Przeciw upadkom



[1]

Upadki są jedną z najczęstszych przyczyn hospitalizacji, niepełnosprawności starszych osób i potencjalnym zagrożeniem dla ich życia. Od 13 sierpnia 2020 r. zgłosić można się do „Programu zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”.

Upadki osób starszych stanowią poważny problem zdrowotny. Konsekwencją ich może być fizyczny uraz oraz bardzo często lęk przed kolejnym wypadkiem. Dlatego warto podejmować działania prewencyjnie, które różnią się w zależności od rozpoznanych czynników ryzyka. Największe korzyści w zapobieganiu upadkom przynoszą interwencje wielokierunkowe ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń fizycznych.

W tym celu powstał przygotowany przez samorząd województwa „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”. Gmina Miasta Toruń sfinansuje **udział w zajęciach 20 mieszkańcom Torunia powyżej 60. roku życia.**

Uczestnicy programu w okresie od września do grudnia będą mogli **trzy razy w tygodniu skorzystać z treningu fizycznego oraz zasięgnąć rady podczas spotkań edukacyjnych.**

Miejsce spotkań: Miejska Przychodnia Specjalistyczna – Ośrodek Rehabilitacji ul. Łyskowskiego 15. Zajęcia odbywać się będą w warunkach wzmożonego reżimu sanitarnego.

Warunkiem udziału w ćwiczeniach będzie pozytywna kwalifikacja, która obejmie:

1. badanie lekarskie;
2. badanie sprawności fizycznej;
3. wypełnienie ankiety samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia.

*Badania odbędą się 20 sierpnia 2020 r. w siedzibie Przystani AZS w Toruniu przy ul. ks J. Popiełuszki 1A

Wymogi zdrowotne

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

Względne przeciwwskazania do intensywnego treningu:

- Cukrzyca leczona insuliną
- Wczesny okres po krwotoku wewnętrznym
- Ostre i przewlekłe choroby nerek
- Niedokrwistość w trakcie leczenie, ale jeszcze niewyrównana (poniżej 10 g% Hb)
- Ostre i przewlekłe choroby układu oddechowego, utrudniające oddech nawet po niewielkich wysiłkach
- Podwyższone ciśnienie tętnicze, które w trakcie leczenia może być obniżone do wartości 160/95 mm Hg
- Choroby naczyń obwodowych kończyn dolnych, wywołujące ból podczas chodzenia
- Przewlekłe zapalenie stawów wymagające leczenia przeciwbólowego
- Przewlekłe choroby infekcyjne
- Choroby przebiegające z drgawkami, nie w pełni poddające się leczeniu

Zgłoszenia przyjmujemy od dnia 13 sierpnia 2020 r. od godz. 9:00 telefonicznie pod numerem 56 61 18 462. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Fot. Małgorzata Litwin

Odnośniki:
[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/seniorzy_profilaktyka_m_litwin.jpg