



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

Informacje ogólne

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 testy psychologiczne. Ze względu na ograniczenie czasowe oraz sezon urlopowy, oba rodzaje badań mogą być przeprowadzone w różnych terminach.

Przed rozpoczęciem badań, każdy z kandydatów do uczestnictwa w Programie musi wyrazić zgodę na udział w badaniach i po wypełnieniu formularza zgody, potwierdzić podpisem. (Załącznik)

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 w terminach uzgodnionych.

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 oczywiście 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.

Szkolenie odbędzie się 29 sierpnia 2018 r od godziny 13.00 w sali konferencyjnej, na terenie Przystani Sportów Wodnych w Toruniu, ul Księdza Jerzego Popiełuszki 1.

Proszę o wcześniejsze przesłanie listy trenerów zgłaszanych do szkolenia.

1 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.

1.1 Bezwzględne przeciwwskazania do intensywnego treningu:

1. Choroba niedokrwienna serca powodująca ból dławicowy przy minimalnej aktywności ruchowej
2. Wczesny okres po zawale mięśnia sercowego

3. Niewydolność serca
4. Zaburzenia rytmu serca i przewodzenia niepoddające się leczeniu
5. Wady zastawkowe serca, zwłaszcza z sinicą
6. Znaczne powiększenie mięśnia sercowego
7. Nadciśnienie tętnicze niepoddające się leczeniu
8. Rozrusznik serca (szczególnie bez autoregulacji)
9. Niewyrównana cukrzyca
10. Duża otyłość
11. Ostre choroby infekcyjne
12. Zaostrzenie choroby astmatycznej
13. Choroby nowotworowe
14. Choroby metaboliczne niewyrównane

1.2 Względne przeciwwskazania do intensywnego treningu:

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

2 Badania kwalifikacyjne

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.

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:

- badania lekarskie
- badania sprawności fizycznej i testy psychologiczne (wykonywane równocześnie lub w terminie późniejszym)

Terminy uzgadniamy indywidualnie.

Do przeprowadzenia lekarskich badań kwalifikacyjnych potrzebujemy pomieszczenie o charakterze gabinetu lekarskiego wyposażonego w leżankę, stół i umywalkę.

Do przeprowadzenia oceny sprawności fizycznej i testów psychologicznych potrzebujemy:

- salę gimnastyczną (nie musi być duża) lub klasę do testów sprawności fizycznej,
- pomieszczenia ze stolikami (klasa?) umożliwiającego wypełnianie ankiet.

Uczestników należy powiadomić, że muszą mieć strój sportowy (szczególnie obuwie sportowe), okulary (jeśli ich potrzebują do czytania) i dowód osobisty.

Niezbędne informacje o kandydatach proszę przesłać do mnie wcześniej - lista powinna zawierać następujące kolumny: Nazwisko i imię (nie odwrotnie), adres, telefon, PESEL, planowana godzina przyścia na badanie. (Najlepiej w excel'u)

2.1 Lekarskie badania kwalifikacyjne

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. Badania głównie dotyczą oceny układu krążenia, narządu ruchu i stanów po operacyjnych. Badani wypełniają również ankietę informując o przebytych chorobach i urazach. U wszystkich badanych wykonywane jest badanie EKG oraz pomiary ciśnienia tętniczego.

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.

2.2 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.

dr Gabriel Chęsy