

"Mozgás Receptre" program bemutató

Köszönjük, hogy időt szántak a "Mozgás Receptre". Örömmel mutatjuk be részletesen a programot és annak előnyeit. Bízunk benne, hogy Önök is csatlakoznak hozzánk, hogy közösen tegyünk a lakosság egészségének javításáért.

A Program Háttere

A születéskor várható élettartamunk 4,5 évvel elmarad az unió átlagától (a nőknél -3,9 év, a férfiaknál -5,1 év), miközben az Eurobarométer felmérése szerint Magyarországon az emberek 59 százaléka soha nem sportol! (Összehasonlításképpen: Finnországban 8, Svédországban 12, Szlovéniában 25, Csehországban pedig 26 százalék a soha nem sportolók aránya.) A magyarországi halálozások 9,7 százaléka egyértelműen a mozgásszegény életmódra vezethető vissza, azaz naponta 37 honfitársunk hal meg csak a mozgásszegény életmód következtében!

A Program Bemutatója

A Program Célja

A "Mozgás Receptre" program célja az egészségben eltöltött életek számának növelése a lakosság fizikai aktivitásának növelése által.

A Program Előnyei

Egészségmegőrzés

A rendszeres fizikai aktivitás bizonyított gyógyító-megelőző hatással rendelkezik számos krónikus betegségben, mint például a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, daganatos megbetegedések, tüdőbetegségek.

Közösségépítés

A program hozzájárul a helyi közösségek összetartásához és együttműködéséhez, hiszen a közös mozgási lehetőségek erősítik a közösségi kapcsolatokat.

A Magyar Életmód Orvostani Társaság által biztosított

Szakmai Háttér

A Mozgás Receptre gerincét a szakmai ismeretek – a rendszeres fizikai aktivitás szakmai szabályai szerinti indikációi és megvalósítása – képezik, így a Mozgás Receptre Szakmai Tanácsadó Testület – tagjai között a négy orvosképző egyetem háziorvosi tanszéke, a szakmai kollégium háziorvosi tagozata, a szakmai kollegiális vezetés, a sporttudományi egyetem, a gyógytornászok képviselőivel – segítségével kidolgoztuk a szakmai háttéranyagokat a mozgás

hatásairól, egészségeseknél és egyes betegségek – cukorbetegség, magas vérnyomás, COPD, asztma, daganatos megbetegedések, depresszió, demencia, koszorúér-betegség, szívelégtelenség – esetében történő alkalmazási javaslatokról.

Egészségügyi és Promóciós Anyagok Biztosítása

Nyomdai termékeket és egyéb promóciós anyagokat – így plakátokat, szórólapokat, nyomtatott „receptet”, elektronikus kommunikációs anyagokat – biztosítunk az önkormányzatok számára, hogy segítsék a program népszerűsítését.

Központi Kommunikáció

Az ÉMOT országos szinten népszerűsíti a programot, hogy minél szélesebb körben ismertté váljon.

Képzések és Továbbképzések

Képzéseket szervezünk a résztvevő önkormányzatok, háziorvosok és mozgásszakemberek számára, hogy biztosítsuk a program sikeres megvalósítását.

Informatikai Háttér

Az ÉMOT egységes informatikai rendszert biztosít, mely egyrészt nyilvános elérhetőséget biztosít a programban részt vevő háziorvosok és mozgáshelyszínek részére, ezáltal a lakosság könnyen meg tudja találni a mozgás kivitelezésében segítőket, másrészt a lakosok önkéntes regisztrációja révén a regisztráló állampolgárnak közvetlen segítséget tudunk adni, másrészt az önkormányzatok felé aggregált, statisztikai adatokat tudunk visszamutatni a programban részvételről.

Az Önkormányzatoktól kért

Háziorvosok és Mozgáshelyszínek Összekötése

Az önkormányzatoktól kérjük, hogy egyrészt fogja össze a területén működő háziorvosokat és mozgáshelyszíneket, másrészt legyen kapocs köztünk és a háziorvosok, mozgáshelyszínek között. Fontos, hogy csak olyan háziorvos és olyan mozgáshelyszín vehet részt a programban, aki az önkormányzatán keresztül lép be. Kiemelten fontosnak tartjuk a megvalósulás sikerében a helyi hálózati működést.

A Magyar Életmód Orvostani Társaság a helyi megvalósítás háttértámogató. Az általunk biztosított nyomdai anyagokat juttassák el a háziorvosoknak, mozgáshelyszínekre, a résztvevő háziorvosok és mozgáshelyszínek adatait küldjék meg számunkra, hogy a nyilvános adatbázisba felvitellel segítsük a páciensek tájékozódását.

Lakosság Tájékoztatása

Az önkormányzatoktól kérjük, a programot, a mozgás gyógyító-megelőző hatásait, a programban részt vevő háziorvosokat és mozgáshelyszíneket népszerűsítse a helyi lakosság körében, helyi közösségben és rendezvényeken, hogy minél többen megismerjék és részt vehessenek benne.

Csatlakozás a Programhoz

A csatlakozás egyszerű és költségmentes. Amennyiben önkormányzata részt kíván venni a programban, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a Projekt egyik szervezőjével az alábbi elérhetőségen:

- **Kapcsolattartó:** Kozma Levente Mihály
- **Telefon:** +36 70 618 7292
- **Email:** kozma.levente@vmkomm.hu

Köszönjük, hogy időt szánnak erre a fontos kezdeményezésre. Bízunk benne, hogy az Önök támogatásával közösen hozzájárulhatunk a lakosság egészségi állapotának javításához.

Üdvözlettel,

Kozma Levente Mihály