



<b>CLIENT:</b>		<b>PUBLICATION:</b>		<b>PUBLICATION FIELD:</b>	<b>CATEGORY:</b>	<b>COLUMN:</b>
Hanoi Medical University		Phu Tho Newspaper		General	News	News
<b>AUTHOR:</b>	<b>TO NE:</b>	<b>LANGUAGE:</b>	<b>COLOR:</b>	<b>PAGE:</b>	<b>DATE:</b>	
Hoi Nguyen	Positive	Vietnamese	B/W	1,4	08/11/2011	
<b>TRANSLATED BY:</b>		Do Lien Huong				



## Khai giảng khóa học “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” tại tuyến y tế cơ sở

**N** NGÀY 7-11, Trường Đại học y Hà Nội phối hợp với Viện Karolinska (Thụy Điển) và Sở Y tế khai giảng khóa đào tạo “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” tại tuyến y tế cơ sở của tỉnh Phú Thọ và Thái Nguyên. Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ dự án “Hoạt động thể lực trong

phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” do tổ chức SIDA tài trợ.

Với mục đích cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam,

(Xem tiếp trang 4)

HỘI NGUYỄN

### Khai giảng...

(Tiếp theo trang 1)

cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới mọi người dân, tham gia khóa học, các học viên trang bị những kiến thức liên quan đến khái niệm thể nào là hoạt động thể lực; chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực và sức khỏe; cung cấp

những bằng chứng khoa học về tác dụng của kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam. Các học viên còn được các chuyên gia Viện Karolinska chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.■



## **Training on “Prescription of physical activities for prevention and treatment of non-communicable diseases”**

On November 7, the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” is organized in Phu Tho and Thai Nguyen province and Hanoi city by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden).

This is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam” supported by SIDA.

The training objective is to provide PA knowledge and train on PA prescriptions for doctors, in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community.

Attending this training, participants can learn about definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provide scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provide PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institutet will share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden.



CLIENT:	PUBLICATION:	PUBLICATION FIELD:	CATEGORY:	COLUMN:	
Hanoi Medical University	Business and Trade	Business	News	Cultural - Travel	
AUTHOR:	TOINE:	LANGUAGE:	COLOR:	PAGE:	DATE:
Chau Chi	Positive	Vietnamese	C	http://dntm.vn	07/11/2011
TRANSLATED BY:	Do Lien Huong				

<http://dntm.vn/news/vi/news/Tin-tuc-Su-kien/Truong-Dai-hoc-Y-va-Vien-Karolinska-dao-tao-Ke-don-hoat-dong-the-luc-trong-phong-va-dieu-tri-benh-khong-lay-nhiem-5108/>



### Trường Đại học Y và Viện Karolinska đào tạo “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm”

Thứ hai - 07/11/2011 22:37

(DNTM) Từ ngày 7 – 11/11/2011, khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” sẽ được trường Đại học Y và viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp tổ chức tại Phú Thọ và Hà Nội với sự tham gia hướng dẫn của các chuyên gia đến từ Viện Karolinska và Hà Nội (giảng viên phía Việt Nam là những người đã tham gia 2 khóa học với nội dung tại Thụy Điển).



*Hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa, điều trị bệnh tật*

Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam”. Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân.



Khóa đào tạo sẽ tập trung làm rõ khái niệm về hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực, chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực và sức khỏe; cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm; các mô hình hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam. Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska sẽ chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.

Đặc biệt, tại Phú Thọ, các chuyên gia sẽ hướng dẫn một số bài tập vận động thể lực cho người dân tự thực hiện tại nhà nhằm dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng của một số BKLN phổ biến hiện nay như huyết áp, tim mạch, đái tháo đường, béo phì, rối loạn tâm thần...

Trong khuôn khổ khóa đào tạo diễn ra tại Hà Nội, các chuyên gia sẽ tham quan Bệnh viện Thể thao Việt Nam và thảo luận với các bác sĩ Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn hoạt động thể lực tại Việt Nam, nhằm xây dựng nền tảng cho quá trình triển khai kê đơn hoạt động thể lực, tạo điều kiện cho chương trình này phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai.

Báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới đã chỉ ra rằng, bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân chính kìm hãm sự phát triển kinh tế - xã hội tại những nước có thu nhập thấp và trung bình. Tại Việt Nam, tỷ lệ người mắc các bệnh không lây nhiễm đang gia tăng nhanh chóng, kéo theo sự suy giảm nguồn lực sản xuất và tạo ra những khoản chi phí điều trị khổng lồ cho cá nhân, gia đình và xã hội.

Hoạt động thể lực là những hoạt động khiến con người phải vận động mạnh và nhiều hơn bình thường, nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa, điều trị bệnh tật. Kê đơn hoạt động thể lực là phương thức điều trị bệnh không lây nhiễm không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được bác sĩ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ việc điều trị. Kê đơn hoạt động thể lực được sử dụng đầu tiên tại Thụy Sĩ, sau đó được áp dụng cho tất cả các tỉnh, thành tại Thụy Điển vào năm 2009.

“Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” là dự án do tổ chức SIDA tài trợ, được thực hiện bởi trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển), bắt đầu từ tháng 12/2010 và kéo dài trong 3 năm nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam. Hoạt động chính của dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sĩ Việt Nam về kê đơn hoạt động thể lực; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các hoạt động thể lực được bác sĩ kê đơn.

**Châu Chi**



## **Hanoi Medical University and Karolinska Institutet hold a training on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)”**

From 07 – 11 November 2011, the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” will be organized in Phu Tho province and Hanoi city by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden).

The facilitators are specialists from Karolinska Institutet and Hanoi (who already participated in 02 training courses on the above content in Sweden). This is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”. The training objective is to provide PA knowledge and train on PA prescriptions for Hanoi doctors, in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community.

The training course will focus on definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provide scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provide PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institutet will share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden.

Especially, in Phu Tho province, the specialists will facilitate some physical activities to use at home for preventing and decreasing symptoms of some current NCDs such as blood pressure, heart disease, diabetes, obesity and mental disorder...

During training in Hanoi, the specialists will visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam in order to develop the foundation for PA prescription implementation and expand the program in Vietnam in the future.

WHO reports indicate that NCDs are burdens on socio-economic development in low- and middle income countries. In Vietnam the number of people with NCDs is increasing rapidly, which leads to the decreasing of labour resources and enormous expenditure for individual, family and whole society.

Physical activities are body movements that require one to use more energy than usual to improve one’s health and prevent and treat diseases. PA prescription is a treatment method for NCDs without medicine. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group. PAP was first applied in Switzerland and then used in all provinces in Sweden in 2009.

The project “Physical activity in non-communicable disease prevention” is funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine. It started in December 2010 and



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

lasts for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam. Main activities of the project include: development of training program and training for doctors and health care practitioners on PAP; and evaluation of initial results from doctors and health care practitioners training as well as well as patient adherence to structured PA interventions.



<b>CLIENT:</b>		<b>PUBLICATION:</b>		<b>PUBLICATION FIELD:</b>	<b>CATEGORY:</b>	<b>COLUMN:</b>
Hanoi Medical University		Vietnamese Communist Party Newspaper		General	News	News
<b>AUTHOR:</b>	<b>TONE:</b>	<b>LANGUAGE:</b>	<b>COLOR:</b>	<b>PAGE:</b>	<b>DATE:</b>	
Kha Thoa	Positive	Vietnamese	C	http://dangcongsan.vn	07/11/2011	
<b>TRANSLATED BY:</b>		Do Lien Huong				

[http://dangcongsan.vn/cpv/Modules/News/NewsDetail.aspx?co\\_id=30085&cn\\_id=488910](http://dangcongsan.vn/cpv/Modules/News/NewsDetail.aspx?co_id=30085&cn_id=488910)

## BÁO ĐIỆN TỬ ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM

### Khoá đào tạo “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” 14:53 | 07/11/2011

(ĐCSVN) - Từ ngày 07-11/11, khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” sẽ được trường Đại học Y Hà Nội và Viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp tổ chức tại Phú Thọ và Hà Nội.

Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam”. Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân.

Khóa đào tạo sẽ tập trung làm rõ khái niệm về hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực, chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực và sức khỏe; cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm; các mô hình hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam. Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska sẽ chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.



Tập thể dục giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm. Ảnh:khoahoc.com.vn



Đặc biệt, tại Phú Thọ, các chuyên gia sẽ hướng dẫn một số bài tập vận động thể lực cho người dân tự thực hiện tại nhà nhằm dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng của một số bệnh không lây nhiễm phổ biến hiện nay như huyết áp, tim mạch, đái tháo đường, béo phì, rối loạn tâm thần...

Trong khuôn khổ khóa đào tạo diễn ra tại Hà Nội, các chuyên gia sẽ thảo luận với các bác sĩ ở Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn hoạt động thể lực tại Việt Nam, nhằm xây dựng nền tảng cho quá trình triển khai kê đơn hoạt động thể lực, tạo điều kiện cho chương trình này phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai.

Theo báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân chính kìm hãm sự phát triển kinh tế - xã hội tại những nước có thu nhập thấp và trung bình. Tại Việt Nam, tỷ lệ người mắc các bệnh không lây nhiễm đang gia tăng nhanh chóng, kéo theo sự suy giảm nguồn lực sản xuất và tạo ra những khoản chi phí điều trị khổng lồ cho cá nhân, gia đình và xã hội.

Hoạt động thể lực là những hoạt động khiến con người phải vận động mạnh và nhiều hơn bình thường, nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa, điều trị bệnh tật. Kê đơn hoạt động thể lực là phương thức điều trị bệnh không lây nhiễm không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được bác sĩ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ việc điều trị.

“Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” là dự án do tổ chức SIDA (Thụy Điển) tài trợ, được thực hiện bởi trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển), bắt đầu từ tháng 12/2010 và kéo dài trong 3 năm nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam. Hoạt động chính của dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sĩ Việt Nam về kê đơn hoạt động thể lực; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các hoạt động thể lực được bác sĩ kê đơn./.

**Đỗ Thoá**

### **Training on “Prescription of physical activities for prevention and treatment of non-communicable diseases”**

From 07 – 11 November 2011, the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” will be organized in Phu Tho province and Hanoi city by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden). The facilitators are specialists from Karolinska Institutet and Hanoi (who already participated in 02 training courses on the above content in Sweden). This is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”. The training objective is to provide PA knowledge and train on PA prescriptions for Hanoi doctors, in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community.

The training course will focus on definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provide scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in





treatment of NCDs; provide PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institutet will share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden. Especially, in Phu Tho province, the specialists will facilitate some physical activities to use at home for preventing and decreasing symptoms of some current NCDs such as blood pressure, heart disease, diabetes, obesity and mental disorder...

During training in Hanoi, the specialists will visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam in order to develop the foundation for PA prescription implementation and expand the program in Vietnam in the future.

WHO reports indicate that NCDs are burdens on socio-economic development in low- and middle income countries. In Vietnam the number of people with NCDs is increasing rapidly, which leads to the decreasing of labour resources and enormous expenditure for individual, family and whole society.

Physical activities are body movements that require one to use more energy than usual to improve one's health and prevent and treat diseases. PA prescription is a treatment method for NCDs without medicine. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group. PAP was first applied in Switzerland and then used in all provinces in Sweden in 2009.

The project "Physical activity in non-communicable disease prevention" is funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine. It started in December 2010 and lasts for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam. Main activities of the project include: development of training program and training for doctors and health care practitioners on PAP; and evaluation of initial results from doctors and health care practitioners training as well as well as patient adherence to structured PA interventions.



<b>CLIENT:</b>	<b>PUBLICATION:</b>		<b>PUBLICATION FIELD:</b>	<b>CATEGORY:</b>	<b>COLUMN:</b>
Hanoi Medical University	People Knowledge		General	News	Health
<b>AUTHOR:</b>	<b>TONE:</b>	<b>LANGUAGE:</b>	<b>COLOR:</b>	<b>PAGE:</b>	<b>DATE:</b>
Van Son	Positive	Vietnamese	C	http://dantri.com.vn	02/11/2011
<b>TRANSLATED BY:</b>	Do Lien Huong				

<http://dantri.com.vn/c7/s7-533642/bao-dong-ty-le-tu-vong-vi-benh-khong-lay.htm>

**DÂN TRÍ**

BÁO ĐIỆN TỬ CỦA TW HỘI KHUYẾN HỌC VIỆT NAM

### Báo động tỷ lệ tử vong vì bệnh không lây

Thứ Tư, 02/11/2011 - 07:09

(Dân trí) - Lười vận động, lạm dụng rượu bia, thuốc lá, chế độ ăn không hợp lý khiến tỷ lệ mắc và tử vong vì loại bệnh này tăng nhanh và đã lên đến mức báo động (chiếm khoảng 70% số trường hợp tử vong)

Trong hội thảo “Chiến lược phòng chống bệnh không lây” tổ chức tại TPHCM ngày 1/11 BS Nguyễn Thị Hiệp, Viện Vệ sinh Y tế công cộng thành phố cho biết: “Mỗi năm trên cả nước có khoảng 500.000 người tử vong thì có đến 350.000 người tử vong vì các loại bệnh không lây (chiếm 70%)”. Nếu không có giải pháp hữu hiệu để can thiệp, sức hủy diệt của loại bệnh này sẽ còn khủng khiếp hơn trong những thập niên tới.



Các bệnh mãn tính không lây đang tăng nhanh trong những năm gần đây

Nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng quốc gia cho thấy hiện nay mỗi người Việt Nam đã ăn một lượng thịt gấp 2,5 lần so với cách đây hơn 20 năm và gấp 1,2 lần so với 20 năm trước. Lượng



trứng, sữa được tiêu thụ cũng tăng lần lượt gấp 9 lần và 2 lần so với cùng thời gian trên, trong khi lượng đường gấp tới 10 lần so với cách đây 20 năm.

Lối sống công nghiệp, văn phòng khiến một bộ phận không nhỏ người dân mắc phải chứng bệnh “lười vận động” kéo theo đó là những hệ quả không nhỏ đến từ các loại bệnh mãn tính không lây như béo phì, tim mạch, huyết áp, tiểu đường, ung thư...

Ngoài các bệnh thường gặp và nguy hiểm nêu trên tại Việt Nam, gần đây ghi nhận thêm căn bệnh không lây có nguy cơ gây tử vong cao là rối loạn tâm thần. Nguyên nhân chủ yếu là do hút thuốc lá, lạm dụng rượu bia, dinh dưỡng không hợp lí. Các chuyên gia khuyến cáo người dân nên có chế độ ăn uống, vận động hợp lý, hạn chế rượu bia, thuốc lá... đó chính “liều thuốc” tốt nhất để phòng tránh các bệnh không lây.

**Vân Sơn**

### **Alarming rate of death from non-communicable diseases**

Physical inactivity, alcohol abuse, smoking, unreasonable diet increase non-communicable diseases rapidly and it has reached the alarming level (about 70% of death cases)

In the workshop "Strategies against non-communicable diseases" held in HCM City on November 1, Dr. Nguyen Thi Hiep, Institute of Hygiene and Public Health said: "Each year our country has about 500,000 deaths and 350,000 people of which (70%) die from non-communicable diseases". If we have no effective measures for intervention, destruction of non-communicable diseases will be more terrible in the coming decades.

Research by the National Institute of Nutrition showed that each Vietnamese now eats an amount of meat 2.5 times over the amount he ate in the past 20 years and 1.2 times compared with 20 years ago. Egg, milk consumption increased 9 times and 2 times higher than the same period, while the amount of sugar increases 10 times over the past 20 years.

Industrial lifestyle, offices makes a big section of people suffered from "inactive" along with many diseases such as obesity, heart disease, high blood pressure, diabetes, cancer.

Besides common and dangerous diseases in Vietnam, mental disorder is recognized as disease that can cause high mortality risk. The main reason is due to smoking, alcohol abuse, unreasonable nutrition. Experts recommend that people should have a reasonable diet and exercise, limiting alcohol, tobacco ... that the best medicine to prevent those diseases.



<b>CLIENT:</b> Hanoi Medical University		<b>PUBLICATION:</b> The Hanoian		<b>PUBLICATION FIELD:</b> General	<b>CATEGORY:</b> News	<b>COLUMN:</b> News
<b>AUTHOR:</b> Thien Truong	<b>TONE:</b> Positive	<b>LANGUAGE:</b> Vietnamese	<b>COLOR:</b> C	<b>PAGE:</b> http://nguoihanoi.com.vn	<b>DATE:</b> 07/11/2011	
<b>TRANSLATED BY:</b> Do Lien Huong						

<http://nguoihanoi.com.vn/modules.php?name=News&op=viewst&sid=21862&session=56>



HÀ NỘI VỚI CẢ NƯỚC, CẢ NƯỚC VỚI HÀ NỘI  
**NGƯỜI HÀ NỘI**

### Khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về kê đơn hoạt động thể lực 07.11.2011 16:08

(NHN) Từ ngày 07 đến ngày 11/11, khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” sẽ được trường Đại học Y và viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp tổ chức tại Phú Thọ và Hà Nội.

Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam”, có sự tham gia hướng dẫn của các chuyên gia đến từ Viện Karolinska và Hà Nội.



*Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế (Ảnh minh họa - Internet)*

Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân.

Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế (Ảnh minh họa - Internet)



Khóa đào tạo sẽ tập trung làm rõ khái niệm về hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực, chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực và sức khỏe; cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm; các mô hình hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam.

Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska sẽ chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.

Đặc biệt, tại Phú Thọ, các chuyên gia sẽ hướng dẫn một số bài tập vận động thể lực cho người dân tự thực hiện tại nhà nhằm dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng của một số BKLN phổ biến hiện nay như huyết áp, tim mạch, đái tháo đường, béo phì, rối loạn tâm thần...

Trong khuôn khổ khóa đào tạo diễn ra tại Hà Nội, các chuyên gia sẽ tham quan Bệnh viện Thể thao Việt Nam và thảo luận với các bác sĩ Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn hoạt động thể lực tại Việt Nam, nhằm xây dựng nền tảng cho quá trình triển khai kê đơn hoạt động thể lực, tạo điều kiện cho chương trình này phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai.

“Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” là dự án do tổ chức SIDA tài trợ, được thực hiện bởi trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển), bắt đầu từ tháng 12/2010 và kéo dài trong 3 năm nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam.

**Thiên Trường**

### **First training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)”**

From 07 – 11 November 2011, the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” will be organized in Phu Tho province and Hanoi city by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden).

The training objective is to provide PA knowledge and train on PA prescriptions for Hanoi doctors, in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community.

The training course will focus on definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provide scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provide PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children.



Moreover, specialists from Karolinska Institutet will share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden.

Especially, in Phu Tho province, the specialists will facilitate some physical activities to use at home for preventing and decreasing symptoms of some current NCDs such as blood pressure, heart disease, diabetes, obesity and mental disorder...

During training in Hanoi, the specialists will visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam in order to develop the foundation for PA prescription implementation and expand the program in Vietnam in the future.

The project “Physical activity in non-communicable disease prevention” is funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine. It started in December 2010 and lasts for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam.