

Pri izvedbi projekta sodelujejo:

Društvo ko-RAK.si, Rožna Dolina, Vipavska cesta
13, 5000 Nova Gorica

www.ko-rak.si



Nacionalni inštitut za javno zdravje, OE Nova
Gorica, Rožna Dolina, Vipavska cesta 13,
5000 Nova Gorica

www.nijz-go.si



Splošna bolnišnica »Dr. F. Derganc« Nova Gorica
Odsek za hematologijo in onkologijo,
Hemato - Onkološka ambulanta
Tel.: +386 (0)5 330 1006



Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Pristopna izjava za Društvo ko-RAK.si

Spodaj podpisan/a prostovoljno izjavljam, da
želim postati član Društva ko-RAK.si in za
potrebe evidence posredujem podatke:

Ime: _____

Priimek: _____

Datum rojstva: _____

Naslov: _____

Tel..št.: _____

E-naslov: _____

Kraj in datum: _____

Podpis: _____

Društvo ko-RAK.si se obvezuje, da osebnih podatkov
članov ne posreduje nepooblaščenim osebam ali pravnim
subjektom.

S podpisom se zavežujem, da bom deloval/a v skladu s
statutom društva, sprejel/a društvena pravila in se po njih
ravnal/a. Članstvo je prostovoljno in brez članarine.

ko-RAK.si

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU IN DRUGIM KRONIČNIM
NENALEZLJIVIM BOLEZNIM

VADI RAD

VADba In RAK Dojke



KDAJ: september 2015

KJE: Nova Gorica

Zakaj telesna vadba:

Epidemiološke študije kažejo, da je tveganje za rak dojke med telesno dejavnimi ženskami bistveno manjše. Poleg učinkov redne telesne dejavnosti v smislu primarne preventive, pa ima redna telesna dejavnost za ženske z že postavljenimi diagnozo raka pomembne pozitivne vplive na številne fiziološke in psihološke dejavnike.

Namen telesne vadbe:

Bolnice so nemalokrat prepuščene same sebi v odločanju o tem, s kakšno obliko vadbe naj se ukvarjajo, kolikokrat na teden in kako intenzivno. Vedeti moramo tudi kdaj vadba ni indicirana ali je lahko celo škodljiva, ter kako jo prilagoditi glede na toksičnost v uporabljenih onkoloških zdravilih. Le ustrezno »predpisana« vadba, ki je strukturirana, kakovostno izvedena in ustrezne (ne prevelike ali premajhne) intenzivnosti da vse želene pozitivne učinke.



Program telesne vadbe:

Program vadbe je namenjen in prilagojen potrebam in zahtevam bolnic z rakom dojke.

Program poteka pod strokovnim nadzorom izurjene vaditeljice Maje Dakskobler, diplomantke kineziologije, ki je pripravila ustrezen 12-tedenski program strukturirane vadbe.

Po končanem programu bodo bolnice usposobljene za samostojno vadbo.

Pred pričetkom in na koncu vadbenega programa bomo opravili meritve telesnih zmogljivosti (oceno aerobnih zmogljivosti, gibljivosti in mišične moči trupa, zgornjega in spodnjega uda). Sodelovali bomo tudi z zdravniki bolnišnice Splošne bolnišnice »Dr. F. Derganca« Nova Gorica.



Odločite se zdaj in se prijavite na vadbo namenjeno izboljšanju zdravja, druženju, zabavi...

Udeležba v programu je brezplačna.

PRIJAVNICA

na telesno vadbo VADI RAD
september 2015

Ime in priimek udeleženke:

Naslov: _____

Tel.št. _____

E-naslov: _____

Podpis:

Datum: _____

Začetek in kraj vadbe bo udeleženkam sporočen takoj ko bo skupina sestavljena, zato prosimo pohitite s prijavi. Število mest je omejeno.

Rok za oddajo prijavnice je 6. september 2015.

Prijave zbiramo:

- Društvo ko-RAK.si, Vipavska cesta 13, Rožna Dolina, Nova Gorica,
- vadi.rad15@gmail.com
- tel. šte. 040 353 639

Kontakt: Maja Dakskobler, tel. št. 040 353 639