



Regulamin
„Programu zapobiegania upadkom dla seniorów
w województwie kujawsko-pomorskim”

Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego
Starostwo Powiatowe w Wąbrzeźnie
2025

§ 1

INFORMACJE WSTĘPNE I CELE PROGRAMU

Każdego roku upadku doświadcza co czwarta osoba w wieku podeszłym, a wśród 80-latków problem ten dotyka jedną na trzy osoby. Konsekwencje zdrowotne upadków w postaci urazów są poważne, przyczyniają się do rozwoju niesprawności, utraty samodzielności, a także wzrostu chorobowości i śmiertelności. W tym kontekście podjęcie działań zmierzających do zmniejszenia ryzyka upadków, a tym samym urazów i złamań wydaje się ważnym celem polityki państwa i regionu. Edukacja osób starszych narażonych szczególnie na upadki i urazy jest niezbędna. Wiedza dotycząca czynników ryzyka i ich eliminacji oraz promocja zdrowego stylu życia poprzez promowanie idei aktywności fizycznej to inwestycja w tę grupę społeczną która się „opłaca”. Poprawa sprawności tych osób zmniejszy wydatki systemu opieki zdrowotnej. Programem zostaną objęci seniorzy i ich opiekunowie, jak i specjaliści ochrony zdrowia. W grupach wysokiego ryzyka, szczególnie wśród osób powyżej 75 roku życia, z ograniczoną sprawnością, obarczonych licznymi czynnikami ryzyka upadków, powinny być wdrożone działania interwencyjne celem zmniejszenia ryzykownych skutków urazów, obejmujące rehabilitację, poprawę sprawności funkcjonalnej, poprawę bezpieczeństwa środowiskowego, utrzymanie optymalnego stanu zdrowia i kontrolę farmakoterapii. Takie działania powinny doprowadzić do zmniejszenia ryzyka złamań, a utrzymanie lepszego stanu fizycznego i zdrowotnego może zwiększyć szansę kwalifikacji do operacji złamania w razie jego wystąpienia w podeszłym wieku oraz korzystnie wpłynąć na proces rehabilitacji po doznanym urazie. Niższy odsetek operowanych złamań szyjki kości udowej w rejonach wiejskich i małych miejscowościach zwraca uwagę na konieczność analizy dostępności leczenia operacyjnego w sytuacjach nagłych, jakie stwarza uraz.

Cele programu

a) Cel główny:

Zmniejszenie liczby osób po 60 r.ż. uczestniczących w programie, u których wystąpiły upadki i urazy o 20% w stosunku do populacji ogólnej w okresie 1 roku.

b) Cele szczegółowe:

Cele szczegółowe realizowane w programie to:

- poprawa sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród uczestników programu;
- zwiększenie wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

§ 2

ADRESACI PROGRAMU (POPULACJA PROGRAMU)

Do programu zaproszeni zostaną mieszkańcy Powiatu Wąbrzeskiego w wieku 60 lat i więcej. Program realizowany będzie w partnerstwie z Urzędem Marszałkowskim Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Przewiduje się udział w programie 30 osób w jednym roku realizacji programu.

§ 3

ORGANIZACJA PROGRAMU

Etap przygotowawczy:

1. Zawiązanie koalicji na rzecz realizacji programu zdrowotnego na poziomie wojewódzkim – deklaracja przystąpienia do realizacji programu władz poszczególnych szczebli samorządu terytorialnego. Opracowanie systemów komunikacji między ośrodkami na poszczególnych szczeblach. Akceptacja dokumentów przedstawionych przez ośrodek koordynujący po przeprowadzonym postępowaniu konkursowym,
2. Wybór w drodze procedury konkursowej realizatorów programu, w tym głównego ośrodka koordynującego realizację programu na poziomie wojewódzkim, posiadającego niezbędne doświadczenie w realizacji programów profilaktycznych. Opracowanie szczegółowego procesu współpracy między zaangażowanymi ośrodkami. Opracowanie materiałów edukacyjnych dla wszystkich interesariuszy oraz przygotowanie kampanii społecznej. Opracowanie terminów realizacji poszczególnych elementów programu i terminów szkoleń, prowadzenie listy naboru na szkolenia, monitorowanie realizacji programu,
3. Nabór trenerów aktywności fizycznej,
4. Przygotowanie materiałów edukacyjnych i kampanii społecznej na rzecz aktywności fizycznej seniorów,

5. Przygotowanie i przeprowadzenie szkolenia trenerów.

Etap realizacji:

1. Prowadzenie kampanii społecznej na rzecz aktywności fizycznej seniorów,
2. Edukacja pacjentów,
3. Nabór uczestników programu,
4. Kwalifikacja do programu (badanie ogólnolekarskie, testy sprawnościowe, testy psychologiczne, ocena składu masy ciała),
5. Prowadzenie zajęć aktywności fizycznej seniorów,
6. Monitoring realizacji programu,
7. Ocena stanu zdrowia (badanie ogólnolekarskie, testy sprawnościowe, testy psychologiczne, ocena składu masy ciała).

Pełne uczestnictwo w programie polega na zrealizowaniu schematu:

Edukacja - badanie kwalifikacyjne – udział w zajęciach aktywności fizycznej (minimum 3 miesiące) – badanie końcowe/kontrolne (te same badania, które były przeprowadzone przy kwalifikacji).

Zakończenie udziału w programie jest możliwe na każdym etapie programu na życzenie uczestnika programu.

§ 4

PLANOWANE INTERWENCJE

Edukacja pacjentów:

Prowadzona będzie bezpośrednia i pośrednia edukacja pacjenta. Edukacja bezpośrednia realizowana może być poprzez rozmowę z lekarzem, fizjologiem, trenerem. Edukacja pośrednia będzie oparta o ulotki informacyjne, filmy edukacyjne i inne zaplanowane do wykorzystania materiały.

Edukacja pośrednia na poziomie wojewódzkim będzie się opierała o stronę internetową oraz spoty edukacyjne w lokalnej telewizji.

Edukacja obejmowała będzie następujące obszary tematyczne:

- utrzymywanie zdrowia,
- odżywianie,
- higiena osobista,
- aktywność fizyczna oraz zwiększanie dziennej mobilności,
- bezpieczeństwo w miejscu zamieszkania, korzystanie z transportu miejskiego,
- prewencja upadków i związanych z nimi urazów oraz ewentualnych powikłań.

Edukacja trenerów:

Edukacja trenerów będzie prowadzona na szkoleniach w formie wykładów i warsztatów. Ponadto trenerzy otrzymają materiały edukacyjne.

§ 5

BEZPIECZEŃSTWO PLANOWANYCH INTERWENCJI

Program realizowany będzie pod nadzorem ośrodka koordynacyjnego. Ćwiczenia prowadzone będą przez rehabilitantów, trenerów aktywności fizycznej, którzy odbyli szkolenie zorganizowane przez ośrodek koordynacyjny przygotowujące do pracy z seniorami. Każdy uczestnik programu zostanie poddany lekarskiemu badaniu kwalifikacyjnemu przez lekarza specjalistę medycyny sportowej.

§ 6

KRYTERIA I SPOSÓB KWALIFIKACJI UCZESTNIKÓW

Do udziału w programie zaproszeni zostaną mieszkańcy Powiatu Wąbrzeskiego w wieku od 60 roku życia. Osoba zgłaszająca się do programu zobowiązana będzie do przedstawienia dokumentu tożsamości potwierdzającego miejsce zamieszkania. **Do programu w pierwszej kolejności zakwalifikowane będą osoby, które nie brały udziału w jego poprzednich edycjach.**

Do oceny ryzyka upadków zastosowane zostaną następujące testy:

- test tzw. „wstań i idź” (polega na weryfikacji niestabilności pacjenta poprzez wstanie z krzesła (bez użycia rąk i przejście 3 metrów w jedną i drugą stronę),
- skala upadków Morse’a,
- narzędzie oceny ryzyka STRATIFY,

- model ryzyka upadku Heindrich II.

§ 7

ZASADY UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ W RAMACH PROGRAMU

Świadczenie w postaci wykonania badań kwalifikacyjnych, udziału w zajęciach aktywności fizycznej oraz badań oceniających efekty udziału w programie otrzyma każda osoba, która została zakwalifikowana do programu. Świadczenia będą udzielane nieodpłatnie.

§ 8

OCENA EFEKTYWNOŚCI PROGRAMU

Sposób zakończenia udziału w programie i możliwości kontynuacji otrzymywania świadczeń zdrowotnych, jeżeli istnieją wskazania: Pełne uczestnictwo w programie polega na poddaniu się badaniu kwalifikacyjnemu i końcowemu, udziale w ćwiczeniach aktywności fizycznej w okresie 3 miesięcy. Zakończenie udziału w programie jest możliwe na każdym etapie programu na życzenie uczestnika.

§ 9

OKRES REALIZACJI PROGRAMU

Kwiecień - grudzień 2025 z możliwością kontynuacji w latach następnych.