

## Nabór do programu „Profilaktyka upadków”



## **Nabór do programu „Profilaktyka upadków”**

Data publikacji  
07.08.2019 13:24

Trwa nabór do finansowanego przez samorząd województwa regionalnego programu zapobiegania upadkom wśród seniorów. Z badań Narodowego Instytutu Geriatrii, Rehabilitacji i Reumatologii wynika, że upadki i ich konsekwencje to jedna z najczęstszych przyczyn hospitalizacji starszych osób i potencjalne zagrożenie życia. W tegorocznej edycji programem zostanie objętych łącznie 995 mieszkańców naszego regionu, a kwota dofinansowania z budżetu województwa wyniesie blisko 250 tys. zł.

- Z danych, którymi dysponujemy wynika, że upadki są statystycznie bardziej niebezpieczne dla seniorów niż wypadki komunikacyjne. Konsekwencją są różnego rodzaju urazy, od banalnych stłuczeń po groźne złamania, na przykład złamanie szyjki kości udowej, a nawet pourazowe uszkodzenia mózgu. I paraliżujący aktywność lęk przed kolejnym upadkiem. Wiadomo, że remedium są ruch i ćwiczenia fizyczne. Stąd idea naszego programu, który realizujemy w partnerstwie z dwudziestoma trzema miejskimi, gminnymi i powiatowymi samorządami w całym województwie - wyjaśnia marszałek Piotr Całbecki.

Program skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia zamieszkałych na terenie [gmin, powiatów i miast](#), które zadeklarowały chęć udziału w przedsięwzięciu. Nabory uczestników już trwają, pierwsze zajęcia odbędą się jesienią. Urząd Marszałkowski uruchomił telefony, pod którymi można uzyskać więcej informacji: 56 652 18 22 i 56 652 18 16.

W ramach programu seniorzy będą trzy razy w tygodniu uczestniczyć w specjalnie dla nich dobranych ćwiczeniach, zwiększających odporność i sprawność fizyczną, chroniących przed osteoporozą oraz poprawiających samopoczucie. 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. Rekrutację uczestników oraz kandydatów na trenerów, którzy będą prowadzić dedykowane im zajęcia sportowe (to oferta wyłącznie dla wykwalifikowanych rehabilitantów i absolwentów akademii wychowania fizycznego), prowadzą zaangażowane w projekt samorządy miejskie i gminne oraz samorządy powiatów nakielskiego i świeckiego.

Koordynatorem programu, wybranym w konkursie, jest bydgoski Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej Sportvita. Jest on odpowiedzialny za szkolenie trenerów, prowadzenie zajęć edukacyjnych dla uczestników, badania kwalifikacyjne

i kontrolne oraz nadzór merytoryczny całości.

**Źródło: kujawsko-pomorskie.pl**

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)