

# PORADNA PRO POHYBOVÉ AKTIVITY

Bezplatná diagnostika a doporučení  
pohybových aktivit na míru každému  
pacientovi na základě jeho aktuálního  
zdravotního stavu a úrovně zdatnosti.

Informační a edukační centrum

✉ [educentrum@mou.cz](mailto:educentrum@mou.cz)

**Poradna je určena pro pacienty před léčbou, během léčby a po léčbě – doporučena cvičení jsou přizpůsobená každé fázi onkologického onemocnění.**

Pohybová aktivita má pro onkologické pacienty řadu výhod, které mohou významně přispět k celkové kvalitě života během a po léčbě:

- snížení nežádoucích účinků onkologické léčby,
- zlepšení fyzické kondice,
- podpora imunitního systému,
- snížení únavy,
- zlepšení psychické pohody,
- lepší kvalita spánku,
- podpora kardiovaskulárního zdraví,
- kontrola tělesné hmotnosti.

## **KONTAKT:**

Centrum onkologické prevence  
Masarykův pavilon MOÚ  
středa: 16:00–18:00

✉ [poradna@mou.cz](mailto:poradna@mou.cz)

☎ 543 134 303



## **OBJEDNÁNÍ:**

Objednat Vás mohou zdravotničtí pracovníci MOÚ nebo můžete využít objednávkový systém na webových stránkách poradny (QR kód v kontaktech).

MOÚ pořádá Kondiční cvičení pro zdatnost pro pacienty. Více informací s odkazem na objednání zde →



Informační a edukační centrum MOÚ  
Autor: MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D.

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

PO7/2024/1

🌐 [www.mou.cz](http://www.mou.cz)  
☎ 543131111

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřípustné. © 2024