



Değerli Hekimimiz,

“Diyabet, hipertansiyon ve obezite gibi bir çok hastalığı önleyebilecek ve tedavisine yardımcı olabilecek bir reçete olsaydı, bu reçeteyi hastalarınıza verir miydiniz? Böyle bir reçete var.”

Amerikan Spor Hekimleri Birliği (ACSM) ve Amerikan Tıp Birliği'nin (AMA) ortak vizyonundan hareketle başlatılan Exercise is Medicine® (Egzersiz İlaçtır) girişimi hekimlerin yazacağı düzenli fiziksel aktivite reçeteleriyle ülkemizin ve dünyanın sağlık ve zindelik düzeyini arttırmak için tasarlanmıştır.

Uzmanlık alanlarına bakılmaksızın sağlık kuruluşlarını ve hekimleri her kapsamlı doktor muayenesi sırasında her hastanın fiziksel aktivite durumunu değerlendirmeye, daha aktif bir yaşamı desteklemeye ve uygun olan tüm hastalara bir egzersiz reçetesi yazmaya davet ediyoruz.

Daha ayrıntılı bilgi için Egzersiz İlaçtır internet sitesini (www.egzersizilactir.org)

ziyaret edebilirsiniz. Bu internet sitesinde Egzersiz İlaçtır girişimine ilişkin daha kapsamlı tanımlar, egzersiz konusunda hastalara önerilerde bulunmanın yolları ve fiziksel aktivitenin hastanın sağlık programının nasıl ayrılmaz bir parçası olabileceği hakkında ayrıntılı bilgiler bulacaksınız.

Sizi, egzersiz danışmanlığını, her muayenede tüm hastalar ile olan etkileşiminizin düzenli ve önemli bir parçası haline getirmeye davet ediyoruz.

Lütfen konuyla ilgili sorularınızı veya endişelerinizi bizimle paylaşmaktan çekinmeyin.

Saygılarımızla,

Egzersiz İlaçtır Danışma Kurulu

Hekimlere Yönelik Egzersiz İlaçtır Kaynakları

- **Egzersiz İlaçtır Hekimler İçin Eylem Kılavuzu**, doktorlara, birinci basamak tedavi için başvuran hastalarda en fazla görülen 40'tan fazla kronik rahatsızlığın önlenmesi ve tedavisine destek olmak için kullanabilecekleri basit, hızlı ve etkili bir araç sunar. Bu araç, son derece etkili bir reçete olarak uygun hastalarda doğru “dozda” fiziksel aktiviteden yararlanılmasını içerir.
- **Egzersiz Reçetesi ve Yönlendirme Süreci** kılavuzun özünü oluşturur ve bu belgede hastanız için nasıl hızlı egzersiz reçetesi yazabileceğiniz veya gerektiğinde hastanızı lisanslı bir egzersiz uzmanına nasıl yönlendireceğiniz ele alınmaktadır. Ayrıca bu süreçte yararlanabileceğiniz çeşitli formlar ve değerlendirme araçlarına da ulaşabilirsiniz.
- Hastanıza bir fiziksel aktivite reçetesi yazmak veya hastanızı bir fitness uzmanına yönlendirmek için **Egzersiz ve Egzersize Hazır Olma Reçete Sayfasını** kullanın.
- Hastanız sağlıklıysa hastaların kullanımına yönelik **Egzersiz Programına Başlarken** başlıklı broşürü basarak hastanıza verebilirsiniz.
- Hastanızın kronik bir sağlık sorunu varsa, hastanızın rahatsızlığının **Sağlık Reçeteniz** dizisine dahil edilip edilmediğine bakabilir ve dahil edilmişse, bu sağlık sorunuyla nasıl güvenli bir şekilde egzersiz yapabileceğine ilişkin bilgileri içeren broşürü basarak hastanıza verebilirsiniz. Bu dizi, Amerikan Spor Hekimleri Birliğine bağlı uzmanlarca hazırlanmıştır.