

Bezpłatne zajęcia dla toruńskich seniorów

Bezpłatne zajęcia dla toruńskich seniorów

Data publikacji
03.09.2018 10:21

Dwudziestu seniorów z Torunia będzie mogło bezpłatnie wziąć udział w zajęciach mającym zapobiec upadkom i ich konsekwencjom.

Upadki osób starszych stanowią poważny problem zdrowotny. Konsekwencją upadku jest fizyczny uraz oraz bardzo często lęk przed kolejnym upadkiem. Upadki są jedną z najczęstszych przyczyn hospitalizacji, niepełnosprawności starszych osób i potencjalnym zagrożeniem życia.

Rodzaj działań prewencyjnych zależy od rozpoznanych czynników ryzyka. Największe korzyści w zapobieganiu upadkom przynoszą interwencje wielokierunkowe ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń fizycznych. Dlatego powstał przygotowany przez samorząd województwa „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”. Gmina Miasta Toruń sfinansuje udział w zajęciach 20 seniorom.

Uczestnicy programu będą trzy razy w tygodniu brać udział w specjalnie dla nich dobranych ćwiczeniach fizycznych. Dowiedzą się też jak unikać niebezpiecznych sytuacji m. in. w miejscu zamieszkania i środkach komunikacji publicznej, a także jak dzięki zdrowemu ruchowi i właściwej diecie zachować sprawność do późnych lat. Miejsce spotkań: Miejska Przychodnia Specjalistyczna – Ośrodek Rehabilitacji ul. Łyskowskiego 13.

By wziąć udział w zadaniu należy spełnić następujące warunki:

- mieszkać w Toruniu;
- wiek 60+ (nie ma górnej granicy);
- przejść pomyślnie badanie kwalifikacyjne;
- złożyć formularz zgody w badaniu
- zarejestrować się do Programu.

Wymogi zdrowotne

- Bezwzględne przeciwwskazania do intensywnego treningu:
- Choroba niedokrwienno 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
- Choroby metaboliczne niewyrównane

Względne przeciwwskazania do intensywnego treningu:

- Cukrzyca leczona insuliną
- Wczesny okres po krwotoku wewnętrznym
- Ostre i przewlekłe choroby nerek
- Niedokrwistość w trakcie leczenia, ale jeszcze niewyrównana (poniżej 10 g% Hb)
- Ostre i przewlekłe choroby układu oddechowego, utrudniające oddech nawet po niewielkich wysiłkach
- Podwyższone ciśnienie tętnicze, które w trakcie leczenia może być obniżone do wartości 160/95 mm Hg
 - Choroby naczyń obwodowych kończyn dolnych, wywołujące ból podczas chodzenia
 - Przewlekłe zapalenie stawów wymagające leczenia przeciwbólowego
 - Przewlekłe choroby infekcyjne
 - Choroby przebiegające z drgawkami, nie w pełni poddające się leczeniu

Badanie kwalifikacyjne obejmuje:

- badanie lekarskie
- badanie sprawności fizycznej
- testy psychologiczne

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia 6 września 2018 r. w sekretariacie Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej UM Torunia ul. Fałata 39 pok. 10 lub telefonicznie 56 61 18 462. W przypadku większej niż zakładano liczby osób zadecyduje kolejność zgłoszeń.

Źródło: torun.pl

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)