

Poprawa sprawności fizycznej osób po 60 roku życia

Departament Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie opracował program polityki zdrowotnej pn. „Program polityki zdrowotnej w zakresie poprawy sprawności fizycznej osób po 60 roku życia”.

Idea programu

Nadrzędnym celem programu jest zwiększenie aktywności fizycznej u osób po 60 r.ż., uczestniczących w programie w latach 2020-2023.

Dodatkowo określono następujące cele szczegółowe:

- zwiększenie świadomości i wiedzy w zakresie roli aktywności fizycznej w życiu człowieka, bezpieczeństwa w domu i otoczeniu, prewencji upadków oraz prawidłowego odżywiania się u co najmniej 75 proc. uczestników programu,
- zwiększenie lub utrzymanie sprawności fizycznej u co najmniej 50 proc. uczestników programu, mierzonej na podstawie testów sprawności fizycznej,
- podejmowanie systematycznej aktywności fizycznej wśród co najmniej 50 proc. uczestników programu, mierzonej na podstawie deklaracji uczestników.

Program zakłada dwa typy interwencji:

- edukacyjną,
- terapeutyczną.

W ramach interwencji edukacyjnej poruszane tematy dotyczyć będą m.in. wpływu aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne, roli aktywności fizycznej w codziennym życiu, bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania i otoczeniu, prewencji upadków i związanych z nimi urazów i powikłań oraz prawidłowego odżywiania.

Każda osoba uczestnicząca w programie będzie mogła skorzystać z bezpłatnych zajęć ruchowych, które będą odbywać się raz w tygodniu przez 3 miesiące. Dodatkowo każdy uczestnik programu otrzyma od fizjoterapeuty zestaw ćwiczeń z 4 kategorii: aerobowych, zwiększających siłę mięśniową, poprawiające gibkość i równowagę. W trosce o zdrowie uczestnika, ćwiczenia dostosowane będą do jego indywidualnych potrzeb i możliwości. Zajęcia będą prowadzone przez fizjoterapeutę.

Kto może uczestniczyć w programie?

Z programu będą mogły skorzystać osoby, które spełniają wszystkie poniższe warunki:

- osoba aplikująca w dniu zgłoszenia musi mieć ukończone 60 lat,
- osoba aplikująca do programu musi przedłożyć realizatorowi druk świadomej zgody na udział w programie,
- osoba aplikująca do programu w dniu zgłoszenia do programu musi mieszkać na terenie województwa mazowieckiego w rozumieniu Kodeksu Cywilnego,
- osoba aplikująca do programu musi poruszać się bez sprzętów wspomagających i osób trzecich,

- osoba aplikująca do programu nie wykonuje systematycznie aktywności fizycznej,
- osoba aplikująca do programu musi przejść pozytywnie badanie kwalifikacyjne,
- osoba aplikująca nie może w tym samym czasie być uczestnikiem innego programu o podobnym charakterze.

Wszystkie powyższe kryteria muszą być spełnione jednocześnie. Niespełnienie co najmniej jednego z ww. kryteriów kwalifikacji do programu stanowi przeciwwskazanie do udziału w nim.

Budżet programu i okres realizacji

Okres realizacji programu wynosi 4 lata (2020–2023). Budżet programu został określony w wysokości 1 836 484,55 zł (w tym 266 785,60 zł w 2020 r., 570 184,85 zł w 2021 r., 649 516,60 zł w 2022 r. oraz 349 997,50 zł w 2023 r.).

Pozytywne opinie o programie

Program uzyskał warunkowo pozytywną opinię Prezesa Agencji Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT) nr 148/2019 z 4 października 2019 r. Treść programu została dostosowana do uwag zawartych w opinii.

Dodatkowe informacje

Dodatkowe informacje na temat uczestnictwa w programie można otrzymać, kontaktując się mailowo lub telefonicznie, z podmiotami realizującymi program:

Centrum Zdrowia Adam Muszyński Spółka Jawna

adres: ul. Nadarzyńska 14 lok. U1, 05-500 Piaseczno

Telefon: 577 206 660

E-mail: aktywnysenior@centrumzdrowia.com

Godziny, w których pacjenci mogą uzyskać świadczenia w ramach realizacji programu:

Poniedziałek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Wtorek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Środa: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Czwartek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Piątek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Sobota: od godz. 8.00 do godz. 12.00

MEDCARE Sp. z o.o.,

adres: ul. Dąbrówki 41B, 05-300 Mińsk Mazowiecki

Telefon: 514 532 962

E-mail: rejestracja@24rehabilitacja.pl

Godziny, w których pacjenci mogą uzyskać świadczenia w ramach realizacji programu:

Poniedziałek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Wtorek: od godz. 12.00 do godz. 20.00

Środa: od godz. 12.00 do godz. 20.00

Czwartek: od godz. 12.00 do godz. 20.00

Piątek: od godz. 12.00 do godz. 20.00

Sobota: od godz. 10.00 do godz. 14.00

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz, Przychodnia Łomianki

adres: ul. Szpitalna 6, 05-092 Łomianki

Telefon: 532 414 541

E-mail: lomianki.rehabilitacja@spzzlo.pl

Godziny, w których pacjenci mogą uzyskać świadczenia w ramach realizacji programu:

Poniedziałek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Wtorek: od godz. 13.00 do godz. 20.00

Środa: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Czwartek: od godz. 13.00 do godz. 20.00

Piątek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Sobota: od godz. 8.00 do godz. 15.00

Mazowiecki Szpital Bródnowski Sp. z o.o.

adres: ul. Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa

Telefon: 22 326 55 04

E-mail: rehabilitacja@brodnowski.pl; d.brzezinska@brodnowski.pl

Godziny, w których pacjenci mogą uzyskać świadczenia w ramach realizacji programu:

Poniedziałek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Wtorek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Środa: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Czwartek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Piątek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Sobota: od godz. 8.00 do godz. 14.00

Centrum Medyczne Arnica

adres: ul. Armii Krajowej 18A, 06-400 Ciechanów lub: ul. Sądowa 6, 06-500 Mława

Telefon: 508 125 949

E-mail: fundacja.proedoo@gmail.com

Godziny, w których pacjenci mogą uzyskać świadczenia w ramach realizacji programu:

Poniedziałek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Wtorek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Środa: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Czwartek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Piątek: od godz. 8.00 do godz. 20.00

Sobota: od godz. 9.00 do godz. 14.00

Mazowiecki Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy

adresy:

- ul. Kolegialna 17, 09-402 Płock
- ul. Winczewskich 5, 26-600 Radom

telefony:

Płock – 24 267 84 93

Radom – 48 330 93 19

e-maile:

Płock – a.kwiatkowska@mwomp.pl

Radom – k.hepner@mwomp.pl

Godziny, w których pacjenci mogą uzyskać świadczenia w ramach realizacji programu:

Poniedziałek: od godz. 7.30 do godz. 18.00

Wtorek: od godz. 7.30 do godz. 18.00

Środa: od godz. 7.30 do godz. 18.00

Czwartek: od godz. 7.30 do godz. 18.00

Piątek: od godz. 7.30 do godz. 18.00.

Narastający problem zdrowotny

Z roku na rok zwiększa się liczba osób starszych w polskim społeczeństwie. Aktywny styl życia jest jednym z czynników istotnie wpływających na zdrowie. Dzięki regularnej aktywności fizycznej można osiągnąć szereg korzyści zdrowotnych – ograniczenie ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych, zachowanie i poprawę siły i wytrzymałości mięśni. Codzienny i dostosowany do potrzeb i możliwości ruch pozytywnie wpływa na poprawę wykonywania codziennych czynności, mniejsza ryzyko upadków, powstrzyma lub opóźni chroniczne schorzenia związane z procesem starzenia. Zalety wynikające z aktywności fizycznej u osób starszych przejawiają się podczas najprostszych czynności, takich jak chodzenie, siadanie, wstawanie. Są to bardzo istotne czynniki w życiu osoby starszej, pozwalające na samodzielne i bezpieczne funkcjonowanie.

Specjaliści wskazują, że zwiększona (dodatkowa) aktywność fizyczna powinna stać się codziennym nawykiem osób starszych przy uwzględnieniu ich indywidualnych możliwości i stanu zdrowia. W zależności od źródeł naukowych, by poprawić koordynację ruchową i równowagę osób starszych, konieczny jest trening fizyczny co najmniej 2 dni w tygodniu lub przynajmniej 30-minutowy wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności przez 5 dni w tygodniu.

Mimo istotnej roli aktywności fizycznej, zaledwie co czwarta osoba (25,1 proc.) powyżej 60 r. życia uczestniczyła w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej. Deklaracja o regularnym uczestnictwie dotyczyła zaledwie 10, proc. badanych. Sporadyczną aktywność podejmowało 14,5 proc. osób w wieku powyżej 60 lat. Większą aktywność fizyczną w tej grupie wiekowej wykazali mężczyźni (za: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, „Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2017 r.”). Ponadto 45,8 proc. badanych oceniło swoją sprawność fizyczną jako średnią, 27,8 proc. jako złą, a 8,3 proc. jako bardzo złą (za: Główny Urząd Statystyczny, „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r.”, Warszawa, 2017 r.).

Podmiot udostępniający: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie

Wytworzył: Redakcja BIP

Data wytworzenia: 15.03.2021

Opublikował w BIP: [Urszula Sabak](#)

Data opublikowania: 15.03.2021 13:30

Ostatnio zaktualizował: [Monika Gontarczyk](#)

Data ostatniej aktualizacji: 17.01.2023 13:12

Liczba wyświetleń: 404

Rejestr zmian

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl

