

65+



Nukritimų prevencijos programa
praturtinta sportinėmis mankštomis,
mokymais ir futbolo vaikščiojant užsiėmimais!

Kineziterapines treniruotes,
futbolas vaikščiojant ir traumų prevencijos raštingumo didinimas.



projektai@be1.lt, +370 698 04 961



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



Kritimų prevencijos programa

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet nuo kritimų miršta apie 424 000 žmonių.

Europos regione 2002 metais nuo kritimų mirė beveik 80 000 žmonių, o 40 proc. mirusių nuo kritimų sudarė 80 metų ir vyresnio amžiaus žmonės [1].

Pagal 2018 m. Lietuvos statistikos departamento duomenis, susižalojimų dėl nukritimo atvejų skaičius 65 m. ir vyresnių amžiaus grupėje, 10000 gyventojų buvo lygus – 150,7, kai tuo tarpu 2014 m. jis siekė 131,89. Griuvimų skaičius didėja, o tai reiškia, kad susižalojimų, įvykusių dėl griuvimų taip pat daugėja. Nukritimai kelia didžiausią grėsmę senyvo amžiaus žmonių sveikatai ir nepriklausomybei. Kasmet maždaug kas trečias vyresnis nei 65 m. amžiaus žmogus patiria nukritimą, o tie, kurie kartą nukrenta, turi du ar tris kartus didesnę riziką nukristi dar kartą. laiką.





Projekto tikslai

Per 6 mėnesius įrašyti 12 mokymų, suorganizuoti 120 sportinių mankštų, 120 futbolo vaikščiojant užsiėmimų, į veiklas įtraukti 80-dešimt 65 m. ir vyresnių asmenų iš Kauno miesto ir Kauno miesto Trečiojo amžiaus universiteto ir tuo būdu sustiprinti raumenis, pagerinti pusiausvyrą, orientaciją bei suteikti mokslu grįstų žinių apie sveikatai palankią mitybą ir kritimų prevenciją.



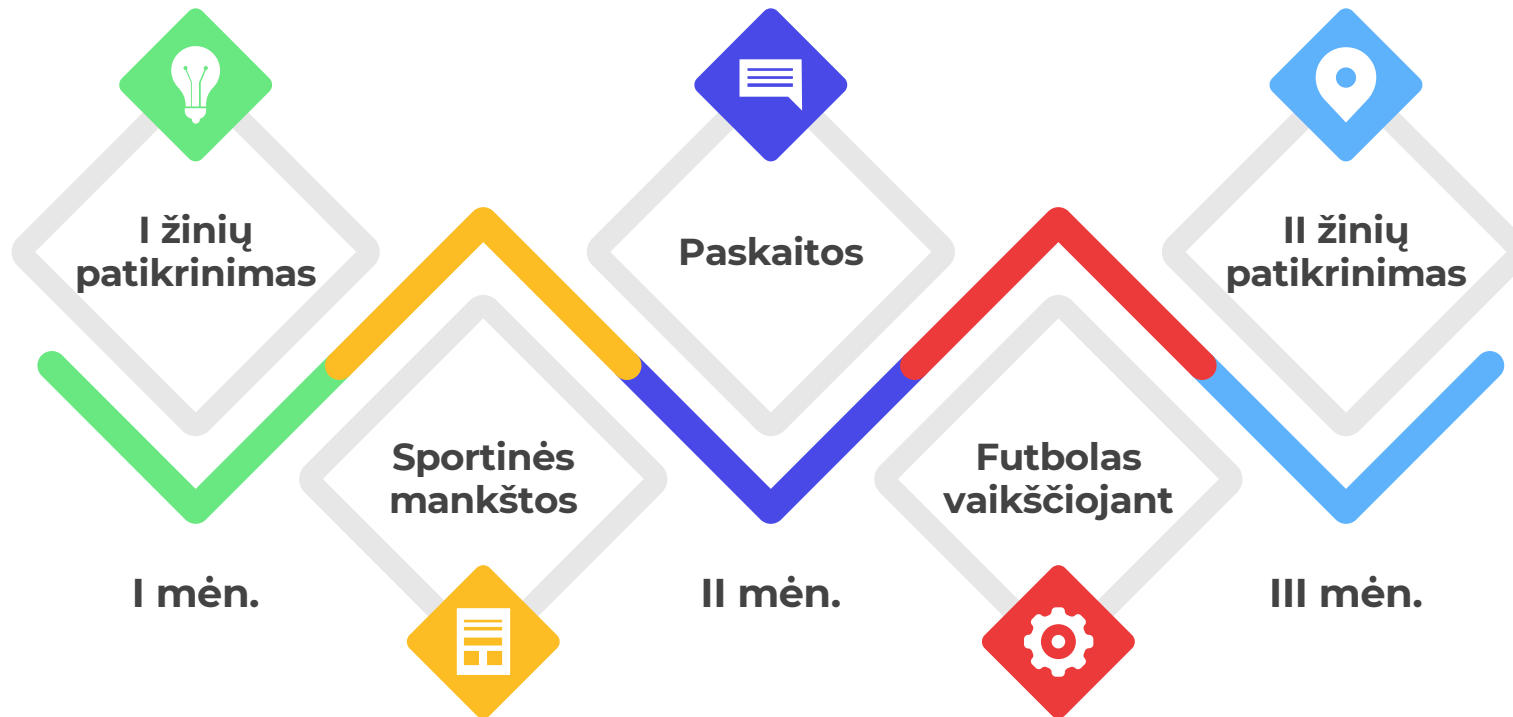
- Įtraukiančios paskaitos kritimų prevencijos, futbolo vaikščiojant bei mankštų, sveikos mitybos ir vitaminų vartojimo temomis;
- Fizinio aktyvumo pratybos: Sportinės mankštos;
- Fizinio aktyvumo pratybos: Futbolas vaikščiojant.

Veiklos projekto metu





Procesas





Platesnė informacija: +370 698 04 961, projektai@be1.lt

