Zdrowia uruchamia pilotaż nowego programu pt. „Recepta na Ruch”. Resort zaplanował, że pilotaż obejmie 15 tys. osób. Uczestnicy będą ćwiczyć:

- z fizjoterapeutą
- samodzielnie poprzez aplikację mojeIKP, w której znajdą zestawy ćwiczeń przygotowane przez specjalistów.

„Recepta na Ruch” to program profilaktyczny, wspierający pacjentów z problemami zdrowotnymi, w których zalecana jest aktywność fizyczna. Zestawy indywidualnych programów treningowych i zaleceń żywieniowych będą dostosowane do potrzeb i możliwości pacjenta.

Czy możesz wziąć udział w programie

Jakie warunki musisz spełnić, by wziąć udział w programie:

- jesteś po 25-ych urodzinach
- korzystasz z aplikacji mojeIKP
- Twój stan zdrowia pozwala na samodzielny czynny udział w treningu.

Jakie choroby wykluczają Twój udział w programie:

- aktywna choroba nowotworowa
- niestabilne lub nieleczone choroby kardiologiczne
- niestabilna lub nieleczona cukrzyca
- inne przeciwwskazania potwierdzone przez lekarza lub fizjoterapeutę.

Do udziału w programie może Cię skierować:

- lekarz POZ
- pielęgniarka POZ
- położna POZ
- lekarz specjalista: neurolog, kardiolog, ortopeda, gastrolog, diabetolog, onkolog, ginekolog, urolog, endokrynolog, pulmonolog
- fizjoterapeuta.

Osoba wystawiająca Ci skierowanie do programu weźmie pod uwagę Twoją dotychczasową aktywność fizyczną,

stan zdrowia i aktualne możliwości.

Ile czasu trwa program

Program obejmuje trzy cykle, które będą trwać łącznie 18 tygodni.

Z jakich elementów składa się program

Program jest podzielony na dwa moduły:

- treningi stacjonarne prowadzone przez fizjoterapeutę
- Twoją pracę własną z wykorzystaniem aplikacji mojeIKP.

W ramach pilotażu przewidziane są również konsultacje ze specjalistami:

- dla wszystkich – z dietetykiem
- w razie stwierdzonej potrzeby – z psychologiem czy lekarzem specjalistą.

Otrzymasz też dostęp do zaleceń żywieniowych w aplikacji mojeIKP.

Czy możesz ćwiczyć

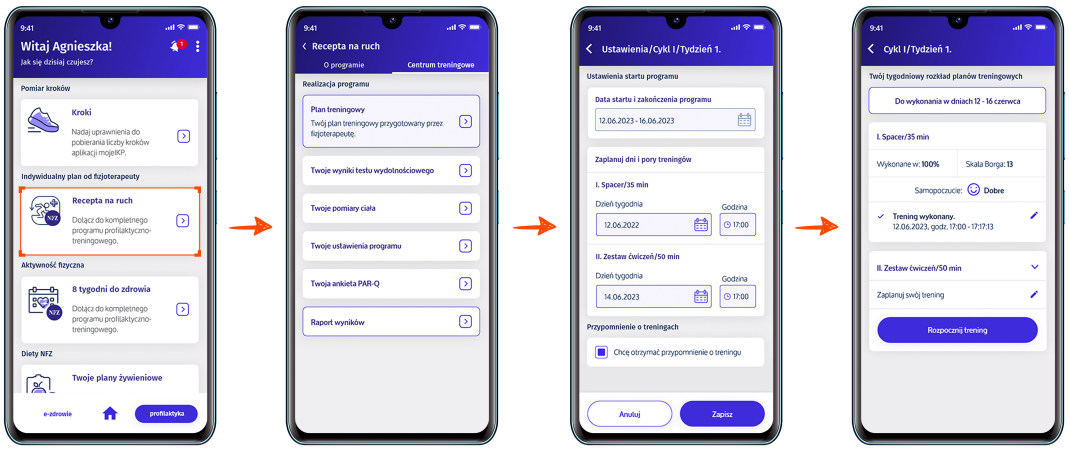
Ćwiczenia są dobrane przez fizjoterapeutę do Twoich możliwości. Jeśli masz jednak wątpliwości, przedyskutuj je z lekarzem lub fizjoterapeutą. Możesz również wypełnić ankietę po każdym treningu, znajdującą się w aplikacji mojeIKP, dzięki której dowiesz się, czy taka konsultacja jest niezbędna przed rozpoczęciem kolejnych ćwiczeń.

Odłóż wysiłek, jeśli nie czujesz się dobrze z powodu przejściowej choroby lub ciąży.

Jak uruchomić Receptę na Ruch

Program znajdziesz w aplikacji mojeIKP wówczas, gdy fizjoterapeuta doda pierwsze zestawy ćwiczeń dla Ciebie:

- zaloguj się: Sprawdź, jak uruchomić aplikację mojeIKP
- wybierz zakładkę „profilaktyka”
- kliknij na „Recepta na Ruch”.



Jak przygotować się do treningu

Fizjoterapeuta przekaże Ci zalecenia w zależności od rodzaju ćwiczeń np. przygotuj wygodne buty, luźny niekrępujący ruchów strój, matę lub coś, czym ją zastąpisz lub czepek i strój do pływania.

Po wejściu w zakładkę Recepta na Ruch zobaczysz centrum treningowe, a w nim:

- Twój plan treningowy przygotowany przez fizjoterapeutę
- test wydolnościowy
- pomiary ciała
- ustawienia programu
- ankietę PAR-Q
- raport wyników.

Teraz:

- sprawdź, ile ważysz oraz zmierz obwód pasa
- wypełnij kwestionariusz gotowości do aktywności fizycznej: zawiera on pytania o Twoje zdrowie.

Jak wypełnić ankietę PAR-Q

Wypełniasz przed każdym nowym cyklem ćwiczeń. Ta ankieta to kwestionariusz gotowości do aktywności fizycznej. Odpowiadaj szczerze i zgodnie ze zdrowym rozsądkiem.

Ankieta zawiera pytania o Twoje samopoczucie po wysiłku fizycznym, zalecenia, jakich udzielał Ci lekarz. Jeśli odpowiesz „Tak" na jedno z pytań, przed rozpoczęciem aktywności fizycznej skontaktuj się z lekarzem.

Co jeszcze na mojeIKP

Aplikacja mojeIKP to Twoje wrota do świata elektronicznych usług zdrowotnych. Dodatkowo w zakładce „profilaktyka" znajdziesz także:

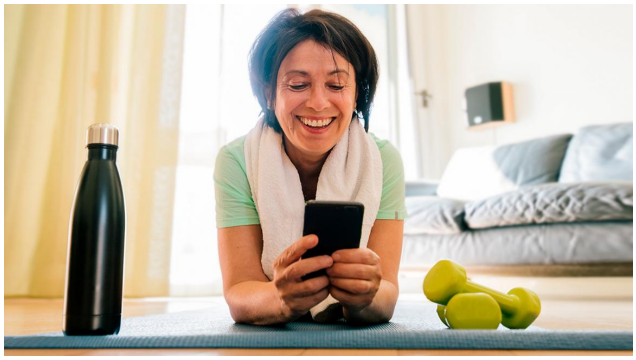
- portalu
  dostęp do Diety NFZ, gdzie możesz otrzymać przepisy i listę zakupów
- co miesiąc nowy quiz sprawdzający Twoją wiedzę o dobrym odżywianiu
- krokomierz, by sprawdzić liczbę codziennych kroków.

Poznaj aplikację mojeIKP

Przeczytaj też

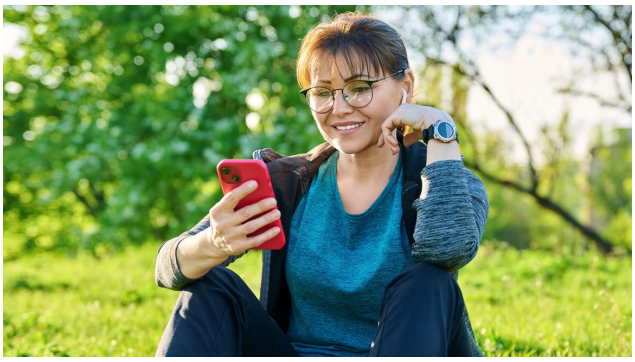
Ruch wydłuża życie i leczy

Ludzie aktywni fizycznie są zdrowsi i żyją dłużej w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Aby osiągnąć prozdrowotne efekty, nie trzeba ćwiczyć sportowo. Wystarczy do tego umiarkowany ruch. Ważne jednak, by był regularny



Lepsza kondycja w 8 tygodni

Planujesz wykorzystać wakacje, by wrócić do formy? Weź udział w programie „8 tygodni do zdrowia" w aplikacji mojeIKP



Z mojeIKP zapomnij o COVID-19

Teraz aplikacja mojeIKP zapewnia Ci dostęp do bezpłatnego programu NFZ „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”. Pomoże Ci odzyskać formę, poprawić oddychanie, wzmocnić odporność i zadbać o właściwą dietę

Za