

Profilaktyka upadków - program dla seniorów



Profilaktyka upadków - program dla seniorów

Data publikacji
22.07.2020 14:03

Seniorzy już mogą zgłaszać się do finansowanego przez samorząd województwa regionalnego programu 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 łącznie 864 mieszkańców naszego regionu, a kwota dofinansowania z budżetu województwa wyniesie blisko 250 tysięcy złotych.

- 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. Część realizatorów rozpoczęła już nabory uczestników, pierwsze zajęcia odbędą się jesienią. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu: 56 652 18 22.

[Lista samorządów biorących udział w programie](#)

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, prowadzą zaangażowane w projekt samorządy miejskie i gminne oraz samorządy powiatów świeckiego i wąbrzeskiego.

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.

Wśród marszałkowskich programów profilaktyki zdrowotnej, których realizacja jest kontynuowana w tym roku, znajdują się także szczepienia przeciwko pneumokokom, badania w kierunku wykrywania zakażeń Wirusowego Zapalenia Wątroby (WZW) typu B i C, [program profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów jelita grubego](#) oraz badania przesiewowe w kierunku tętniaka aorty brzusznej. Więcej informacji o programach wkrótce na stronie www.kujawsko-pomorskie.pl

Beata Krzemińska

rzecznik prasowa Urzędu Marszałkowskiego

Źródło: <https://kujawsko-pomorskie.pl/biuro-prasowe/informacje-prasowe/36052-profilaktyka-upadkow-program-dla-seniorow-2>

Grafika: W ramach programu zapobiegania upadkom seniorzy wezmą udział w specjalnie dobranych zajęciach fizycznych, fot. Łukasz Piecyk dla UMWKP

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

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