

Poradna pro zdravý pohyb a zvyšování zdravotní zdatnosti

Odborné individuální poradenství a terapie v oblasti zdravého pohybu, udržení či zvyšování fyzické kondice a zdravotní zdatnosti.

Poradna je určena všem pacientům (před začátkem onkologické léčby, během léčby i po ukončené onkologické léčbě), které zajímá, jak a kdy mohou sportovat, nebo jaké pohybové aktivity jsou pro ně vhodné či naopak nevhodné v závislosti na jejich onkologickém onemocnění.

Poradenskou činnost provádí erudovaní odborníci.

Poradenství je zdarma.

Metody jsou individualizované pro každého pacienta.

Před návštěvou je nutné se objednat.

Kdy poradna funguje?
Pondělí 12:00–14:00

Jak se objednat?
E-mail nebo telefonicky.
E poradna@mou.cz
T 543 134 314

Kde nás najdete?
Masarykův onkologický ústav Brno
Masarykův pavilon, 1. patro (přízemí)
v **Centru prevence** (č. ambulance C1313)

Pro koho je poradna určena

Čeká vás onkologická léčba?

- Sportujete a nevíte, zda můžete pokračovat?
- Chcete vědět, zda existuje cvičení, které Vám pomůže zmírnit průběh léčby?

Jste pacient v onkologické léčbě?

- Cítíte, že se Vám snížila zdatnost, jste více unaveni, vyčerpávají Vás běžné aktivity a chcete zjistit, zda existuje možnost to změnit?
- Máte bolesti a chcete vědět, zda je můžete cvičením nebo protahováním zmírnit?
- Vždy jste sportovali, nyní jste v léčbě, nevíte, zda můžete pokračovat a v jaké zátěži?
- Jste unavení, nervózní, špatně spíte a chcete vědět, zda existuje relaxační nebo dechové cvičení, které by Vám mohlo pomoci?

Jste pacient po ukončené onkologické léčbě?

- Jste po operaci a chcete vědět, zda můžete cvičit a jak?
- Byla Vám ukončena léčba, ale stále cítíte výraznou únavu, špatně spíte, vyčerpávají Vás běžné činnosti?
- Kvůli hormonální léčbě se Vám zvýšila hmotnost a chcete vědět, zda můžete zhubnout?
- Chcete se vrátit ke sportování, ale nevíte, jak začít a co sledovat?
- Chcete zlepšit životní styl a pravidelně sportovat a potřebujete poradit, který sport je vhodný a jak zvyšovat zdravotní zdatnost a kondici?

