



Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim 2020 r

Informacje ogólne:

- Do udziału w programie rekrutuje się osoby powyżej 60-go roku życia Górna granica wieku nie jest ograniczona jednak uczestnikami treningu fizycznego prowadzonego w ramach Programu powinny być osoby bez ograniczeń fizycznych.
- W procesie rekrutacji do programu zostaną przeprowadzone badania kwalifikacyjne. Obejmują one badanie lekarskie, ocenę sprawności fizycznej uczestników. Kandydaci wypełniają również ankietę samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia oraz krótki test psychologiczny.
- Osoby zakwalifikowane do Programu przystępują do zajęć, których celem będzie poprawa sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia odbywać się będą w grupach 14-16 osobowych realizowanych 3 razy w tygodniu przez 45 minut.
- Zajęcia treningowe prowadzone będą przez przeszkolonych trenerów posiadających certyfikat ukończenia szkolenia. Przeprowadzonego przez organizatorów programu na podstawie odrębnego programu.
- Program przewiduje udział w trzymiesięcznym programie ćwiczeń fizycznych przez których celem będzie poprawa sprawności ogólnej, gibkości, koordynacji i siły mięśniowej.
- Celem oceny korzystnych skutków prowadzonych zajęć pod koniec okresu treningowego przeprowadzone zostaną kontrolne testy sprawności fizycznej uczestników. Dodatkowo przeprowadzone będą badania ankietowe dotyczącą samooceny stanu zdrowia uczestników oraz ankiety satysfakcji.
- *W trakcie Programu przeprowadzone zostaną zajęcia edukacyjne dla wszystkich uczestników. Zajęcia obejmować będą zagadnienia korzystnego wpływu aktywności fizycznej, odpowiedniej diety na zdrowie. Organizatorzy podsumują skutki programu w interaktywnej dyskusji z uczestnikami.*

Cel programu

Realizacja zajęć treningowych ukierunkowanych jest na poprawę:

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

Założenia programu:

- **Szkolenie trenerów cele**
 - przygotowanie trenerów do pracy z osobami powyżej 60 roku życia.
 - zapoznanie z zagadnieniami dotyczącymi fizjologicznych skutków adaptacji osób po 60 rż poddanych systematycznym zajęciom treningowym
 - określenie zaleceń dotyczących obciążeń treningowych gwarantujących bezpieczną realizację programu
 - zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa oraz sposobu udzielania pierwszej pomocy medycznej.
- **Badania kwalifikacyjne uczestników Programu**
 - badanie lekarskie
 - ocena sprawności fizycznej
 - ankieta samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia
- **Trening w grupach**
 - zaleca się aby uczestnicy realizowali ćwiczenia w 14 – 16 osobowych grupach (należy jednak uwzględnić indywidualnie możliwości organizacyjne uczestniczącego w Programie ośrodka samorządowego)
- **Edukacja uczestników Programu**
 - Wymagane będzie zabezpieczenie przez samorząd sali z możliwością przeprowadzenia spotkania z uczestnikami.
 - Zajęcia realizowane w formie wykładów multimedialnych.
 - Tematyka zajęć
 - zagadnienia dotyczące zasad zdrowego stylu życia,
 - prewencji upadków i związanych z nimi urazów.
 - korzystnego wpływu aktywności fizycznej, odpowiedniej diety na zdrowie.
 - podsumowanie programu
 - dyskusji z uczestnikami.
- **Badania końcowe**
 - ocena sprawności fizycznej uczestników po trzech miesiącach ćwiczeń.
 - badanie samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia.
 - ankieta satysfakcji uczestników biorących udział w programie.

Badanie kwalifikacyjne do Programu:

- badania kwalifikacyjne zostaną przeprowadzone w miejscowości wyznaczonej przez ośrodek samorządowy. Koszty badań pokrywa Urząd Marszałkowski.
- samorząd zobowiązany jest do przygotowania listy kandydatów oraz zapewnienia pomieszczenia do przeprowadzenia badań.
- Pomieszczenia powinny spełniać podstawowe normy higieniczne (umywalka, kozetka do badań, biurko i krzesło).
- Należy zabezpieczyć odpowiednie warunki bezpieczeństwa związane z ustawą „antykwidową” (maseczki i środki dezynfekcyjne dla osób badanych).
- Samorząd jako organizator przygotowuje harmonogram badań uwzględniając odległość społeczną i warunki bezpieczeństwa higienicznego.
- u wszystkich kandydatów do grup aktywności fizycznych przeprowadzane zostaną badania lekarskie i badania kwalifikacyjne w celu wykluczenia osób ze schorzeniami ograniczającymi udział w projekcie stanowiącymi potencjalne ryzyko utraty zdrowia w trakcie realizacji programu.
- Istnieje prawdopodobieństwo, że część deklarujących chęć udziału w Programie (**około 20%**) nie uzyska kwalifikacji zdrowotnych. Konieczne jest więc poinformowanie kandydatów, aby zabrali ze sobą na badanie kwalifikacyjne dokumentację medyczną, która pozwoli na oszacowanie ryzyka udziału wynikające z przyczyn zdrowotnych (dokumentacja medyczna leczenia specjalistycznego, pobytu w szpitalu itp.).
- Podstawowe przeciwwskazania do intensywnego treningu przedstawiamy w podpunkcie **bezwzględne przeciwwskazania do intensywnego wysiłku.**

Badanie lekarskie:

- Nasz personel jest w stanie w czasie jednej godziny przeprowadzić analizę stanu zdrowia ok. 12 osób.
- planując termin oraz grafik badań kandydatów należy przygotować minutowy harmonogram organizacji badań, uwzględnić obostrzenia epidemiczne związane z Covid 19.
- biorąc pod uwagę obecną sytuację epidemiologiczną należy zwrócić uwagę na obowiązujące obostrzenia zmierzające do zagwarantowania bezpieczeństwa zdrowotnego uczestników badań lekarskich i diagnostycznych sprawności fizycznej.

Wymogi zdrowotne:

Program nie ma charakteru ćwiczeń rehabilitacyjnych. Wynika z tego, że osoby ze schorzeniami, w szczególności w zakresie narządu ruchu, nie powinny być uczestnikami programu.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że Program przeciwdziałania upadkom dla osób starszych jest adresowany do osób powyżej 60 roku życia. Wysiłek fizyczny w

starszym wieku wymaga odpowiedniego specyficznego rozumienia skutków fizycznych dla organizmu. Dla osób, które nigdy nie uczestniczyły w podobnym przedsięwzięciu może stanowić poważne obciążenie dla organizmu. Wymaga to od organizatorów i osób prowadzących zajęcia odpowiedniej wiedzy związanej ze stopniowaniem obciążeń zmierzających do adaptacji układów regulacyjnych organizmu. Pozytywnie skutki w postaci zmniejszenie ryzyka wystąpienia wielu chorób wymagają jednocześnie uwagi związanej z ryzykiem pogorszenia zdrowia. Nieodpowiednio dobrane obciążenia lub środki treningowe mogą przekraczać możliwości ćwiczących i stanowić zagrożenie pogorszenia ich zdrowia.

Bezwzględne przeciwwskazania do intensywnego treningu:

- choroba niedokrwienna serca powodująca 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
- niewyrównane choroby metaboliczne

Ocena sprawności fizycznej:

Uczestnicy w procesie kwalifikacji odbędą testy sprawności fizycznej. Ich celem jest ocena sprawności uczestników na początku i zakończenie po 3 miesiącach treningów. Planuje się przeprowadzanie następujących rodzajów badań pozwalające na ocenę uczestników

- badania antropometryczne
- funkcjonalny test sprawności seniorów
- ocena stanu zdrowia i zadowolenia z życia w formie ankiety.

Ocena stanu zdrowia i zadowolenia z życia:

Badanie ma charakter kwestionariuszowy. uczestnicy odpowiedzą na pytania w formie ankiety 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

Badania końcowe

Na zakończenie Programu po trzymiesięcznym udziale w systematycznym programie aktywności uczestnicy odbędą testy sprawności. Ich celem będzie ocena korzyści wynikających z udziału w programie i skuteczności stosowanych ćwiczeń.

- analiza składu ciała
- ocena gibkość
- siłę mięśniową
- równowagę
- koordynację ruchową
- ocena stanu zdrowia i zadowolenia z życia
- ankieta satysfakcji z uczestnictwa w programie

Dokumentacja kwalifikacyjna:

Warunkiem przystąpienia do programu jest wypełnienie dostarczonych przez organizatora kompletu dokumentów:

- karta: „Kwalifikacyjnego badania lekarskiego” (zawiera wywiad lekarski dotyczący aktualnych i przebytych chorób i ich leczenia oraz badanie przedmiotowe z zapisem EKG)
- zgoda na udział w Programie
- zgoda na przetwarzanie danych osobowych

WAŻNE Informacje organizacyjne:

- uczestnicy proszeni są o zabranie w dniu badań
 - dokumentu tożsamości ze zdjęciem np. (dowód osobisty)
 - okularów do czytania (jeśli to konieczne)
 - stroju i obuwia sportowego
 - długopisu

W przypadku posiadanej przez kandydatów dokumentacji medycznej prosimy o dostarczenie kserokopii dokumentów

OŚWIADCZENIE ADMINISTRATORA

1. Administrator dotyczących Cię danych osobowych

Administratorem dotyczących Cię danych osobowych jest spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, prowadząca przedsiębiorstwo pod firmą „Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej Sportvita” Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Bydgoszczy, ul. Tadeusza Rejtana, nr 1, 85-032 Bydgoszcz, wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy w Bydgoszczy, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem (KRS) 0000440198.

We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem dotyczących Cię danych osobowych lub związanych z realizacją praw przysługujących Ci na mocy rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.5.2016) zwanego dalej „ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych”, możesz skontaktować się z nami osobiście w siedzibie spółki, pocztą na adres siedziby spółki, telefonicznie na numer do kontaktu + 48 52 322 20 91 lub drogą elektroniczną na adres poczty elektronicznej administracja@roms.pl

2. Dane kontaktowe inspektora ochrony danych

We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem dotyczących Cię danych osobowych lub związanych z realizacją praw przysługujących Ci na mocy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych, możesz również skontaktować się z inspektorem ochrony danych; osobiście w siedzibie spółki lub elektronicznie na adres poczty elektronicznej do kontaktu mgibaszek@icloud.com

3. Cel i podstawa prawna przetwarzania dotyczących Cię danych osobowych

Dotyczące Cię dane osobowe będziemy przetwarzali w celu prowadzenia dokumentacji medycznej, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c ogólnego rozporządzenia o ochronie danych, w związku z obowiązkiem z art. 24 ust. 1 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (tekst jednolity: Dz. U. z 2017 r. poz. 1318 ze zmianami) zwaną dalej „ustawą o prawach pacjenta”.

4. Odbiorcy dotyczących Cię danych osobowych

Dotyczące Cię dane osobowe możemy ujawniać podmiotom przetwarzającym, świadczącym na naszą rzecz usługi: hostingu serwerów i łącz, prawnicze.

5. Przekazanie dotyczących Cię danych osobowych do państwa trzeciego

Nie zamierzamy przekazać dotyczących Cię danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.

6. Okres przechowywania dotyczących Cię danych osobowych

Dotyczące Cię dane osobowe będziemy przechowywali przez dwadzieścia lat od końca roku kalendarzowego, w którym dokonamy ostatniego wpisu, na podstawie art. 29 ust. 1 ustawy o prawach pacjenta.



7. Prawa przysługujące Ci w związku z przetwarzaniem danych osobowych

W związku z przetwarzaniem dotyczących Cię danych osobowych przysługuje Ci prawo:

- a. do żądania od nas dostępu do tych danych i uzyskania ich kopii;
- b. do żądania od nas sprostowania tych danych, jeżeli są nieprawidłowe lub niekompletne;
- c. do żądania od nas usunięcia tych danych, jeżeli: nie są już niezbędne do celów przetwarzania, przetwarzamy je niezgodnie z prawem, muszą zostać usunięte w celu wywiązania się z obowiązku prawnego;
- d. do żądania od nas ograniczenia przetwarzania tych danych, jeżeli w Twoim uznaniu: są nieprawidłowe (na czas pozwalający nam ustalić prawidłowość tych danych), przetwarzamy je niezgodnie z prawem, dane osobowe nie są już nam potrzebne ale mogą być potrzebne Tobie do ustalenia dochodzenia lub obrony roszczeń;
- e. wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, jeżeli w Twoim uznaniu przetwarzamy te dane niezgodnie z prawem.

8. Podanie przez Ciebie danych osobowych

Podanie przez Ciebie danych osobowych jest obowiązkiem ustawowym określonym art. 25 ust. 1 ustawy o prawach pacjenta.

9. Informacje o zautomatyzowanym podejmowaniu decyzji

Dotyczące Cię dane osobowe nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji.

Pozdrawiamy

