

ZAKOŃCZENIE I TRWAŁOŚĆ PROJEKTU

Informujemy, iż zgodnie z założeniami wniosku o dofinansowanie projektu jego realizacja dobiegła końca z dniem 31.07.2021 r. w związku z czym, zakończyła się również jego możliwość finansowania ze środków projektu.

W okresie realizacji projektu od 2018-06-01 do 2021-07-31 projekt nr projektu RPMP.08.06.02-12-0182/18 pn. „Profilaktyka i rehabilitacja osób z dysfunkcjami narządu ruchu utrudniającymi wykonanie pracy zawodowej w CMP Sp z o.o.” był współfinansowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego 2014 – 2020, 8 Oś Priorytetowej Rynek pracy, Działanie 8.6 Wsparcie na rzecz wydłużania aktywności zawodowej, Poddziałanie 8.6.2 Programy zdrowotne z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Realizacja projektu przebiegła zgodnie z założeniami wniosku a planowane rezultaty zostały osiągnięte:

1. Liczba osób, które po opuszczeniu programu podjęły pracę lub kontynuowały zatrudnienie – 646 osoby w tym 520 kobiet oraz 126 mężczyzn
2. Liczba osób, u których stwierdzono obniżenie natężenia dolegliwości bólowych na podstawie skali NRS – 684 osoby w tym 543 kobiet oraz 141 mężczyzn
3. Liczba osób, u których stwierdzono osiągnięcie minimalnego poziomu aktywności fizycznej – 728 osoby w tym 581 kobiet oraz 147 mężczyzn
4. Liczba osób, u których stwierdzono poprawę aktywności fizycznej na podstawie kwestionariusza poziomu aktywności fizycznej – 707 osoby w tym 562 kobiet oraz 145 mężczyzn
5. Liczba osób, u których stwierdzono poprawę sprawności fizycznej na podstawie testu Timed Up and Go (TUG) oraz na podstawie pomiaru siły ścisku globalnego ręki – 707 osoby w tym 562 kobiet oraz 145 mężczyzn
6. Liczba osób, u których stwierdzono wzrost poziomu wiedzy na temat profilaktyki chorób narządu ruchu na podstawie kwestionariusza poziomu wiedzy na temat profilaktyki chorób narządu ruchu – 706 osoby w tym 562 kobiet oraz 144 mężczyzn
7. Liczba osób, usatysfakcjonowanych udziałem w programie na podstawie ankiety satysfakcji i oceny jakości świadczeń uczestnika – 706 osoby w tym 561 kobiet oraz 145 mężczyzn

Informujemy, iż mimo zakończenia realizacji Projektu w ramach trwałości projektu, **deklarujemy gotowość przez okres minimum 6 miesięcy do:**

- uwzględnienia w postępowaniu rehabilitacyjnym sytuacji zawodowej każdego pacjenta pod kątem aktywizacji zawodowej,
- włączenia do dokumentacji medycznej kwestionariusza oceny aktywności fizycznej (dopuszcza się modyfikację kwestionariusza ujętego w Załączniku 2),
- dalszego prowadzenia programu edukacyjnego, obejmującego przynajmniej 2 zagadnienia ujęte w Załączniku nr 1, w tym instruktaż w zakresie zachowań prozdrowotnych, ze szczególnym uwzględnieniem aspektu profilaktyki chorób narządu ruchu (udział w programie edukacyjnym będzie fakultatywny dla pacjentów).

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE O REALIZACJI TRWAŁOŚCI PROJEKTU

Uwzględnienia w postępowaniu rehabilitacyjnym sytuacji zawodowej każdego pacjenta pod kątem aktywizacji zawodowej nastąpiło poprzez uruchomienie możliwości uzyskania **konsultacji uczestników projektu z lekarzem specjalistą w dziedzinie rehabilitacji medycznej oraz fizjoterapeutą. Obowiązkowo konieczne jest zgłoszenia chęci skorzystania z konsultacji pod nr tel. 883 942 222 lub mailowo na adres projekt.rehabilitacja@cmp.krakow.pl celem umówienie terminu konsultacji.**

Nastąpiło również **włączenia do dokumentacji medycznej kwestionariusza oceny aktywności fizycznej** (kwestionariusz jest zgodny z Załącznikiem 2 do Profilaktyka i rehabilitacja osób z dysfunkcjami narządu ruchu utrudniającymi wykonywanie pracy zawodowej).

W dalszym ciągu następuje prowadzenia programu edukacyjnego, obejmującego przynajmniej 2 zagadnienia ujęte w Załączniku nr 1 do Profilaktyka i rehabilitacja osób z dysfunkcjami narządu ruchu utrudniającymi wykonywanie pracy zawodowej, w tym instruktaż w zakresie zachowań prozdrowotnych, ze szczególnym uwzględnieniem aspektu profilaktyki chorób narządu ruchu (udział w programie edukacyjnym jest fakultatywny dla pacjentów). Powyższe jest realizowane poprzez fakt, iż:

1. każdy uczestnik podpisał oświadczenie, iż został poinformowany o możliwości skorzystania z programu edukacyjnego po zakończeniu udziału w projekcie,
2. harmonogram prowadzenia działań edukacyjnych (działania inf - edukacyjne dotyczące tematyki RPZ) znajduje się w zał. nr 1 i jest prowadzony przez pracowników CMP Sp z o.o. W celu skorzystania konieczne **jest zgłoszenie chęci udziału w programie edukacyjnym pod nr tel. 883 942 222 lub mailowo na adres projekt.rehabilitacja@cmp.krakow.pl**
3. materiały edukacyjne (były przedmiotem kontroli na miejscu realizacji projektu w okresie jego realizacji) są do pobrania w wersji PDF ze strony www projektu tj. <https://cmp.krakow.pl/publiczna/fundusze-ue/profilaktyka-i-rehabilitacja/materialy-edukacyjne/>



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



HARMONOGRAM PROWADZENIA PROGRAMU EDUKACYJNEGO

Miejsce udzielania wsparcia : Centrum Medycyny Profilaktycznej Sp. z o.o. ul. Bolesława Komorowskiego 12
 30-106 Kraków -działania inf - edukacyjne dotyczące tematyki RPZ – Sala konferencyjna pokój nr 223, I piętro

SIERPIEŃ 2021 r.	RODZAJ WSPARCIA: Działania inf - edukacyjne dotyczące tematyki RPZ	Godziny pracy	
Dzień miesiąca		od	do
4.08.		12.00	13.00
18.08.		12.00	13.00
WRZESIEŃ 2021 r.	RODZAJ WSPARCIA: Działania inf - edukacyjne dotyczące tematyki RPZ	Godziny pracy	
Dzień miesiąca		od	do
8.09.		12.00	13.00
22.09.		12.00	13.00
PAŹDZIERNIK 2021 r.	RODZAJ WSPARCIA: Działania inf - edukacyjne dotyczące tematyki RPZ	Godziny pracy	
Dzień miesiąca		od	do
6.10.		12.00	13.00
20.10.		12.00	13.00
LISTOPAD 2021 r.	RODZAJ WSPARCIA: Działania inf - edukacyjne dotyczące tematyki RPZ	Godziny pracy	
Dzień miesiąca		od	do
3.11.		12.00	13.00
17.11.		12.00	13.00
GRUDZIEŃ 2021 r.	RODZAJ WSPARCIA: Działania inf - edukacyjne dotyczące tematyki RPZ	Godziny pracy	
Dzień miesiąca		od	do
1.12.		12.00	13.00
15.12.		12.00	13.00
STYCZEŃ 2022 r.	RODZAJ WSPARCIA: Działania inf - edukacyjne dotyczące tematyki RPZ	Godziny pracy	
Dzień miesiąca		od	do
19.01.		12.00	13.00
26.01.		12.00	13.00



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



**Wzór Kwestionariusza poziomu aktywności fizycznej uczestnika programu
Załącznik 2 Profilaktyka i rehabilitacja osób z dysfunkcjami narządu ruchu
utrudniającymi wykonywanie pracy zawodowej**

Proszę określić swoją aktywność fizyczną w skali tygodnia:

a. lekki wysiłek fizyczny

- spacer minimum 30 min. razy w tygodniu
- lekka gimnastyka minimum 15 min. razy w tygodniu
- inne razy w tygodniu

b. umiarkowany wysiłek fizyczny

- nordic walking minimum 30 min. razy w tygodniu
- marszobieg lub trucht minimum 30 min. razy w tygodniu
- intensywna gimnastyka minimum 15 min. razy w tygodniu
- jazda na rowerze minimum 30 min. razy w tygodniu
- spokojne pływanie minimum 30 min. razy w tygodniu
- inne razy w tygodniu

c. intensywny wysiłek fizyczny

- bieg minimum 30 min. razy w tygodniu
- intensywna jazda na rowerze minimum 30 min. razy w tygodniu
- intensywne ćwiczenia fizyczne minimum 30 min. razy w tygodniu
- intensywne pływanie minimum 30 min. razy w tygodniu
- inne razy w tygodniu

Legenda:

waga każdego cyklu wysiłku:

w pkt. a.: 1 punkt

w pkt. b.: 2 punkty

w pkt. c.: 3 punkty

minimalny poziom aktywności fizycznej to 5 punktów tygodniowo