

هر روز فعالیت کن برای سلامتی بهتر

یک لنگرگاه امن



فعالیت بدنی یک لنگر قابل اعتماد برای سلامتی است، و برای جلوگیری و درمان بیماری است.

مراقبت های بهداشتی در Västra Götaland از سال 2003 شروع شده است. بسیاری از بیماران از طریق افزایش در فعالیت های فیزیکی قادر شدند میزان دیابت خود، فشار خون بالا و موارد اینچنین را به نرمال برسانند است.

® FaR همیشه باید به عنوان اولین اقدام جهت فعالیت بدنی ناکافی مورد استفاده قرار گیرد.

® FaR یک درمان بدون عوارض جانبی که بر بروز بیماری های متعدد به طور همزمان موثر است، و ایمنی مادام العمر در مقابل بیماری های مختلف را فراهم می کند.

www.vgregion.se/far

آیا می دانید که فعالیت فیزیکی به طور منظم باعث می شود که:

- قلب قوی تر می شود و در حالت خواب ضربان کمتری میزند
- به تمام سلول های بدن اکسیژن یکسان میرسد که به نفع سیستم ایمنی بدن است
- سوخت و ساز بدن (متابولیسم) افزایش و ولع قند کاهش می یابد، که ننگه داشتن وزن بدن آن را آسان تر می کند
- خواب لذت بخش تر می شود زمانی که عضلات به کار گرفته شده است
- غضروف در مفاصل، تقویت و از مشکلات مفاصل مانند آرتروز جلوگیری میکند
- در بدن پوششی پیدا میشود برای بیماریهای مربوط به استرس و افسردگی
- فشار خون، کلسترول خون و قند خون در سطح مناسب نگهداری میشود
- و خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی شما را به نصف می رساند



دفتر ثبت فعالیت ® FaR

دفتر ثبت فعالیت به شما کمک خواهد کرد و نشان میدهد که شما چقدر هر روز حرکت میکنید. شما می توانید دفتر ثبت فعالیت را از این سایت www.vgregion.se/far ابلود کنید.

این پوشه توسط کمیته بهداشت عمومی تامین می شود.

نسخه های اضافی از این بروشور را می توان در بسته های نرم افزاری از 50 نسخه رایگان از داخل Västra Götaland وسترآ یوتالاند سفارش داده شود:
Adress och Distributionscentrum, Regionens hus 542 87 Mariestad
آدرس ایمیل: adress.distributionscentrum@vgregion.se



پله به جای آسانسور یعنی
سوزاندن کالری 25 برابر بیشتر



من با پیاده روی در مسیر
کار فایده را با لذت ترکیب
میکنم.



تمرین و ورزش تعادل بهتر و قدرت
را به من داده است. نباید از فشار و
سنگینی ورزش ترسید بلکه باید
از کم تحرکی ترس داشت.



برای من، بیشتر مفصلم است که
درست عمل نمی کنند. من در پاها و
بازوها قوی تر شده ام، در حالی که
درد هم کاهش یافته است!

تو هم داخل این جمع خوب شو

فعالیت فیزیکی یکی از مهم ترین اقدامات برای جلوگیری و درمان بسیاری از مشکلات پزشکی است. فعالیت فیزیکی دارای اثر قابل توجهی در درمان بیماریهایی مانند بیماری های قلبی، دیابت، فشار خون بالا، سرطان روده، آرتروز و افسردگی است.

اگر شما نسخه ای برای فعالیت بدنی را دریافت کرده اید است این بدان علت است به فعالیت های فیزیکی که تجویز شده است به اندازه درمان های دیگر برای درمان شما مهم است. چه وقت، چگونه، چقدر و به چه گونه ای فعالیت بدنی باید انجام شود، مسئله ای است که شما با کسی که نسخه را می نویسد در میان میگذارید. برای قابلیت تحرک و یا علائم دیگر که فعالیت را برای شما دشوار میکند به فیزیوتراپیست مراجعه کنید تا با کمک او فعالیت های مناسب را انتخاب کنید.

فعالیت فیزیکی - توصیه هایی برای بزرگسالان

همه افراد باید ترجیحا هر روز از نظر فیزیکی به مدت حداقل 30 دقیقه فعالیت داشته باشند. شدت فعالیت باید در حد متوسط باشد، که به این معنی است که مقداری، کوتاهی نفس و احساس گرما در بدن افزایش یافته است. برای اضافه کردن فواید سلامتی می توان، مقدار فعالیت روزانه یا شدت آن را بیشتر کرد. اطلاعات بیشتر در www.vgregion.se/far

یک کار با همکاری

ورزش با نسخه یک فعالیتی است با همکاری با مراقبت های بهداشتی، شاغلین محلی بهداشت عمومی شهرداری و سازمان های غیر دولتی هدایت و پیش برده میشود.

فعالیت فیزیکی منظم است که در دراز مدت نتیجه میدهد.

