



Sprawni w pracy

**bezpłatny program rehabilitacji
osób aktywnych zawodowo**



**o projekcie | dla kogo | rekrutacja
jakie wsparcie oferujemy
szkolenia | realizator
czas trwania: 1.11.2018 – 31.12.2020**



Celem głównym projektu jest profilaktyka i rehabilitacja zdrowotna osób pracujących i powracających do pracy oraz wspieranie zdrowych i bezpiecznych miejsc pracy, poprzez wdrożenie programu zdrowotnego ukierunkowanego na rehabilitację medyczną schorzeń układu ruchu i obwodowego układu nerwowego związanych ze sposobem wykonywania pracy, zwiększenie ilości wykonywanych zabiegów oraz skrócenie czasu oczekiwania na zabiegi rehabilitacyjne.

Kto może skorzystać z projektu?

Nasz projekt skierowany jest do mieszkańców województwa lubuskiego w wieku aktywności zawodowej (pracujących oraz bezrobotnych), przede wszystkim mieszkańców powiatu słubickiego.

Jakie wsparcie oferujemy?

- konsultacje fizjoterapeutyczne
- zabiegi rehabilitacyjne
- konsultacje lekarza medycyny pracy
- konsultacje i treningi psychologiczne
- szkolenia
- pikniki zdrowotne



JAK SIĘ ZGŁOSIĆ DO PROJEKTU?

Zgłoszenia przyjmowane są przez cały okres realizacji programu, od 1.11.2018 do 31.12.2020:

- drogą elektroniczną na adres: sprawniwpracy@szpitalslubice.pl
- pocztą na adres: NZOZ Szpital im. prof. Z. Religi w Słubicach sp. z o.o., ul. Nadodrzańska 6, 69-100 Słubice
- osobiście w Dziale Fizjoterapii w Słubicach i Rzepinie

Formularze zgłoszeniowe oraz wszystkie dokumenty projektowe dostępne są w Dziale Fizjoterapii w Słubicach i Rzepinie oraz na stronie www.szpitalslubice.pl, w zakładce Sprawni w pracy (wybrać w górnym menu: Szpital, a następnie w lewym menu: Sprawni w pracy).

Kontakt:

Michał Matkowski
kierownik Działu Fizjoterapii
tel. 669 731 825



Sprawni w pracy – program rehabilitacji osób aktywnych zawodowo

Projekt realizowany jest w ramach Programu polityki zdrowotnej dla województwa lubuskiego, skierowanego do osób pracujących i powracających do pracy, w zakresie rehabilitacji medycznej schorzeń układu ruchu i obwodowego układu nerwowego związanych ze sposobem wykonywania pracy. Podzielony jest na kilka etapów, stanowiących jedną całość:

ETAP 1. Informacja i edukacja

Szeroko informujemy o Programie oraz o problemach zdrowotnych objętych interwencją. Docieramy do mieszkańców poprzez media, bezpośredni dostęp do instytucji i grup społecznych zainteresowanych realizacją. Jeżeli odczuwasz problemy zdrowotne, związane z wykonywaną pracą, to zgłoś się do projektu!

Więcej informacji na naszej stronie internetowej: <http://www.szpitalslubice.pl/112-sprawni-w-pracy> oraz na profilu fb szpitala <https://www.facebook.com/NZOZ-Szpital-im-Prof-Zbigniewa-Religi-w-Slubicach-Sp-z-o-o>

Wsparcie realizowane jest w Dziale Fizjoterapii, zgodnie z harmonogramem:

- Poniedziałek – 7.00-17.00
- Wtorek – 7.00-17.00
- Środa – 7.00-20.00
- Czwartek – 7.00-20.00
- Piątek – 7.00-17.00
- Sobota – 7.00-11.00 (każda pierwsza i trzecia sobota miesiąca)

ETAP 2. Wstępna interwencja

To pierwszy kontakt z naszym Działem Fizjoterapii oraz indywidualna kwalifikacja do udziału w Programie poprzez ocenę stanu zdrowia. Warto wziąć ze sobą dokumentację medyczną dotyczącą rozpoznanych dolegliwości i porozmawiać o dotychczasowym leczeniu z naszym konsultantem.

Kompleksowość programu i poszczególnych jego etapów pozwala na łączenie efektów leczniczych z prewencją. Aby zapewnić spójność działań, program koncentruje się na rehabilitacji schorzeń związanych z wykonywaną pracą.

ETAP 3. Właściwa interwencja medyczna

To najważniejszy etap programu, przejdiesz wszystkie konsultacje i zabiegi, dzięki którym odzyskasz sprawność i lepsze samopoczucie.

Gwarantujemy:

- Konsultację wstępną
- Zabiegi fizykoterapeutyczne zgodnie ze wskazaniami medycznymi ustalonymi indywidualnie dla każdego pacjenta – elektroterapia, światłolecznictwo, magnetoterapia, hydroterapia, krioterapia, ultradźwięki, a także ćwiczenia i masaże lecznicze
- Szkolenia dla uczestników Programu
- Konsultację lekarza medycyny pracy lub psychologa (fakultatywnie)
- Treningi psychologiczne (fakultatywnie)
- Konsultację po zakończonym cyklu rehabilitacji

Schorzenia układu ruchu i obwodowego układu nerwowego spowodowane sposobem wykonywania pracy stanowią powszechny problem zdrowotny istotnie wpływający na ograniczenie sprawności osób pracujących. W konsekwencji prowadzi często do zaburzeń w wykonywaniu ról zawodowych. Problem utrzymania sprawności osób w wieku aktywności zawodowej jest szczególnie istotny w kontekście obserwowanych trendów demograficznych.

ETAP 4. Zakończenie udziału w Programie

To etap podsumowujący całą interwencję – konsultacja oraz własna ocena procesu wsparcia. Uczestnicy wypełniają ankietę końcową (własna ocena dotycząca aktualnego stanu zdrowia) oraz dokument, dzięki któremu każdy uczestnik oceni jakość udzielonych mu świadczeń.



Organizacja stanowiska pracy powinna być zgodna z wymaganiami ergonomii. Pracownik powinien mieć świadomość jak m.in. dostosować stanowisko pracy do swoich wymiarów antropometrycznych oraz do rodzaju wykonywanej pracy.

SZKOLENIA PROFILAKTYCZNE

Program to kompleksowe wsparcie uczestników. Obejmuje nie tylko świadczenia rehabilitacyjne, ale również edukację ukierunkowaną na zagrożenia środowiska pracy mogące mieć związek przyczynowy ze schorzeniem i dolegliwościami uczestnika.

Podczas realizacji programu każda osoba bierze udział w 2 grupowych spotkaniach edukacyjnych.

Szkolenie 1

Ergonomia i profilaktyka zagrożeń w środowisku pracy

Podczas spotkania skupimy się na prawidłowym sposobie wykonywania pracy, z uwzględnieniem:

- prawidłowej postawy stojącej, czy siedzącej
- nauki oszczędzających technik dźwigania
- informacji o obciążeniach stanowiących główne zagrożenie dla układu ruchu (pozycje wymuszone, ruchy powtarzalne i monotypowe)
- wskazań dotyczących możliwości redukcji ryzyka związanego z tymi zagrożeniami (właściwa organizacja pracy, przestrzeganie limitów obciążeń, używanie pomocy transportowych, prawidłowe ukształtowanie stanowiska komputerowego)

Rolą szkoleń jest uświadomienie osobom pracującym, w jaki sposób aktywnie ograniczać wpływ czynnika sprawczego, aby zmniejszyć ryzyko nawrotów problemu zdrowotnego oraz ułatwić proces zdrowienia.



Schorzenia układu ruchu i obwodowego układu nerwowego spowodowane sposobem wykonywania pracy są skutkiem zarówno prac o charakterze fizycznym (gdzie dominują obciążenia dynamiczne, wywołujące lub nasilające dolegliwości bólowe w trakcie wykonywania czynności ruchowych), jak i prac wykonywanych długotrwale w jednostajnej pozycji (gdzie dominują obciążenia statyczne, dla których przyjmowana pozycja oraz czynnik czasu są najbardziej istotne). Dla ich powstania i rozwoju istotne są następujące czynniki: powtarzane (często lub jednostajnie) czynności ruchowe, z cechami monotypii i monotonii, używanie znacznej siły fizycznej podczas dźwigania, przenoszenia, pchania lub ciągnięcia, wymuszona pozycja ciała (długotrwale lub w sposób powtarzany).

Dolegliwości ze strony układu kostno-stawowego stanowią najczęstszy problem zdrowotny osób dorosłych. Na pierwszym miejscu wymienia się bóle dolnej partii pleców (co czwarta kobieta i co piąty mężczyzna), bóle szyi lub środkowej partii pleców (u co 6 osoby), choroba zwyrodnieniowa stawów (15%).

Szkolenie 2

Kształtowanie zdrowego stylu życia i promowanie zdrowej aktywności fizycznej w czasie wolnym

Podczas szkolenia:

- omówione zostaną różne formy aktywności oraz wskazane zostaną ich zalety i ograniczenia
- przedstawione zostaną zasady optymalnego treningu prozdrowotnego (częstość, czas trwania, uwzględnienie elementów kształtujących wytrzymałość, siłę, gibkość i koordynację)
- omówione zostaną ewentualne przeciwwskazania do niektórych form aktywności

Aby zapobiegać obciążeniom w miejscu pracy i niwelować skutki tych obciążeń, warto przyswoić sobie odpowiednią wiedzę i umiejętności w tym zakresie. W szczególności ważna jest zdrowa aktywność fizyczna w czasie wolnym.

Dobro Pacjenta to cel naszego działania



Szpital
im. prof. Z. Religi
w Słubicach

NZOZ Szpital im. prof. Z. Religi w Słubicach sp. z o.o. zapewnia Pacjentom profesjonalną opiekę medyczną w zakresie profilaktyki, kompleksowej diagnostyki, leczenia, rehabilitacji oraz promowania zachowań prozdrowotnych. W 2017 szpital został podłączony do Skoncentrowanej Dyspozytorni Medycznej w Gorzowie Wlkp. i znalazł się w sieci szpitali w ramach reformy polskiego systemu ochrony zdrowia. Posiadamy także system zarządzania jakością zgodny z normą PN-EN ISO 9001:2015.

Zapewniamy naszym pacjentom profesjonalną opiekę medyczną w oddziale: Chorób Wewnętrznych, Ginekologiczno-Położniczo-Noworodkowym „rooming-in”, Pediatricznym, Chirurgii Ogólnej i Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, Anestezjologii i Intensywnej Terapii, a także w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. W ramach działalności leczniczej prowadzimy Dział Fizjoterapii w Słubicach i Rzepinie oraz zajęcia w ramach Szkoły Rodzenia.

Świadczymy usługi w poradniach: chirurgicznej, ortopedycznej, prelukacyjnej, ginekologicznej, laryngologicznej, urologicznej, neurologicznej, gastroenterologicznej oraz zdrowia psychicznego i medycyny pracy. Udzielamy także świadczeń w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Diagnostykę prowadzimy w Laboratorium, pracowni RTG, USG, Endoskopii i Tomografii Komputerowej.

Poprawiamy jakość działania realizując przedsięwzięcia i projekty dofinansowane ze źródeł zewnętrznych. Obecnie realizujemy przedsięwzięcia o łącznej wartości prawie 17 milionów złotych. Dzięki tym środkom wdrażamy usługi i aplikacje w zakresie e-zdrowia, przebudowujemy i doposażamy Szpitalny Oddział Ratunkowy, prowadzimy program rehabilitacji dla mieszkańców.



Szpital im. prof. Z. Religi w Słubicach



Kontakt:

NZOZ Szpital im. prof. Z. Religi w Słubicach sp. z o.o.

ul. Nadodrzańska 6, 69-100 Słubice

tel. 95 758 20 71

www.szpitalslubice.pl