

## Profilaktyka upadków - program dla seniorów



## **Profilaktyka upadków - program dla seniorów**

Data publikacji  
05.08.2022 09:21

Zapraszamy seniorów do udziału w marszałkowskim programie zapobiegania upadkom. 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 ponad tysiąc mieszkańców naszego regionu.

*- Upadki są statystycznie bardziej niebezpieczne dla seniorów niż wypadki komunikacyjne. Konsekwencją są różnego rodzaju urazy, od banalnych stłuczeń po groźne złamania. Wiadomo, że remedium są ruch i ćwiczenia fizyczne. Stąd idea naszego programu, który realizujemy w partnerstwie lokalnymi samorządami w całym województwie – wyjaśnia marszałek Piotr Całbecki.*

Program adresowany jest do osób powyżej 60. roku życia zamieszkałych na terenie gmin, powiatów i miast, które zadeklarowały chęć udziału w przedsięwzięciu. Część realizatorów rozpoczęła już nabory uczestników, pierwsze zajęcia odbędą się jesienią.

- [Lista samorządów biorących udział w programie \(PDF\)](#)

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 prowadzą zaangażowane w projekt samorzady lokalne.

Koordynatorem programu jest bydgoski Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej Sportvita, który jest odpowiedzialny za szkolenie trenerów, prowadzenie zajęć edukacyjnych dla uczestników, badania kwalifikacyjne i kontrolne oraz nadzór merytoryczny całości.

Wśród marszałkowskich programów profilaktyki zdrowotnej, których realizację kontynuujemy w tym roku, są także [badania przesiewowe w kierunku tętniaka aorty brzusznej](#), [program profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów jelita grubego](#) oraz [szczepienia przeciw pneumokokom dla seniorów](#).

*Biuro Prasowe Urzędu Marszałkowskiego*

[Więcej informacji.](#)

**Źródło:** <https://www.kujawsko-pomorskie.pl/informacje-prasowe/39021-profilaktyka-upadkow-program-dla-seniorow-3>

**Grafika:** Zajęcia fizyczne w ramach programu zapobiegania upadkom dla seniorów, fot. Łukasz Piecyk dla UMWKP

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