



### Z aplikacji **pacjent ma dostęp do:**

- Informacji, jak przygotować się do treningu
- planu treningowego, przygotowanego przez fizjoterapeutę
- testu wydolnościowego
- pomiaru ciała
- ustawień programu
- ankiety PAR-Q
- raportu wyników
- portalu Diety NFZ, gdzie można otrzymać przepisy i listę zakupów
- quizów sprawdzających wiedzę o dobrym odżywianiu
- krokomierza, by sprawdzić liczbę codziennych kroków



[www.medyk.rzeszow.pl](http://www.medyk.rzeszow.pl)



# Recepta na ruch



## Pilotażowy program

Ministerstwa  
Zdrowia



533 349 025 · 17 865 20 06 ↗

Pracownia  
Fizjoterapii CM Medyk

📍 Rzeszów, al. **Rejtana 53**

wejście przez budynek Full Market, I piętro

CENTRUM  
MEDYCZNE 

NFZ

**Recepta na ruch** jest programem profilaktycznym, który wspiera pacjentów z problemami zdrowotnymi. Głównym celem jest zachęcenie do aktywności fizycznej. Programy treningowe i zalecenia żywieniowe dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości pacjenta.

Program trwa łącznie **18 tygodni**, podzielonych na **3 cykle**

W programie **mogą wziąć udział** osoby, które:

- ukończyły 25 r. ż.
- korzystają z aplikacji mojejKP
- stan zdrowia pozwala na samodzielny czynny udział w treningu.

**Choroby**, które wykluczają udział w programie:

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

**Skierowanie** do udziału w programie może wystawić:

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

Skierowanie musi zostać wystawione w **postaci elektronicznej**

Osoba wystawiająca skierowanie do programu bierze pod uwagę dotychczasową aktywność fizyczną, stan zdrowia oraz aktualne możliwości pacjenta.

Program jest podzielony na **2 moduły**:

- treningi stacjonarne prowadzone przez fizjoterapeutę
- pracę własną pacjenta z wykorzystaniem aplikacji mojejKP.


W ramach pilotażu przewidziane są **konsultacje ze specjalistami**:

- z dietetykiem – dla wszystkich biorących udział w programie
- z psychologiem – w przypadku stwierdzonej potrzeby

Każdy pacjent otrzymuje dostęp do zaleceń żywieniowych w aplikacji.

## Jak uruchomić Receptę na Ruch krok po kroku

Program w aplikacji mojejKP pojawi się wówczas, gdy fizjoterapeuta doda pierwsze zestawy ćwiczeń. Uruchomisz go w trzech prostych krokach:

- **Zaloguj się w aplikacji.**  
Jeśli jej nie masz, możesz pobrać ją tu 
- Wybierz zakładkę „**profilaktyka**”
- Kliknij na „**Recepta na Ruch**”



## Tak wygląda Recepta na Ruch w Twoim telefonie

