

Absender

Name / Praxis

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Landessportbund Sachsen
 Fachbereich Breitensport
 Postfach 100952
 04009 Leipzig

Bitte hier abtrennen und absenden:

Weitere Hinweise zum REZEPT FÜR BEWEGUNG

Kosten

Das Ausstellen des REZEPTES FÜR BEWEGUNG ist eine freiwillige ärztliche Leistung, die derzeit nicht über die gesetzlichen Krankenkassen abrechnungsfähig ist. Die geringfügigen Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren in den Sportvereinen müssen von den Versicherten grundsätzlich selbst getragen werden. Einige Sportangebote, die mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet sind, können von den Krankenkassen finanziell unterstützt werden.

Abklärung der Leistungsfähigkeit kann im Rahmen anderer Gesundheitsuntersuchungen erfolgen

Für eine Abklärung der körperlichen Belastbarkeit eignet sich der Gesundheits-Check-up ab 18 Jahre. Dieser wird außerhalb des Budgets vergütet.

Kostenübernahme für eine sportmedizinische Untersuchung

Bei geeigneten Patient*innen kann auch eine sportmedizinische Untersuchung durchgeführt werden. Vielen Versicherten werden inzwischen die Kosten für eine von Sportärzt*innen durchgeführte Untersuchung von der Krankenkasse anteilig erstattet.

Foto Titelseite: stock.adobe.com

Wo ist das REZEPT FÜR BEWEGUNG erhältlich?

Die Rezeptformulare können mittels Postkarte an diesem Flyer oder auf der Webseite des Landessportbundes Sachsen unter www.sport-fuer-sachsen.de/breitensport/rezept-fuer-bewegung bestellt werden.

Dabei sind die Rezepte entsprechend der jeweiligen Region (Kreis bzw. kreisfreie Stadt) auszuwählen. Ein sachsenweit gültiges REZEPT FÜR BEWEGUNG kann ebenso bestellt werden. Alle Rezepte sind als gedruckte Formulare im A5 Format und/oder digital im PDF-Format erhältlich. Das Adressfeld der Patient*innen ist passfähig mit anderen üblichen Rezeptformularen.

Ansprechpartnerin
 im Landessportbund Sachsen
 Fachbereich Breitensport:
 Bärbel Haine
 Telefon 0341 2163172
 E-Mail haine@sport-fuer-sachsen.de

Landes
**sport
 bund**
 Sachsen

Hier ist
 Sport zu Hause.®



Das REZEPT FÜR BEWEGUNG ist eine gemeinsame Initiative der Sächsischen Landesärztekammer und des Sächsischen Sportärztebundes sowie des Landessportbundes Sachsen mit seinen Stadt- und Kreissportbünden. Sie wird gefördert vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt und lehnt sich an die Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes, der Bundesärztekammer und des Deutschen Sportärztebundes an.

Das REZEPT FÜR BEWEGUNG

Informationen für Ärzt*innen im Freistaat Sachsen



Sächsische
 Landesärztekammer
 Körperschaft des öffentlichen Rechts

SSÄB e.V.

Eine Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
 UND GESELLSCHAFTLICHEN
 ZUSAMMENHALT

Freistaat
 SACHSEN

Landes
**sport
 bund**
 Sachsen

Hier ist
 Sport zu Hause.®

Warum gibt es ein REZEPT FÜR BEWEGUNG?

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass geeignete körperliche Bewegung eine hohe Bedeutung bei der Prävention vieler chronischer Erkrankungen hat.

Hier einige positive Effekte von Bewegung und Sport auf:

Herz-Kreislauf-System und Blutdruck

- Ökonomisierung der Herzarbeit
- Steigerung der Durchblutungsfähigkeit und der Gefäßfunktion
- Verhinderung des Entstehens einer arteriellen Hypertonie
- Minderung des Blutdrucks in Ruhe, während körperlicher Belastung und unter mentalem Stress

Fettstoff- und Kohlenhydratstoffwechsel

- Günstige Beeinflussung des Glukosestoffwechsels infolge der Erhöhung des Glukoseverbrauchs
- Verbesserung der Insulinsensitivität
- Zunahme des HDL-Cholesterins und eine Abnahme der Triglyceride im Blut
- Verhinderung eines Metabolisch-Vaskulären Syndroms

Muskel-Skelettsystem und Körperzusammensetzung

- Erhalt der Knochengesundheit
- Verminderung des Sturzrisikos
- Senkung des viszeralen Fettanteils
- Erhöhung des Muskelanteils und Verbesserung der Muskelfunktion

Immunsystem

- Stärkung der Infektabwehr und Reduzierung einer low-grade-Entzündung

Tumorerkrankungen

- Senkung des Risikos für Tumorerkrankungen

Mentale und seelische Gesundheit

- Steigerung der Widerstands- und Entspannungsfähigkeit sowie der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität

Als Arzt bzw. Ärztin können Sie Ihre Patient*innen auf ihrem Weg zu mehr Bewegung und aktiver Lebensführung unterstützen. Ziel ist es, mit dem REZEPT FÜR BEWEGUNG das Bewegungsverhalten Ihrer Patient*innen nachhaltig positiv zu beeinflussen und Ihrer ärztlichen Empfehlung zu einem körperlich aktiven Leben Nachdruck zu verleihen.

Für wen eignet sich das REZEPT FÜR BEWEGUNG?

Zielgruppe des REZEPTS FÜR BEWEGUNG sind alle Patient*innen ohne akute Erkrankungen.

Dazu gehören vor allem Patient*innen mit

- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- erhöhten Blutdruckwerten
- erhöhten Blutfett- oder Blutzuckerwerten
- unspezifischen Problemen des Stütz- und Bewegungsapparats
- Stress oder anderen psychischen Belastungen.

Nicht geeignet ist das Rezept für Patient*innen,

- bei denen eine akut behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt
- bei denen eine Indikation für Rehabilitationssport vorliegt (siehe hierzu Formular 56 „Verordnung Rehabilitationssport und Funktionstraining“).

Ausstellen des Rezeptes

Ärzt*innen in Sachsen können ihren Patient*innen das REZEPT FÜR BEWEGUNG ausstellen und damit die Teilnahme an einem niederschweligen Angebot im Sportverein empfehlen. Das Konzept ähnelt dabei dem des grünen Rezeptes, mit dem Patient*innen medizinisch notwendige, aber nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel empfohlen werden. Auf dem Rezeptformular kann auf ein Sportangebot mit einem ausgewiesenen Schwerpunkt, wie z.B. Herz-Kreislauf- oder Muskel-Skelett-System verwiesen und notwendige Hinweise an die Übungsleitung eingefügt werden.

Einlösen des Rezeptes

Patient*innen können das Rezept im Sportverein einlösen.

Dazu finden sie auf der Rückseite des Rezeptes die Internetadresse für die direkte Angebotssuche.

Falls Patient*innen kein passendes Angebot online finden, können sie sich mit ihrem REZEPT FÜR BEWEGUNG an ihren Kreis- oder Stadtsportbund (KSB/SSB) wenden, um dort entsprechende Beratungen und Angebote zu erhalten.

Die Kontaktdaten der KSB/SSB befinden sich ebenfalls auf der Rückseite des Rezeptes oder unter www.sport-fuer-sachsen.de/breitensport/rezept-fuer-bewegung

Rückmeldung an den Arzt/die Ärztin

Auf der Rückseite des REZEPTES FÜR BEWEGUNG hat die Übungsleitung die Möglichkeit, an die jeweils verordnenden Ärzt*innen eine Mitteilung zu notieren sowie die Teilnahme der Patient*innen am Bewegungsangebot zu bestätigen.

Bestellung: REZEPT FÜR BEWEGUNG

Unsere Praxis möchte das REZEPT FÜR BEWEGUNG verschreiben. Bitte senden Sie uns das Rezept für die folgende/n Region/en: Bitte Zutreffendes ankreuzen und Stückzahl

der gewünschten Rezeptblöcke (1 Block à 20 Blatt) eintragen.

- | | | |
|--------------------------|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Stadt Leipzig | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Stadt Dresden | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Stadt Chemnitz | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Landkreis Bautzen | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Erzgebirgskreis | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Landkreis Görlitz | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Landkreis Leipzig | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Landkreis Meißen | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Landkreis Mittelsachsen | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Landkreis Nordsachsen | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Landkreis Sächs. Schweiz-Osterzgeb. | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Vogtlandkreis | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | Landkreis Zwickau | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | das sachsenweit gültige Formular | _____ Stück |
| <input type="checkbox"/> | in Papierform (A5 Format) an folgende Anschrift: | |

als PDF Dokument an folgende E-Mailadresse:

Bitte hier abtrennen und absenden:

