

من أجل صحتك
وكمعالجة طبية
الأنشطة الجسدية

بإمكانك أن تحصل هنا على النصائح والدعم

مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له

vregion.se

بإمكانك أيضا التواصل مباشرة مع عيادة إعادة التأهيل rehabmottagning / خبير العلاج الفيزيائي fysioterapeut

1177



se.1177 أنظر تحت بند الحياة والصحة Liv och hälsa هاتف 1177

بإمكانك أن تعثر هنا على سبيل المثال على معلومات عن الأنشطة الجسدية بوصفة طبية
Fysisk aktivitet på Recept FaR

المارشِد الصحي على خط مباشر Hälsocoach online

بإمكانك أن تقابل مرشدك الصحي عن طريق الهاتف الجوال.
نزل التطبيق لقاء الرعاية لشخصي Mitt vårdmöte واحجز موعدك
vregion.se/ halsocoach

دعم الأنشطة الجسدية بوصفة طبية FaR

vregion.se/fargoteborg

ملاحظات



This information is available in several languages

التدقيق على الحقائق

مجموعة الرعاية التأهيلية في القطاع للأنشطة الجسدية - لجنة الأدوية
Regionala terapigruppen Fysisk aktivitet - Läkemedelskommittén

الرئيس: أندرس ميللين، طبيب القسم المقيم في علوم الأدوية السريرية
يونيو (حزيران) 2019: شبكة الأنشطة النافعة للصحة للرعاية الصحية والطبية، قطاع فسترا جوتالاند
الفكرة الأصلية/ مركز الأنشطة الجسدية في يوتيبيوري قطاع فسترا جوتالاند

النشاط الجسدي

الأثر الصحي الإيجابي الناجم عن الأنشطة الجسدية

يمكن أن تحول دون العوارض الناجمة عن الاجهاد النفسي

تقلل خطر التعرض للاكتئاب

تُحسّن لياقتك

تحول دون أمراض القلب والشرايين

تقلل خطر الإصابة بمرض السكري من الفئة 2

تزيد من قوة العضلات

تُقوّي الهيكل العظمي

يمكن أن تُحسّن من الثقة بالنفس

يمكن أن تزيد الشعور بحسن الحال

يمكن أن تُحسّن القدرة على التركيز ومقدرة التعلّم

تحسّن نوعية النوم

يمكن أن تخفف أوجاع المفاصل في حالات التهاب المفاصل

تُحسّن التوازن وتنسيق الحركات

إن جسد الإنسان مبني لممارسة الحركة بغض النظر عن العمر والقدرة الجسدية. نتوصل إلى أثر صحي إيجابي عن طريق تقليل فترات الجلوس بدون حركة وزيادة الأنشطة الجسدية - ولا تقل أن الوقت أصبح متأخرا لكي تبدأ.

الأنشطة الجسدية كدواء

إن الأنشطة الجسدية هي استثمار جيد لحياة صحية طويلة. هناك علاقة واضحة ما بين الأنشطة الجسدية / التمرين والصحة في عدد كبير من الحالات المرضية.

البدء

أول خطوة تجاه حياة تتضمن نشاطا جسديا أكبر يمكن أن تكون عن طريق تقليل الجلوس بدون حركة وزيادة الأنشطة اليومية.

من المهم أن تنسجم بالأنشطة التي تمارسها. ربما تشعر بالعجز تجاه فكرة البدء بالتمرين - ولكن بعد بضع مرات ستشعر بحسن الحال وأن حالتك الجسدية أصبحت أفضل. إذا كان يصعب البدء بنفسك فيمكن أن تراجع خبير العلاج الطبيعي / خبير العلاج الفيزيائي بهذا الشأن.

الأنشطة الجسدية بوصفة طبية - FaR

إن هذه الوصفة الطبية تتعلق بالأنشطة الجسدية وتوصف خطيا وهي مكيفة بشكل فردي حسب حالتك الصحية ووضعك الحياتي واهتماماتك. تقرر خلال المحادثة سويا مع المسؤول عن تقديم الرعاية لك ما هو نوع النشاط وفترة الممارسة وعدد المرات وكم سيكون مدى الاجهاد المرتبط بالنشاط. وتخططان سويا المتابعة. تدفع بنفسك الرسوم التي تتعلق بالأنشطة التي ستمارسها.

أساس الصحة الجيدة

يستحسن أن نقوم كل أسبوع بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من الأنشطة الجسدية التي تعطي درجة معقولة من الاجهاد (مثلا 5 مشاوير سير خبيا لمدة 30 دقيقة كل مرة) أو ما لا يقل عن 75 دقيقة من الأنشطة الجسدية التي تعطي الاجهاد المضني كثيرا جسديا (مثلا العدو أو التمارين الرياضية). عدا عن ذلك يجب أن نمزج القوة العضلية ما لا يقل عن مرتين في الأسبوع. بالنسبة للشخص الذي يزيد عمره عن 65 سنة فإنه يستفيد من تمرين التوازن.

نصائح عن كيفية البدء

قلل من فترات الجلوس بدون حركة
مارس العمل في الحديقة
العب مع الأطفال أو الأحفاد
مارس العمل واقفا
اطلع على السلام بدلا من المصعد
انزل من الحافلة قبل المحطة النهائية بمسافة كافية
اركب الدراجة بدلا من السيارة

↑ التمرين الجسدي

↑ الأنشطة اليومية

↓ الجلوس بدون حركة