



Darmowa rehabilitacja dla osób 50+

Uczestnicy:

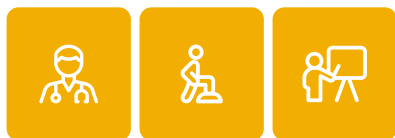
Mieszkańcy Rzeszowa w wieku 50 lat i więcej,
którzy posiadają Rzeszowską Kartę Mieszkańca,
z rozpoznaniem choroby przewlekłej lub zapalnej układu
ruchu, urazu lub choroby obwodowego układu nerwowego.

Wyłączenie z uczestnictwa w Programie osób, które korzystały ze świadczeń rehabilitacji leczniczej finansowanych przez miasto Rzeszów, NFZ, ZUS, KRUS lub PFRON z powodu ww. jednostek chorobowych w okresie 6 miesięcy przed zgłoszeniem się do programu.

program trwa do

15.11.2026

lub do czasu wyczerpania limitu badań



Program obejmuje:

- Przeprowadzenie wizyty fizjoterapeutycznej
- Opracowanie i realizację indywidualnego planu rehabilitacyjnego średnio po ok. 4–5 zabiegów dziennie przez 10 dni
- Spotkania edukacyjne

Realizacja:

1

Zakład Wodolecznictwa
i Rehabilitacji, Szpital Miejski im. Jana
Pawła II w Rzeszowie, ul. Rycerska 4

- rejestracja osobista lub telefoniczna
(pon-pt: 7.00–18.00):

17 861 10 32 wew. 309

2

Pracownia Fizjoterapii, Przychodnia
Specjalistyczna Nr 1 w Rzeszowie,
ul. Hetmańska 21

- rejestracja osobista lub telefoniczna
(pon-pt: 8.00–15.30):

17 853 52 81 do 84 wew. 305

3

Pracownia Fizjoterapii,
Przychodnia Specjalistyczna Nr 3
w Rzeszowie, ul. Hoffmanowej 8a

- rejestracja osobista lub telefoniczna
(pon-pt: 8.00–15.30):

17 853 80 51 do 54 wew. 233

Starzenie się organizmu jest powszechnym i naturalnym procesem życiowym. Zmiany są stopniowe, nieodwracalne, zachodzą we wszystkich tkankach i układach.

Naszym zadaniem będzie zapewnienie „OPTYMALNEGO STARZENIA SIĘ”

Optymalne starzenie się to zdolność do funkcjonowania w wielu dziedzinach: fizycznej, poznawczej, emocjonalnej, społecznej i duchowej – ku własnemu zadowoleniu pomimo występujących dolegliwości.

• Co robić?

Zachować sprawność fizyczną i intelektualną pozwalającą na swobodne funkcjonowanie – utrzymanie samodzielności w życiu codziennym

• Jak dożyć sędziwego wieku w dobrym zdrowiu?

- Ćwiczenia fizyczne są najskuteczniejszą interwencją stosowaną przez fizjoterapeutów u ludzi starszych – pełnią funkcje zapobiegawcze (profilaktyka) i lecznicze.
- W powiązaniu z regularną aktywnością fizyczną właściwie dobrane ćwiczenia fizyczne są podstawowym narzędziem interwencji fizjoterapeuty pracującego w geriatrici.
- Zalecana aktywność fizyczna – codzienne przejście 10 000 kroków

Możemy wykorzystać „**Test rozmowy**” – Kiedy pacjent w czasie marszu „z trudem może uczestniczyć w rozmowie” – intensywność jest bezpieczna i właściwa dla adaptacji układu krążenia.

• Korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej osób starszych

Ćwiczenia minimalizują skutki przewlekłych chorób, wielu upośledzeń, niedoborów funkcjonalnych, wpływają na jakość życia i funkcje poznawcze. Zapobiegają negatywnym rezultatom związanym z siedzącym trybem życia.

• Aktywność intelektualna i społeczna

- Uczymy się (np. języków obcych).
- Nawijujemy znajomości i przyjaźnie, działamy w społecznościach.

