



# „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko- pomorskim”

---

Uczestnikami treningu fizycznego prowadzonego w ramach Programu mogą być osoby po 60 roku życia. Górna granica wieku nie jest ograniczona. Przed rozpoczęciem zajęć przeprowadzone zostaną badania wstępne obejmujące kwalifikacje lekarskie oraz testy oceny sprawności fizycznej uczestników i ankietę dotyczącą samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia.

Po zakwalifikowaniu przez lekarza, uczestnicy będą ćwiczyć w grupach 14-16 osobowych 3 razy w tygodniu po 45 minut. Grupy prowadzone mogą być jedynie przez przeszkolonych przez nas trenerów. Okres ćwiczeń to 3 miesiące. Pod koniec okresu treningowego przeprowadzone zostaną testy oceniające sprawność fizyczną uczestników jak również psychologiczne aspekty satysfakcji z uczestnictwa w Programie.

## **Program treningowy ukierunkowany jest na poprawę:**

- sprawności krążeniowo-oddechowej
- siły i wytrzymałości mięśniowej
- gibkości
- równowagi

## **Program obejmuje:**

### ✓ **Szkolenie trenerów:**

- przygotowuje do pracy z tą grupą wiekową.
- w ramach szkolenia przekazujemy informacje o zalecanych obciążeniach treningowych i celach prowadzonych zajęć.
- szkolimy w zakresie udzielania pierwszej pomocy medycznej.
- poruszamy również aspekt psychologiczny pracy z osobami 60+

### ✓ **Badania kwalifikacyjne uczestników Programu:**

- badania lekarskie
- ocena sprawności fizycznej
- ankietę samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia

### ✓ **Trening w grupach:**

- zajęcia w grupach 14 – 16 osobowych 3 razy w tygodniu w wymiarze 45 minut

## ✓ Edukacja uczestników Programu

- W ramach Programu organizowane będą szkolenia uczestników których celem jest przekazanie informacji odnośnie zdrowego stylu życia prewencji upadków oraz związanych z nim urazów

## Trenerzy:

Trenerzy prowadzący treningi w ramach Programu muszą odbyć szkolenie organizowane przez „Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej „SPORTVITA”.

Szkolenie przeprowadzone będzie w formie On-Line

Liczba trenerów prowadzących zajęcia wynika z liczby zorganizowanych grup ćwiczących.

Jednak, ze względu na to, że może się zdarzyć konieczna zmiana trenera w trakcie realizacji programu (np. ze względów zdrowotnych lub losowych), jeśli jest taka możliwość, warto przeszkolić jednego więcej trenera niż by to wynikało z rzeczywistego zapotrzebowania.

Po przeszkoleniu trener uzyskuje certyfikat pozwalający mu na prowadzenie treningu w ramach Programu.

**Proszę o wcześniejsze przesłanie listy trenerów zgłaszanych do szkolenia z uwzględnieniem adresów e-mail na który zostanie wysłany link do spotkania.**

## Wymogi zdrowotne:

Wysiłek fizyczny stanowi obciążenie dla organizmu. Wymusza intensywną aktywność układów regulacyjnych.

Z jednej strony oddziałuje pozytywnie poprzez zmniejszenie ryzyka wystąpienia wielu chorób, to jednocześnie może stanowić zagrożenie dla zdrowia osób aktywnych fizycznie po 60-tym roku życia.

Należy podkreślić, że nasz Program nie ma charakteru ćwiczeń rehabilitacyjnych, dlatego też, przed rozpoczęciem treningu przeprowadzane są badanie lekarskie oceniające stan zdrowia kandydatów do Programu.

## Bezwzględne przeciwwskazania do intensywnego treningu:

- Choroba niedokrwienna serca powodujące ból dławicowy przy minimalnej aktywności ruchowej
- Wczesny okres po zawale mięśnia sercowego
- Niewydolność serca
- Zaburzenia rytmu serca i przewodzenia niepoddające się leczeniu

- Wady zastawkowe serca, zwłaszcza z sinicą
- Znaczne powiększenie mięśnia sercowego
- Nadciśnienie tętnicze niepoddające się leczeniu
- Rozrusznik serca (szczególnie bez autoregulacji)
- Niewyrównana cukrzyca
- Duża otyłość
- Ostre choroby infekcyjne
- Zaostrzenie choroby astmatycznej
- Choroby nowotworowe
- Choroby metaboliczne niewyrównane

## **Badanie kwalifikacyjne do Programu:**

Badania kwalifikacyjne przeprowadzamy w miejscowościach, gdzie prowadzone są grupy aktywności fizycznej. Koszty badań pokrywa Urząd Marszałkowski.

Samorządy przygotowują listy kandydatów oraz zapewniają pomieszczenia do przeprowadzenia badań.

U wszystkich kandydatów do grup aktywności fizycznych przeprowadzane są badania ogólnolekarskie w celu wykluczenia osób ze stanami chorobowymi stanowiącymi potencjalne ryzyko zagrożenia zdrowia w trakcie ćwiczeń.

Ponieważ część deklarujących chęć uczestnictwa w Programie nie uzyskuje zgody ze względów zdrowotnych (nawet około 20%), proponuję wcześniej zapoznać kandydatów z przedstawionymi wyżej przeciwwskazaniami do intensywnego treningu.

### **✓ Dokumentacja kwalifikacyjna:**

Warunkiem przystąpienia do programu jest dostarczenie w dniu badania kompletu dokumentów:

- karty kwalifikacyjnej badania lekarskiego (zawiera pytania odnośnie aktualnych i przebytych chorób oraz stosowanych leków)
- zgody na udział w Programie
- zgody na przetwarzanie danych osobowych

❖ **WAŻNE:** ww. dokumenty muszą być wypełnione całkowicie oraz podpisane przez kandydatkę/kandydata. Jest to niezbędne aby przystąpić do badania lekarskiego.

**W przypadku posiadanej przez kandydatkę/kandydata dokumentacji medycznej prosimy o dostarczenie kserokopii dokumentów.**

### **1. Badanie lekarskie:**

W ciągu godziny jesteśmy w stanie przebadać do 12 osób. Planując termin przychodzenia kandydatów na badania należy uwzględnić to tak, aby nie wszyscy kandydaci

pojawił się w jednym czasie. Jakikolwiek "zatory" powodują niemiłe reakcje ze strony kandydatów.

## 2. Ocena sprawności fizycznej:

Osoba zakwalifikowana przez lekarza do udziału w programie zostanie poddana kilku prostym testom fizycznym. Testy mają na celu określenie aktualnej sprawności fizycznej w kierunku:

- składu ciała
- gibkości
- siły mięśniowej
- równowagi
- koordynacji ruchowej

**Ważne:** uczestników należy powiadomić, że do testów sprawności fizycznej bezwzględnie muszą mieć strój sportowy.

*Badania sprawnościowe powtarzane są po zakończeniu programu treningowego dla oceny poprawy sprawności fizycznej uczestników i skuteczności stosowanych ćwiczeń.*

## 3. Ocena stanu zdrowia i zadowolenia z życia:

Badanie ma charakter kwestionariuszowy. Osoby badane odpowiedzą na kilka pytań których celem jest uzyskanie informacji w następujących sferach:

- funkcjonowanie fizyczne
- ograniczenie ról z powodu zdrowia fizycznego i emocjonalnego
- dolegliwości bólowe
- ogólne poczucie zdrowia
- witalność
- funkcjonowanie społeczne
- poczucie zdrowia psychicznego

## **Ważne informacje organizacyjne:**

Uczestnicy proszeni są o zabranie w dniu badania :

- dokumentu tożsamości ze zdjęciem np. (dowód osobisty)
- okularów do czytania ( jeśli to konieczne)

- stroju sportowego wraz z obuwem umożliwiającym przeprowadzenie testów sprawnościowych
  - długopisu
- ❖ W dniu badania organizatorzy samorządowi powinni przygotować:
- Pomieszczenie wyposażone w kozetkę lekarską, biurko i stół (Gabinet lekarski)
  - Pomieszczenie umożliwiające przeprowadzenie testów sprawnościowych np. (sala gimnastyczna)
  - Pomieszczenie umożliwiające przeprowadzenie testów psycho-fizycznych np. (sala lekcyjna)

Odpowiednio wcześniej powinny zostać dostarczone listy przewidywanych uczestników zawierające następujące dane tj:

- **Imię i Nazwisko**

Wyżej wymienione dane powinny zostać wysłane w pliku EXCEL oraz zaszyfrowane

### **Bezpieczeństwo:**

- Organizatorzy zajęć sportowych w poszczególnych gminach powinni (w miarę możliwości) zapewnić dostęp do Defibrylatora AED
- Ubezpieczenie NW dla grup ćwiczących
- Informowanie w przypadku rezygnacji uczestnika z podaniem powodu do Regionalnego Ośrodka Medycyny Sportowej „SPORTVITA”

Pozdrawiamy serdecznie

Zespół ROMS „SPORTVITA”

---