

Gdje možete obaviti preventivni pregled za rekreativne sportaše?

Preventivne preglede, kao i druge usluge iz područja preventivne medicine, možete obaviti u Centru za preventivnu medicinu Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ u kojem zahvaljujući suvremenom pristupu i metodama korisnici dobivaju jedinstveni uvid u svoje zdravlje i fizičke sposobnosti te osobne rizike za razvoj bolesti.

Brinemo o Vašem zdravlju

Kontrola zdravlja je sigurnost – vježbanje je lijek.



Cijena preventivnog pregleda
iznosi 300,00 kn,
a za članove ZSSR „Sport za sve“
250,00 kn.

Obratite nam se s povjerenjem i rezervirajte svoj termin jer Vam za individualni pregled, savjetovanja i analize želimo posvetiti dovoljno vremena.

Za ostale usluge Centra za preventivnu medicinu, članovima ZSSR odobravamo popust od 10%.

Sve informacije doznajte pozivom na brojeve telefona Centra za preventivnu medicinu:

01 4696 168 i 4696 191,

radnim danom od 08,00 do 16,00 sati.



Služba za javno zdravstvo | Centar za preventivnu medicinu
e-mail: preventivna.medicina@stampar.hr
10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16 | www.stampar.hr



10000 Zagreb, Savska cesta 137 | e-mail: rekreacija@zgспорт.hr
www.sportzasve-zagreb.hr



ZAGREBAČKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE
SPORT ZA SVE - ZAGREB

SPORT ZA SVE

preventivni pregledi
i pomoć pri odabiru
tjelesne aktivnosti
za rekreativne sportaše



Zašto je važna sportska rekreacija?

Svjetska zdravstvena organizacija uvrstila je redovitu tjelesnu aktivnost u faktore koji značajno doprinose očuvanju i unapređenju zdravlja te prevenciji bolesti.

Primarni cilj sportske rekreacije je pozitivan utjecaj na zdravlje. Provođenjem sportsko-rekreacijskih aktivnosti dolazi do održavanja i podizanja psihičkih, funkcijskih i motoričkih sposobnosti organizma s osnovnim ciljem - poboljšanjem zdravstvenog statusa.

Suradnja u korist naših članova

U društvima sportske rekreacije, članicama Zagrebačkog saveza sportske rekreacije „Sport za sve“ (ZSSR) nude se različiti sadržaji rekreacijskih aktivnosti s opterećenjima različitih intenziteta, koji za vas mogu biti ili prelagani ili preteški. U prvom slučaju oni neće imati nikakvog utjecaja na vaš organizam, a u drugom mogu predstavljati zdravstveni rizik. Stoga ZSSR počinje suradnju s renomiranom zdravstvenom institucijom, Nastavnim zavodom za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, čiji su educirani djelatnici i suvremena oprema kompetentni za preventivne preglede u području sportsko-rekreacijske medicine.

Zašto je važan preventivni pregled za sve rekreativne sportaše?

Zadatak preventivnog zdravstvenog pregleda je utvrđivanje aktualnog zdravstvenog statusa i otkrivanje mogućih rizika za zdravlje povezanih s fizičkom aktivnosti. Tako se povećava sigurnost tijekom vježbanja, a preporučena tjelesna aktivnost primjerena zdravstvenom statusu i sposobnostima doprinosi unapređenju fizičkog, psihičkog i socijalnog zdravlja, povećavajući ujedno i kvalitetu života rekreativnog sportaša.

Preventivni pregled omogućuje izbor tjelesne aktivnosti primjerene zdravstvenom statusu.

Koje su koristi preventivnog zdravstvenog pregleda za rekreativne sportaše?

Preventivni zdravstveni pregled za rekreativne sportaše ciljano je usmjeren na utvrđivanje onih zdravstvenih i funkcionalnih karakteristika, koje će korisniku i voditelju aktivnosti omogućiti izbor najprimjerenijih zdravstveno usmjerenih tjelesnih aktivnosti uz maksimalno smanjenje neželjenih događaja.

Postupak obuhvaća:

- Ispunjavanje upitnika o osobnom i obiteljskom zdravlju te dosadašnjoj sportskoj i rekreacijskoj aktivnosti, pregled postojeće medicinske dokumentacije;
- Fizikalni pregled srca i pluća, trbuha, lokomotornog sustava te mjerenje krvnog tlaka;
- EKG i spirometrija;
- Glukoza u krvi, kompletna krvna slika, urin;
- Osnovna antropometrijska mjerenja, indeks tjelesne mase;
- Savjetovanje s kineziologom;
- Savjetovanje s nutricionistom;
- Zaključno mišljenje uz preporuke o pravilnoj prehrani i primjerenoj tjelesnoj aktivnosti te za potrebne dodatne medicinske postupke;
- Izdavanje „Zelenog recepta“ s potrebnim uputama za voditelje programa u centrima ZSSR „Sport za sve“.

