

יעוץ לפעילות גופנית - מידע למטופל/ת

מהו יעוץ לפעילות גופנית

יעוץ לפעילות גופנית ניתן באופן אישי על ידי פיזיותרפיסט/ית, יועץ/ת מוסמך/ת, ומטרתו לסייע למטופלים לבצע פעילות גופנית סדירה ויעילה.

היעוץ כולל הערכה ובדיקה של המטופל/ת ובניית תכנית אימון מותאמת אישית, שאותה יבצע/תבצע המטופל/ת באופן עצמאי. תכנית האימון נבנית בהתאם למצבו/ה הרפואי של המטופל/ת, צרכיו/ה האישיים ויכולתו/ה לבצע את הפעילות. תהליך הייעוץ כולל בדרך כלל מספר מפגשים או שיחות טלפון, שנערכים לאורך תקופה של מספר חודשים.

למי השירות מיועד

השירות ניתן לחולים בסוכרת או במחלות לב, או הסובלים מגורמי סיכון למחלות כרוניות, כגון: יתר לחץ דם, השמנה או רמות שומן וכולסטרול גבוהות בדם.

כמו כן ניתן השירות, גם לילדים עם עודף משקל או עם גורמי סיכון דומים. לקבלת השירות יש צורך בהפניה מרופא/ה.

מדוע כדאי להגיע ליעוץ לפעילות גופנית?

לפעילות גופנית קבועה תפקיד חשוב בשמירה על הבריאות. היא מסייעת, בשילוב עם תזונה נכונה, לשמור על משקל תקין, משפרת את מצב הרוח ומפחיתה מצבי מתח ולחץ נפשי, משפרת את איכות השינה ואת הזיכרון ומסייעת לפעילות התקינה של מערכת העיכול.

פעילות גופנית הוכחה כמועילה במניעת מחלות לב וכלי דם, סוגי סרטן שונים, אוסטאופורוזיס ומחלות נוספות. כאשר מחלות אלו מופיעות מהווה הפעילות הגופנית מרכיב מרכזי וחשוב בטיפול בהן. לעתים רבות, קיים קושי להתחיל או להתמיד בפעילות, מגבלות שונות, חשש לבצע פעילות גופנית או חוסר ידיעה באיזה אופן כדאי להתאמן. היועץ/ת יקבע/תקבע בשיתוף אתך תכנית לפעילות גופנית, בהתאם למצבך הבריאותי, אורח חיך וסביבת המגורים והעבודה. הוא/היא ידריך/תדריך וילוה/תלווה אותך בפגישות מעקב, ויסייע/תסייע לך להתמיד בפעילות.

חשוב לדעת:

הפעילות הגופנית מתבצעת על ידי המטופל/ת באופן עצמאי, ולא במסגרת הסניף או מכון הפיזיותרפיה.

לקראת הייעוץ לפעילות גופנית:

- הצטייד/י בהפניה מהרופא/ה המטפל/ת, ליעוץ לפעילות גופנית. ודא/י שההפניה כוללת מידע מלא על מצבך הרפואי.
- בעת קביעת התור, נא ציין/י שמדובר ביעוץ לפעילות גופנית.
- הבא/י עמך לבדיקה, תוצאות בדיקות מעבדה, מבחן מאמץ או בדיקות אחרות שבצעת.

תפקוד הוא התפקיד שלנו

שירות הפיזיותרפיה - מכבי שרותי בריאות