



„Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko- pomorskim”

Uczestnikami treningu fizycznego prowadzonego w ramach Programu mogą być osoby po 60 roku życia. Górna granica wieku nie jest ograniczona. Przed rozpoczęciem zajęć przeprowadzamy badania kwalifikacyjne obejmujące badania lekarskie oraz przeprowadzamy ocenę sprawności fizycznej uczestników i ankietę dotyczącą samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia.

Po zakwalifikowaniu przez lekarza, uczestnicy ćwiczą w grupach 14-16 osobowych 3 razy w tygodniu po 45 minut. Grupy prowadzone mogą być jedynie przez przeszkolonych przez nas trenerów. Okres ćwiczeń to 3 miesiące. Pod koniec okresu treningowego przeprowadzone zostaną testy oceniające sprawność fizyczną uczestników i psychologiczne oraz ocena ich satysfakcji z uczestnictwa w Programie.

Programy treningowe ukierunkowane są na poprawę:

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

W trakcie trwania Programu przeprowadzone zostaną spotkania edukacyjne z uczestnikami.

Program obejmuje:

- Szkolenie trenerów - przygotowuje ich do pracy z tą grupą wiekową.
W ramach szkolenia przekazujemy informacje o zalecanych obciążeniach treningowych i celach prowadzonych zajęć oraz szkolimy w zakresie udzielania pierwszej pomocy medycznej.
- Badania kwalifikacyjne uczestników Programu
 - badania lekarskie
 - ocena sprawności fizycznej
- Trening w grupach 14 – 16 osobowych (z uwzględnieniem możliwości uczestniczącego w Programie ośrodka samorządowego)

- Edukacja uczestników Programu
 - spotkania z uczestnikami o charakterze wykładów, których celem jest przekazanie informacji o zasadach zdrowego stylu życia, prewencji upadków i związanych z nimi urazów.

Trenerzy:

Trenerzy prowadzący treningi w ramach Programu muszą odbyć szkolenie organizowane przez „Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej SPORTVITA”.

Liczba trenerów prowadzących zajęcia wynika z liczby zorganizowanych grup ćwiczących. Jednak, ze względu na to, że może się zdarzyć konieczna zmiana trenera w trakcie realizacji programu (np. ze względów zdrowotnych lub losowych), jeśli jest taka możliwość, warto przeszkolić jednego więcej trenera niż by to wynikało z rzeczywistego zapotrzebowania. Po przeszkoleniu trener uzyskuje certyfikat pozwalający mu na prowadzenie treningu w ramach Programu.

Proszę o wcześniejsze przesłanie listy trenerów zgłaszanych do szkolenia.

Wymogi zdrowotne:

Wysiłek fizyczny stanowi obciążenie dla organizmu, wymusza intensywną aktywność układów regulacyjnych. Z jednej strony oddziałuje pozytywnie poprzez zmniejszenie ryzyka wystąpienia wielu chorób, to jednocześnie może stanowić zagrożenie zdrowia, jeśli jest nadmierny w stosunku do możliwości i stanu zdrowia ćwiczących. Należy podkreślić, że nasz Program nie ma charakteru ćwiczeń rehabilitacyjnych. Dlatego też, przed rozpoczęciem treningu przeprowadzane jest badanie lekarskie oceniające stan zdrowia i kwalifikujące kandydatów do Programu.

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
- Choroby metaboliczne niewyrównane

Badanie kwalifikacyjnych do Programu.

Badania kwalifikacyjne przeprowadzamy w miejscowości, gdzie prowadzone są grupy aktywności fizycznej. Koszty badań pokrywa Urząd Marszałkowski. Samorząd przygotowuje listy kandydatów oraz zapewnia pomieszczenia do przeprowadzenia badań.

U wszystkich kandydatów do grup aktywności fizycznych przeprowadzane są badania ogólnolekarskie w celu wykluczenia osób ze stanami chorobowymi stanowiącymi potencjalne ryzyko zagrożenia zdrowia w trakcie ćwiczeń.

Ponieważ część deklarujących chęć uczestnictwa w Programie nie uzyskuje zgody ze względów zdrowotnych (nawet około 20%), proponuję wcześniej zapoznać kandydatów z przedstawionymi wyżej przeciwwskazaniami do intensywnego treningu.

Badania kwalifikacyjne obejmują:

1. Badanie lekarskie
2. Ocena sprawności fizycznej
3. Ankieta samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia

1. Dokumentacja kwalifikacyjna:

Warunkiem przystąpienia do programu jest dostarczenie w dniu badania kompletu dokumentów:

- karta: „Kwalifikacyjne badanie lekarskie”(zawiera pytania odnośnie aktualnych i przebytych chorób oraz stosowanych leków)
- zgoda na udział w Programie
- zgoda na przetwarzanie danych osobowych

WAŻNE: ww dokumenty muszą być wypełnione **całkowicie** oraz podpisane przez kandydata/kandydatkę. Jest to niezbędne aby przystąpić do badania lekarskiego.

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

2. Badanie lekarskie:

W ciągu godziny jesteśmy w stanie przebadać do 12 osób. Planując termin przychodzenia kandydatów na badania należy to uwzględnić tak, aby nie wszyscy kandydaci pojawiali się w jednym czasie. Jakikolwiek "zatory" powodują niemiłe reakcje ze strony kandydatów.

Ocena sprawności fizycznej

W ramach oceny sprawności fizycznej przeprowadzane są następujące rodzaje badań pozwalające na ocenę sprawności fizycznej:

- badania antropometryczne
- funkcjonalny test sprawności seniorów
- psychologiczna ocena funkcji kognitywnych

Badania sprawnościowe powtarzane są po zakończeniu programu treningowego dla oceny poprawy sprawności fizycznej jego uczestników i skuteczności stosowanych ćwiczeń.

Uczestników należy powiadomić, że do testów sprawności fizycznej bezwzględnie muszą mieć strój sportowy.

3. Ocena sprawności fizycznej

- Osoba zakwalifikowana przez lekarza do udziału w programie zostanie poddana kilku prostym testom fizycznym. Testy mają na celu określić aktualnej sprawności fizyczne w kierunku

- skład ciała
- gibkość
- siłę mięśniową
- równowagę
- koordynację ruchową

4. Ocena stanu zdrowia i zadowolenia z życia

Badanie ma charakter kwestionariuszowy. Osoby badane odpowiadają na kilka pytań 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

➔ **Ważne informacje organizacyjne**

Uczestnicy proszeni są o zabranie w dniu badania :

- dokumentu tożsamości ze zdjęciem np (dowód osobisty),
- okularów do czytania (jeśli to konieczne)
- Stroju sportowy wraz z obuwem umożliwiającym przeprowadzenie testów sprawnościowych
- długopisu

W dniu badania organizatorzy samorządowi powinni przygotować:

- Pomieszczenia wyposażonego w kozetkę lekarską, biurko i stół (Gabinet lekarski)
- Pomieszczenia umożliwiającego przeprowadzenie testów sprawnościowych np (sala gimnastyczna)
- Pomieszczenia umożliwiającego przeprowadzenie testów psycho-fizycznych np. (sala lekcyjna)

Odpowiednio wcześniej powinny zostać dostarczone listy przewidywanych uczestników zawierające następujące dane tj:

- **Imię i Nazwisko**
- **nr pesel**
- **dane teleadresowe**

Bezpieczeństwo

- Organizatorzy zajęć sportowych w poszczególnych gminach powinni (w miarę możliwości) zapewnić dostęp do Defibrylatora AED.
- Ubezpieczenie NW dla grup ćwiczących.
- Informowanie w przypadku rezygnacji uczestnika z podaniem powodu do Regionalnego Ośrodka Medycyny Sportowej „SPORTVITA”

Edukacja

W ramach Programu organizowane będą szkolenia uczestników których celem jest przekazanie informacji o zdrowym stylu życia, prewencji upadków i związanych z nim urazów

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.