



WOJEWÓDZKI OŚRODEK MEDYCZYNY PRACY CENTRUM PROFILAKTYCZNO-LECZNICZE W ŁODZI

Realizuje projekt pn „**Zdrowi i aktywni zawodowo – program rehabilitacji medycznej**”

W ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

Okres realizacji: od 2023-01-01 do 2023-10-31

Całkowita wartość projektu: 786 668,00 zł

W tym ze środków UE: 738 668,00 zł

Osi priorytetowa: 10 - X **Adaptacyjność pracowników i przedsiębiorstw w regionie**

Działanie dla Osi: 03 - X.3 **Ochrona utrzymanie i przywrócenie zdrowia**

Poddziałanie: 01 - X.3.1 **Programy z uwzględnieniem rehabilitacji medycznej ułatwiające powroty do pracy oraz umożliwiające wydłużenie aktywności zawodowej**

Numer konkursu/naboru: **RPLD.10.03.01-IZ.00-10-002/22**

Głównym celem projektu jest umożliwienia utrzymania i przedłużenia aktywności zawodowej min. 42 z 420 (210K i 210M) objętych wsparciem mieszkańców woj. łódzkiego ze zdiagnozowanymi chorobami układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej poprzez realizację programu rehabilitacji leczniczej w okresie 1.01.2023-31.10.2023.

PLANOWANE EFEKTY PROJEKTU:

Liczba osób które po opuszczeniu programu podjęły pracę lub kontynuowały zatrudnienie - 42 osób

Liczba osób objętych programem zdrowotnym dzięki EFS – 420

Liczba osób, które skorzystały z zabiegów fizjoterapeutycznych - 400

Liczba osób, które skorzystały z warsztatów psychoedukacyjnych - 400

Liczba porad rehabilitacyjnych – 800

DZIAŁANIA W RAMACH PROJEKTU

Schemat postępowania w ramach programu przedstawia się następująco:

Krok 1: I porada rehabilitacyjna - kwalifikacja medyczna do programu

Rehabilitanci/lekarze pracujący w 3 placówkach WOMP w Łodzi (ul. Aleksandrowska, Gdańska i Piłsudskiego) przeprowadzać będą I poradę rehab. I porada reh obejmuje min: - Badanie diagnostyki funkcjonalnej pacjenta zg z klasyfikacją ICF, testy ICF i zasadami diagnostyki funkcjonalnej - Pomiar dolegliwości bólowych przy pomocy skali VAS - Pomiary antropometryczne - Określenie wskaźnika masy ciała BMI, wskaźnika WHR - Wypełnienie przez uczestnika IPAQ Wszystkie wyniki odnotowane będą w karcie pacjenta (Załącznik A do RPZ - karta pacjenta nr 1). Odnotowane zostanie również wystąpienie somatyczne oraz biosymptomatyczne 16 / 45 Suma kontrolna: D710-

3010-7E5E-6825 symptomy ostrzegawcze. Pacjenci kwalifik. się do programu udzielają pisemnej zgody na udział, ustalany jest program usprawniania leczniczego(PUL).

Krok 2 - Rehabilitacja z elementami edukacji

Programem rehab. z elementami edukacji w warunkach ambulatoryjnych objętych zostanie 400 os, w tym 320 os. objętych zostanie 10dniowym cyklem zabiegów, 80 os. 15 dniowym cyklem zabiegów. O rodzaju zleczanych zabiegów u pacjentów każdorazowo decyduje fizjoterapeuta kierując się wskazaniem i wytycznymi o jak największej sile dowodowej podczas I porady reh. Częstotliwość i czas trwania każdego z zabiegów określa fizjoterapeuta zg. z potrzebami pacjenta.

Zabiegi mogą obejmować:

- Kinezyterapia-indywidualna praca z pacjentem-nie mniej niż 30 minut
- Kinezyterapia-ćwiczenia wspomagane-minimum 15 minut
- Kinezyterapia-ćwiczenia czynne w odciążeniu i czynne w odciążeniu z oporem-minimum 15 minut
- Kinezyterapia-ćwiczenia czynne wolne i czynne z oporem-minimum 15 minut
- Kinezyterapia-ćwiczenia czynne wolne i czynne z oporem-minimum 15 minut
- Kinezyterapia-ćwiczenia izometryczne-minimum 15 minut
- Kinezyterapia-nauka czynności lokomocji-minimum 15 minut
- Kinezyterapia-inne formy usprawnienia (kinezyterapia) 300
- Kinezyterapia-wyciągi
- Masaże-masaż limfatyczny ręczny-leczniczy
- Masaże-masaż suchy-częściowy
- Masaże-masaż limfatyczny mechaniczny
- Masaże-masaż podwodny miejscowy
- Masaże-masaż mechaniczny
- elektrolecznictwo-jonoforeza
- Elektrolecznictwo-galwanizacja
- Elektrolecznictwo-kąpiel czterokomorowa
- Elektrolecznictwo-tonoliza
- Elektrolecznictwo-prądy diadynamiczne
- Elektrolecznictwo-prądy interferencyjne
- Elektrolecznictwo-prądy TENS
- Elektrolecznictwo-prądy TRAEBERTA
- Elektrolecznictwo-prądy KOTZA
- Elektrolecznictwo-ultradźwięki miejscowe
- Elektrolecznictwo-ultrafonoforeza
- Leczenie polem elektromagnetycznym-impulsowe pole elektromagnetyczne wysokiej częstotliwości
- Leczenie polem elektromagnetycznym-impulsowe pole magnetyczne niskiej częstotliwości
- Leczenie polem elektromagnetycznym-diatermia krótkofalowa,mikrofalowa
- Światłolecznictwo i termoterapia:naświetlanie promieniowaniem widzialnym, podczerwonym i/lub ultrafioletowym-miejscowe
- Światłolecznictwo i termoterapia-laseroterapia-skaner
- Światłolecznictwo i termoterapia-laseroterapia punktowa

- Hydroterapia-kąpiel wirowa kończyn
- Krioterapia-krioterapia miejscowa (pary azotu)

Krok 3 - Warsztaty psychoedukacyjne

Uczestnik Programu weźmie udział w 2 indywidualnych warsztatach psychoedukacyjnych (każde spotkanie min. 60 minut),

- z dietetykiem (dieta w schorzeniach narządu ruchu (jak utrzymać prawidłową masę ciała - podstawowe zasady zdrowego żywienia),
- z psychologiem (psychospołeczne i organizacyjne czynniki związane z występowaniem chorób układu mięśniowo-szkieletowego, rozwój umiejętności psychospołecznych (m.in. nauka opanowywania sytuacji stresogennych), związek pomiędzy sferą psychiczną i fizyczną - stres i umiejętność radzenia sobie z nim, techniki relaksacyjne

Przed warsztatami przeprowadzony zostanie test wstępny, po warsztatach końcowy na potrzeby oceny zmiany stanu wiedzy uczestnika.

Krok 4 - II porada rehabilitacyjna (końcowa)

II porada reh dla pacjentów odbywa się po zakończonym cyklu rehabilitacyjnym i warsztatach psychoedukacyjnych. Planuje się przeprowadzenie porady przez tego samego lekarza/rehab. co przeprowadzał I poradę dla danego pacjenta. Podczas II porady przeprowadzone zostaną wszystkie pomiary i testy, które zostały przeprowadzone w czasie wizyty kwalifikującej oraz porówna wyniki. Porównanie wyników określać będzie czy stwierdzono poprawę stanu funkcjonalnego, czy uzyskano poprawę nie mniejszą niż min. istotną klinicznie, stwierdzono zmniejszenie natężenia dolegliwości bólowych, zwiększył się poziom codziennej aktywności. Uczestnik wypełni ankietę satysfakcji.

DLA KOGO PROJEKT

Grupę docelową stanowi 420 osób z obszaru woj. łódzkiego w wieku aktywności zawodowej ze zdiagnozowaną chorobą układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej w kategorii M47, M48, M49, M50, M51, M53, M54 (potwierdz. dok. medyczną nie starszą niż 1 rok), którym stan zdrowia umożliwia podjęcie leczenia w trybie ambulatoryjnym i którzy nie korzystali w ciągu ostatnich 6 miesięcy ze świadczeń takich jak zaplanowane w projekcie, finans z innych środków publicznych,

w tym:

- min.50% (210os) pow. 50r.ż.
- min.50% kobiet (210 os.)
- min.30% (126os.) wykonujących pracę siedzącą
- min.30%(126os) zam na obsz. DEGURBA3 woj.łodz. lub w małych i śred. miastach wojen