



REGULAMIN PROJEKTU

„Rehabilitacja medyczna w Zduńskowolskim Szpitalu Powiatowym”

§ 1

Postanowienia ogólne

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

1. Projekt jest realizowany od dnia 1 sierpnia 2024 r. do 31 października 2025 roku na terenie województwa łódzkiego przez Zduńskowolski Szpital Powiatowy.
2. Celem głównym projektu jest wspieranie dostosowania pracowników, przedsiębiorstw i przedsiębiorców do zmian, wspieranie aktywnego i zdrowego starzenia się oraz zdrowego i dobrze dostosowanego środowiska pracy, które uwzględnia zagrożenia dla zdrowia. Projekt zakłada wdrożenie u grupy 181 osób (127 kobiet i 54 mężczyzn) działań z zakresu rehabilitacji medycznej ułatwiających powrót do pracy oraz mających na celu utrzymanie pracownika na rynku pracy. Celem szczegółowym jest poprawa stanu funkcjonalnego przez 150 osoby tj. 105 kobiet i 45 mężczyzn (wyłonionych z gr 181 osób objętych w projekcie poradą rehabilitacyjną) zamieszkałych w województwie łódzkim, będących osobą pracującą lub osobą bezrobotną zarejestrowaną, ze zdiagnozowaną chorobą układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej w kategorii (1 z kat.): M 15, 16, 17, 19, 40, 41, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 70, 75, 76, 77, 95 i stanem zdrowia umożliwiającym podjęcie rehabilitacji w trybie ambulatoryjnym z elementami edukacji i warsztatami psychoedukacyjnymi, dzięki czemu min. 40% z nich podejmie pracę lub będzie kontynuować zatrudnienie w okresie realizacji projektu: 01.08.2024- 31.10.2025r.
3. Informacje dotyczące projektu, w tym wzory dokumentów, znajdują się w biurze projektu tj. Zduńskowolski Szpital Powiatowy ul. Królewska 29, 98-220 Zduńska Wola oraz na stronie internetowej www.szpital-zdwola.info
4. Projekt pt. **„Rehabilitacja medyczna w Zduńskowolskim Szpitalu Powiatowym” o numerze FELD.08.04-IZ.00-0023/24** realizowany jest w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Łódzkiego na lata 2021-2027, *Oś Priorytetowa 8 Fundusze europejskie dla edukacji i kadr w Łódzkiem* Działanie FELD.08.04 Zdrowy pracownik Typ projektu: wdrożenie działań z zakresu rehabilitacji medycznej ułatwiających powrót do pracy oraz mających na celu utrzymanie pracownika na rynku pracy Program rehabilitacji leczniczej dla mieszkańców województwa łódzkiego w zakresie chorób narządu ruchu Numer naboru: FELD.08.04-IZ.00-001/23

§ 2

Słownik pojęć

Wyjaśnienie pojęć użytych w niniejszym regulaminie:

1. Beneficjent – instytucja odpowiedzialna za realizację projektu: Zduńskowolski Szpital Powiatowy ul. Królewska 29, 98-220 Zduńska Wola.



2. Projekt – FELD.08.04-IZ.00-0023/24 – pn. „Rehabilitacja medyczna w Zduńskowolskim Szpitalu Powiatowym”.
3. Uczestnik Projektu (UP) – osoba fizyczna, zakwalifikowane do udziału w Projekcie.
4. Biuro Projektu – Zduńskowolski Szpital Powiatowy ul. Królewska 29, 98-220 Zduńska Wola.
5. Program – Regionalny Program zdrowotny – „Programu rehabilitacji leczniczej dla mieszkańców województwa łódzkiego w zakresie chorób narządu ruchu”.
6. Kandydat – osoba ubiegająca się o możliwość wzięcia udziału w projekcie pn. „Rehabilitacja medyczna w Zduńskowolskim Szpitalu Powiatowym”.
7. Uczestnik projektu (UP) – osoba zakwalifikowana do udziału w projekcie pn. „Rehabilitacja medyczna w Zduńskowolskim Szpitalu Powiatowym” spełniająca wszystkie kryteria kwalifikowalności.
8. Osoba pracująca – osoba: a) w wieku od 15 do 89 lat, która: wykonuje pracę, za którą otrzymuje wynagrodzenie, z której czerpie zyski lub korzyści rodzinne; b) posiadająca zatrudnienie lub własną działalność, która jednak chwilowo nie pracuje (ze względu na np. chorobę, urlop, spór pracowniczy czy kształcenie się lub szkolenie) lub c) produkująca towary rolne, których główna część przeznaczona jest na sprzedaż lub barter. Za osoby pracujące uznaje się również: a) osoby prowadzące działalność na własny rachunek, czyli prowadzące działalność gospodarczą lub działalność, o której mowa w art. 5 ustawy z dnia 6 marca 2018 r. – Prawo przedsiębiorców (Dz. U. z 2023 r. poz. 221, z późn. zm.), gospodarstwo rolne lub praktykę zawodową, o ile spełniony jest jeden z poniższych warunków: i) osoba pracuje w swojej działalności, praktyce zawodowej lub gospodarstwie rolnym w celu uzyskania dochodu, nawet jeżeli przedsiębiorstwo nie osiąga zysków; ii) osoba poświęca czas na prowadzenie działalności gospodarczej, działalności, o której mowa w art. 5 ustawy z dnia 6 marca 2018 r. – Prawo przedsiębiorców, praktyki zawodowej czy gospodarstwa rolnego, nawet jeżeli nie zrealizowano żadnej sprzedaży lub usług i nic nie wyprodukowano (na przykład: rolnik wykonujący prace w celu utrzymania swojego gospodarstwa; architekt spędzający czas w oczekiwaniu na klientów w swoim biurze; rybak naprawiający łódź czy siatki rybackie, aby móc dalej pracować; osoby uczestniczące w konferencjach, konwencjach lub seminariach); iii) osoba jest w trakcie zakładania działalności gospodarczej, gospodarstwa rolnego lub praktyki zawodowej; zalicza się do tego zakup lub instalację sprzętu, zamawianie towarów w ramach przygotowań do uruchomienia działalności. Bezpłatnie pomagający członek rodziny uznawany jest za osobę pracującą, jeżeli wykonywaną przez siebie pracę wnosi bezpośredni wkład w działalność gospodarczą, gospodarstwo rolne lub praktykę zawodową będącą w posiadaniu lub prowadzoną przez spokrewnionego członka tego samego gospodarstwa domowego; b) bezpłatnie pomagającego osobie prowadzącej działalność członka rodziny, który jest uznawany za „osobę prowadzącą działalność na własny rachunek”; c) osoby przebywające na urlopie macierzyńskim/rodzicielskim/ wychowawczym, o których mowa w ustawie z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2023 r. poz. 1465), chyba że są zarejestrowane już jako bezrobotne (wówczas status bezrobotnego ma pierwszeństwo); d) studenci, którzy są zatrudnieni lub prowadzą działalność gospodarczą; e) osoby skierowane do odbycia zatrudnienia subsydiowanego;
9. Osoby bezrobotne – osoba pozostająca bez pracy, gotowa do podjęcia pracy i aktywnie poszukująca zatrudnienia. Definicja ta uwzględnia wszystkie osoby zarejestrowane jako bezrobotne zgodnie z krajową definicją, nawet jeżeli nie spełniają one wszystkich trzech kryteriów wskazanych wyżej w Wytycznych dotyczących realizacji projektów z udziałem



środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w regionalnych programach na lata 2021–2027.

10. Osoba niepełnosprawna – osoba z niepełnosprawnością – osoba z niepełnosprawnością w rozumieniu wytycznych ministra właściwego do spraw rozwoju regionalnego dotyczących realizacji zasad równościowych w ramach funduszy unijnych na lata 2021–2027 lub uczeń albo dziecko w wieku przedszkolnym posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydane ze względu na dany rodzaj niepełnosprawności lub dzieci i młodzież posiadające orzeczenia o potrzebie zajęć rewalidacyjno- wychowawczych wydawane ze względu na niepełnosprawność intelektualną w stopniu głębokim. Orzeczenia uczniów, dzieci lub młodzieży są wydawane przez zespół orzekający działający w publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej w rozumieniu Wytycznymi dotyczącymi realizacji projektów z udziałem środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w regionalnych programach na lata 2021–2027.
11. Osoby pochodzące z obszarów wiejskich - należy rozumieć jako osoby przebywające na obszarach słabo zaludnionych zgodnie ze stopniem urbanizacji (DEGURBA kategoria 3). Obszary słabo zaludnione to obszary, na których więcej niż 50% populacji zamieszkuje tereny wiejskie.

§ 3

Warunki uczestnictwa w projekcie

1. W Projekcie mogą uczestniczyć osoby, które:
 - A. zamieszkują województwo łódzkie
 - B. są osobami pracującymi lub bezrobotnymi zarejestrowanymi
 - C. mają zdiagnozowaną chorobą układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej w kategorii:
 - ✓ M15 Zwyródnienie wielostawowe
 - ✓ M16 Koksartroza
 - ✓ M17 Gonartroza
 - ✓ M19 Inne zwyrodnienia stawów
 - ✓ M40 Kifoza i lordoza
 - ✓ M41 Skolioza
 - ✓ M47 Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa
 - ✓ M48 Inne choroby kręgosłupa
 - ✓ M49 Spondylopatie w przebiegu chorób sklasyfikowanych gdzie indziej
 - ✓ M50 Choroby kręgów szyjnych
 - ✓ M51 Inne choroby krążka międzykręgowego
 - ✓ M53 Inne choroby grzbietu, niesklasyfikowane gdzie indziej
 - ✓ M54 Bóle grzbietu
 - ✓ M70 Choroby tkanek miękkich związane z ich używaniem, przemęczeniem i przeciążeniem
 - ✓ M75 Uszkodzenia barku
 - ✓ M76 Entezopatie kończyny dolnej, z wyłączeniem stopy
 - ✓ M77 Inne entezopatie
 - ✓ M95 Inne nabyte zniekształcenia układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej



Przedstawią dokumentację medyczną potwierdzającą w/w diagnozę nie starszą niż 12 miesięcy.

- D. stan ich zdrowia umożliwiający podjęcie rehabilitacji w trybie ambulatoryjnym
- E. nie korzystali w ciągu ostatnich 6m-cy ze świadczeń takich jak zaplanowane w projekcie finansowane z innych środków publicznych w tym NFZ
- F. które wyrażą pisemną zgodę na udział w projekcie

- 2. Preferencje w pierwszeństwie dostępu do projektu będą miały osoby:
 - ✓ powracające pracy po długotrwałych zwolnieniach lekarskich (powyżej 30 dni) - które otrzymają 10 pkt
 - ✓ osoby ponownie wracające na rynek pracy po długotrwałej niezdolności do pracy (niezdolność do pracy związana z korzystaniem ze świadczenia rehabilitacyjnego) – które otrzymają 10 pkt
 - ✓ osoby powyżej 50 r.ż - które otrzymają 5 pkt.
- 3. O włączeniu osób do Programu decyduje liczba uzyskanych punktów (w kolejności od najwyższej do najniższej) a w przypadku tej samej liczby punktów o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń (dzień, godzina, minuta złożenia Formularza zgłoszeniowego), uczestnicy będą przyjmowani do momentu osiągnięcia limitu osób dla danej grupy.
- 4. Rekrutacja będzie się odbywać trybie ciągłym do wyczerpania puli 181 miejsc, jednak w ramach limitu miejsc zarezerwowano min. 127 miejsc dla kobiet.
- 5. Zgłoszenia do udziału w Projekcie dokonuje się poprzez wypełnienie i złożenie przez Kandydata „Formularza zgłoszeniowego” wraz z załącznikami.
- 6. Kandydat/ka oświadcza, iż zapoznał/a się z Regulaminem Projektu oraz spełnia warunki uczestnictwa w nim określone.
- 7. Uczestnik Projektu jest świadomy odpowiedzialności, w tym odpowiedzialności cywilnej, wynikającej z Kodeksu Cywilnego, za składanie nieprawdziwych oświadczeń, na podstawie których został zakwalifikowany do udziału w Projekcie.

§ 4

Zakres wsparcia

- 1. Projekt obejmuje następujące wsparcie:

A. KROK I - I Porada rehabilitacyjna – Kwalifikacja medyczna do programu

W ramach zadania dokonana zostanie ostateczna kwalifikacja kandydata/tki. Do **kwalifikacji pacjentów do programu wykorzystane zostanie narzędzie Międzynarodowej Klasyfikacji Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia** – w skrócie znane jako ICF60.

Każda osoba wstępnie zakwalifikowana do projektu spotka się indywidualnie z fizjoterapeutą/lekarzem.

W przypadkach ciężkich lub niekwalifikujących się do leczenia zachowawczego, pacjent zostanie informowany jest o konieczności dalszego leczenia specjalistycznego w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.



Niezależnie od wyniku ostatecznej kwalifikacji (pozytywnej lub negatywnej), **osoba dokonująca kwalifikacji sporządzi pisemną dokumentację precyzującą powód:**

- przyjęcia (Załącznik A. Karta pacjenta nr 1) lub
- odmowy przyjęcia danej osoby do projektu oferującego wsparcie w ramach Programu.

Kandydat/kandydatka do Projektu powinna dysponować dokumentacją medyczną (nie starszą niż 12 miesięcy) zawierającą:

- wyniki badań obrazowych i neurofizjologicznych, lub
- odpisy dokumentacji leczenia ambulatoryjnego, lub
- karty informacyjne leczenia szpitalnego.

Przedstawiona dokumentacja, bądź dodatkowo zaświadczenie lekarskie, pozwoli na potwierdzenie jednostki chorobowej dotyczącej układu ruchu zgodnej z kodami ICD-10 wymienionymi w Regulaminie projektu.

Skompletowanie dokumentacji medycznej i wymaganych badań diagnostycznych leży po stronie uczestnika Projektu.

W zależności od potrzeby wykonane będą następujące pomiary, m.in.:

- badanie diagnostyki funkcjonalnej pacjenta zgodnie z klasyfikacją ICF, testy zgodne z ICF i zasadami diagnostyki funkcjonalnej np. test Otta, test Schobera (zaburzenia funkcjonalne);
- pomiar dolegliwości bólowych przy pomocy skali VAS (wizualna skala analogowa / Visual Analog Scale);
- pomiar antropometryczne – wysokość i masa ciała, obwód talii; w tym pomiar WHtR (ang. waist–height ratio);
- określenie wskaźnika masy ciała BMI;
- wykluczone zostaną czerwone i żółte flagi** obowiązujące w fizjoterapii (zgodnie z *Wytycznymi Krajowej Rady Fizjoterapeutów do świadczeń zdrowotnych z zakresu fizjoterapii i ich opisywania w dokumentacji medycznej*) – Pacjent poproszony zostanie o wypełnienie ankiety,

Pacjent będzie musiał wypełnić:

- Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ)** oraz
- test wiedzy** na temat właściwych zachowań zdrowotnych i ergonomii w miejscu pracy (test wstępny).

Szczegółowy wywiad kwalifikujący pacjenta do Programu ma na celu zwiększenie skuteczności podejmowanych działań poprzez identyfikację zagrożeń, uprzedzeń i barier, jakie mogą wystąpić ze strony pacjenta.

Wszystkie wyniki zostaną odnotowane w karcie pacjenta (Załącznik A. Karta pacjenta nr 1), niezależnie od decyzji o zakwalifikowaniu go do dalszych etapów.

Pacjenci u których w trakcie badania wystąpią somatyczne symptomy ostrzegawcze tzw. "czerwone flagi", zostaną pokierowani do dalszej diagnostyki, aby wykonali dalsze badania obrazowe lub laboratoryjne lub do specjalisty (w zależności od przewidywanej diagnozy i stopnia pilności danego przypadku)

Ww przypadku pacjentów, u których w trakcie badania wystąpią czynniki biopsychospołeczne tzw. "żółte flagi" zostaną oni również poinformowani o konieczności dalszych badań



Następnie pacjent zostaje poinformowany o przebiegu Projektu i udzieli pisemnej zgody na udział w nim (w przypadku niewyrażenia zgody na udział w Projekcie pacjent zostanie usunięty z listy osób zakwalifikowanych do Projektu).

Po uzyskaniu zgody pacjenta na udział w Projekcie, zostanie ustalony **Indywidualny Plan Rehabilitacji (IPR)**, w tym ustalone z pacjentem cele m.in. zostaną wystawione zlecenia na zabiegi fizjoterapeutyczne, uwzględniające przy tym obok założeń Projektu także preferencje pacjenta.

W Projekcie przyjęto, że **104 uczestników będzie korzystać z 10 dniowego cyklu, a 46 uczestników z 15-dniowego cyklu**. Maksymalnie 5 zabiegów dziennie.

Podczas I porady rehabilitacyjnej osoba kwalifikująca do Projektu uzupełni Załącznik A. Karta pacjenta nr 1. **Na tym etapie dokonywana zostanie ostateczna kwalifikacja pacjenta do Projektu.**

B. KROK II - Rehabilitacja z elementami edukacji

W ramach zadania dla 150 UP zakwalifikowanych do dalszej części projektu realizowana będzie rehabilitacja w warunkach ambulatoryjnych - cykle rehabilitacji z elementami edukacji w zakresie codziennej aktywności fizycznej.

W ramach Projektu **pacjent odbędzie cykl rehabilitacji z elementami edukacji w zakresie codziennej aktywności fizycznej.**

O rodzaju zlecanych zabiegów u poszczególnych pacjentów każdorazowo zadecyduje fizjoterapeuta kierując się wskazaniem i wytycznymi o jak największej sile dowodowej. IPR będzie dostosowany do potrzeb wynikających ze stanu chorego, zakresu potrzebnej pomocy.

Częstotliwość i czas trwania każdego z zabiegów określi fizjoterapeuta. Każda zmiana zostanie odnotowana w karcie pacjenta i zostanie zaktualizowany IPR po konsultacji z osobą układającą IPR dla danego pacjenta.

Zabiegi obejmować będą m.in:

-kinezyterapię indywidualną (której celem jest zwiększenie siły mięśni, poprawa sprawności fizycznej, zapobieganie przykurczom i zniekształceniom oraz uniknięcie niesprawności), m.in. indywidualna praca z pacjentem - nie mniej niż 30 min, ćwiczenia wspomagane, ćwiczenia czynne wolne i czynne z oporem, ćwiczenia izometryczne, nauka czynności lokomocji, wyciągi.

-ciepłolecznictwo - wskazania do ciepłolecznictwa to m.in. choroba reumatyczna, choroba zwyrodnieniowa (*Kwolek (red), 2012*).

-krioterapię - wskazania do krioterapii to m.in. reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniające zapalenie stawów, choroby zapalne tkanki łącznej, dyskopatie, fibromialgie, osteoporoza, choroba zwyrodnieniowa stawów, stany pourazowe stawów i mięśni, przykurcze w obrębie narządu ruchu, zespoły korzeniowe, profilaktyka przeciążeń narządu ruchu (*Kwolek (red), 2012*).

-hydroterapię (m.in. kąpiel wirowa kończyn) - wskazania do hydroterapii to m.in. schorzenia narządu ruchu, choroby układu nerwowego z zaburzeniami czynności ruchowych, wady postawy, stany pourazowe, przewlekłe zapalenie stawów i zapalenia okołostawowe, nerwobóle (*Kwolek (red), 2012*).

-leczenie polem magnetycznym (m.in. impulsowe pole elektromagnetyczne wysokiej częstotliwości, diatermia krótkofalowa, mikrofalowa, impulsowe pole magnetyczne niskiej częstotliwości) - wskazania do leczenia polem magnetycznym to m.in. wybrane schorzenia reumatologiczne: choroba zwyrodnieniowa stawów, podostre i przewlekłe zapalenie stawów, schorzenia tkanek miękkich,



entezopatie, schorzenia urazowo-ortopedyczne: niektóre powikłania po zabiegach operacyjnych, wykręceniach, stanach pourazowych, osteoporoza (Kwolek (red), 2012).

-leczenie ultradźwiękami (m.in. ultradźwięki miejscowe, ultrafonoforeza) - wskazania do leczenia ultradźwiękami to m.in. zespoły bólowe w przebiegu choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa i stawów, entezopatie, zespoły korzeniowe, neuralgie, bóle poamputacyjne (Kwolek (red), 2012).

-laseroterapię - wskazania do laseroterapii to m.in.: choroba zwyrodnieniowa stawów, zespoły bólowe w przebiegu choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa, entezopatie, stany po urazach, skręceniach, reumatoidalne zapalenie stawów (Kwolek (red), 2012).

-elektroterapię (m.in. galwanizacja, jonoforeza, kąpiele elektryczno-wodne) wskazania do elektroterapii to m.in.: zespoły bólowe, utrudniony zrost po złamaniach kości, wybrane schorzenia reumatologiczne (Kwolek (red), 2012),

-masaże (m.in. masaż suchy, masaż limfatyczny ręczny, masaż limfatyczny mechaniczny, masaż podwodny, masaż mechaniczny) wskazania do masażu to m.in.: choroby reumatyczne, stany po urazach i zabiegach operacyjnych w obrębie narządu ruchu, zaburzenia czynności mięśni

Spośród wszystkich zabiegów dostępnych w ramach Programu co do zasady 60% będą stanowiły zabiegi dotyczące kinezyterapii, a około 10% będą stanowiły zabiegi dotyczące masażu.

W ramach Projektu przewidziano realizację metod (szeroko rozumianej kinezyterapii) w leczeniu dolegliwości bólowych kręgosłupa: metoda McKenzie, PNF, czy Kinesiology Taping.

Zgodnie z rekomendacjami pacjenci otrzymają tyle świadczeń terapeutycznych ile „potrzebują” i będą w stanie tolerować, aby przystosować, odzyskać i/lub wrócić do optymalnego osiągnięcia niezależności funkcjonowania (NSF 2010, VHA –DoD 2010).

Należy mieć na uwadze, że istnieją także przeciwwskazania do stosowania poszczególnych zabiegów.

W bólu przewlekłym odradza się stosowania intensywniejszych zabiegów fizykalnych (np. laser wysokoenergetyczny, fala uderzeniowa czy elektrostymulacja). Zaleca się natomiast nadzorowaną terapię ruchową, terapię behawioralną oraz masaż ukierunkowany na normalizację napięcia spoczynkowego mięśni i poprawę ich trofiki (ICSI 2018, PTF/PTMR/KLR 2017, IHE 2017, ACP 2017, APTA 2017, OPTIMa 2017). Ból przewlekły – trwa ponad 3 miesiące.

Ćwiczenia w ramach Programu będą nadzorowane. Dobór ćwiczeń fizycznych będzie uwzględniać w jak największym stopniu preferencje pacjenta.

Pacjencie wezmą udział również w edukacji prozdrowotnej obejmującej w szczególności aspekt codziennej aktywności fizycznej w danym schorzeniu układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej. Aspekt edukacyjny będzie stanowił średnio 2 godziny na 1 pacjenta w trakcie lub po zakończeniu zabiegów rehabilitacyjnych. O wyznaczonym czasie edukacji postanowi osoba układająca IPR.

Edukacja pacjenta dotyczyć również będzie przestrzegania zasad ergonomii, m.in: III. Charakterystyka populacji docelowej oraz charakterystyka planowanych interwencji

-ergonomii życia codziennego,

-ergonomii pracy w pozycji siedzącej,

-ergonomii wpływu długotrwałej pracy przy biurku na organizm,

-ergonomii pracy fizycznej,

-ergonomii wpływu długotrwałej pracy fizycznej na organizm.

C. KROK III - Warsztaty psychoedukacyjne



Każdy uczestnik Projektu weźmie udział w dwóch indywidualnych warsztatach psychoedukacyjnych prowadzonych przez:

- dietetyka (1 spotkanie 60 minut/UP),
- psychologa (1 spotkanie 60 min/UP)

Zakres tematów będzie ustalany indywidualnie po uwzględnieniu specyficznych potrzeb zgłaszanych przez UP warsztatów podczas ich trwania, obejmować będzie do wyboru tematykę:

Wśród tematów poruszanych podczas psychoedukacji znajdują się m.in.:

- dieta w schorzeniach narządu ruchu (jak utrzymać prawidłową masę ciała - podstawowe zasady zdrowego żywienia),
- psychospołeczne i organizacyjne czynniki związane z występowaniem chorób układu mięśniowo-szkieletowego (duże tempo pracy lub wysokie obciążenie pracą; dostrzegana monotonia pracy; niska satysfakcja z pracy; niewielka swoboda decyzyjna/kontrola nad wykonywanymi czynnościami; niedostateczne wsparcie społeczne, walka ze stresem),
- rozwój umiejętności psychospołecznych. Psychospołeczny aspekt rehabilitacji ma na celu naukę opanowywania sytuacji stresogennych i radzenia sobie z lękiem lub stanami obniżonego nastroju często towarzyszącymi chorobie. Ma także ułatwić akceptację ograniczeń, które narzuca pacjentom dana choroba,
- związek pomiędzy sferą psychiczną i fizyczną - stres i umiejętność radzenia sobie z nim, techniki relaksacyjne (wpływ stresu, w tym zawodowego na nasilanie się dolegliwości mięśniowo-szkieletowych),

Pierwsze trzy obszary stanowią treści podstawowe, które będą musiały być opanowane przez każdego z uczestników.

Przed warsztatami przeprowadzony zostanie test wstępny, a po warsztatach końcowy. Umożliwi to ocenę dotyczącą zmiany stanu wiedzy uczestnika.

Przeprowadzona zostanie ocena dotycząca zmiany stanu wiedzy UP.

D. KROK IV - II Porada rehabilitacyjna

Po zakończeniu cyklu zabiegów rehabilitacyjnych i po odbyciu warsztatów psychoedukacyjnych UP odbędzie II poradę rehabilitacyjną- indywidualne konsultacje końcowe z fizjoterapeutą/lekarzem.

W czasie konsultacji podsumowującej przeprowadzone zostaną wszystkie pomiary i testy, które zostały przeprowadzone w czasie I porady rehabilitacyjnej. Pozwoli to na weryfikację efektów leczenia i rekomendowanie dalszych zaleceń. W razie potrzeby uczestnik Projektu zostanie pokierowany do kontynuowania leczenia finansowanego ze środków publicznych.

W przypadku gdy uczestnik Projektu nie zostanie skierowany na zajęcia aktywności fizycznej wypełni:

- ankietę satysfakcji (Załącznik B) oraz
- kwestionariusz IPAQ i test wiedzy (test końcowy).

Po wypełnieniu powyższych ankiet zakończy się jego udział w Projekcie i dla tych pacjentów II porada stanowić będzie jednocześnie wizytę końcową.



Przewiduje się, iż dla uczestników Projektu (zakłada się ok. 76 osób) u których nie będzie przeciwwskazań medycznych do kontynuowania zajęć z aktywności fizycznej rekomendowane będą przez fizjoterapeutę sporty i aktywności rekreacyjne.

E. KROK V- Aktywność fizyczna.

W celu uzyskania efektywności terapii **dla wskazanych UP będzie możliwość udziału w zajęciach aktywności fizycznej do 3 miesięcy.**

W ramach Projektu dofinansowane zostaną zajęcia aktywności fizycznej zgodne ze wskazówkami otrzymanymi przez pacjenta podczas II porady rehabilitacyjnej. Uczestnik Projektu otrzyma zalecenia odnośnie rodzaju, częstotliwości i czasu trwania aktywności.

Większą progresję ruchomości kręgosłupa odznaczają się osoby wysoko aktywne niż dostatecznie aktywne. Istotna jest też współzależność pomiędzy aktywnością fizyczną a progresją ruchomości kręgosłupa na kolejnych etapach terapii. Wszystkie korelacje pomiędzy zmiennymi obrazującymi aktywność fizyczną oraz tymi określającymi poprawę ruchomości kręgosłupa są znamienne i potwierdzają, że aktywność fizyczna wyraźnie kojarzy się z lepszymi efektami terapii (większa poprawa ruchomości kręgosłupa osób bardziej aktywnych fizycznie w porównaniu z przeciętnie aktywnymi)⁷³

F. KROK VI- Wizyta końcowa.

Po zakończonym cyklu aktywności fizycznej UP wypełni:

- ankietę satysfakcji (Załącznik B) oraz
- kwestionariusz IPAQ oraz test wiedzy (test końcowy).

Powyższe pozwoli na weryfikację przez fizjoterapeutę stopnia osiągniętych efektów. Podczas końcowej wizyty pacjent wypełniając kwestionariusz IPAQ nie będzie wypełniał części dotyczącej kinezyterapii realizowanej w ramach projektu, lecz proszony będzie o wpisanie informacji o aktywności fizycznej wykonywanej poza ćwiczeniami wykonywanymi w ramach kinezyterapii.

2. Dodatkowo w projekcie zaplanowano:

- a. refundację kosztów dojazdu dla osoby ze szczególnymi potrzebami (w tym m.in. zamieszkującą obszar wiejski lub słabo zaludniony) dla której dojazd do miejsca realizacji projektu stanowi barierę udziału w Projekcie,
 - b. refundacja kosztów zapewnienia opieki nad osobą wymagającą wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, którą opiekuje się Uczestnik projektu na czas jego korzystania ze wsparcia (uczestnika projektu).
3. W ramach projektu 150 osób zostanie objętych wsparciem w zakresie rehabilitacji medycznej. Wskaźnikiem rezultatu udzielonego wsparcia będzie podjęcie pracy lub kontynuowanie zatrudnienia przez min. 73 osoby.
 4. W ramach wsparcia przewidziano pokrycie kosztów zatrudnienia wykwalifikowanego personelu oraz zapewnienie wymaganych wyrobów medycznych (sprzęt, materiały szybko zużywalne).
 5. Realizacja wsparcia w ramach Projektu odbywa się również w godzinach popołudniowych po godzinie 18 (2 dni w tygodniu) i co najmniej jedną sobotę w miesiącu .
 6. Wsparcie w ramach projektu jest świadczone w pomieszczeniach spełniających wymagania stawiane przez obowiązujące przepisy prawa, z dostępem dla osób z niepełnosprawnościami, bez barier architektonicznych.



7. Wszystkie podejmowane w Projekcie działania są prowadzone zgodnie z zasadą równości szans i niedyskryminacji, w tym równości płci oraz dostępności dla osób niepełnosprawnych. Beneficjent zapewni w razie potrzeby niezbędne udogodnienia dla osób niepełnosprawnych oraz umożliwi skorzystanie z usług dostępowych m.in. tłumacza języka migowego, czy pomocy asystenta osoby niepełnosprawnej przypadku zaistnienia takiej potrzeby.
8. Wsparcie jest realizowane zgodnie z wymaganiami określonymi w Programie

§ 5

Procedury rekrutacji

1. Rekrutacja będzie prowadzona w sposób bezstronny, jawny, z warunkami jednakowymi dla wszystkich uczestników, zgodnie z zasadą powszechnej dostępności.
2. Rekrutacja ma charakter otwarty i prowadzona jest w formie rekrutacji ciągłej do wyczerpania puli 181 miejsc w okresie od 10.10.2024 do 30.06.2025 r. Ocena w trybie dwutygodniowym.
3. Dokumenty dotyczące rekrutacji, jak i inne dokumenty dotyczące projektu znajdują się w wersji papierowej w Biurze projektu pod adresem Zduńskowolski Szpital Powiatowy ul. Królewska 29, 98-220 Zduńska Wola, a także są dostępne w wersji elektronicznej na stronie internetowej Beneficjenta www.szpital-zdwola.info
4. Procedura rekrutacji w przypadku każdej grupy obejmuje następujące etapy:
 - a. zgłoszenie Uczestnika poprzez złożenie formularza zgłoszeniowego (stanowiącego załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu) wraz z oświadczeniami i wymaganymi załącznikami:
 - i. pierwsza strona deklaracji PIT lub deklaracja z urzędu jako potwierdzenie miejsca zamieszkania na terenie województwa łódzkiego
 - ii. zaświadczenie z urzędu pracy potwierdzające status osoby bezrobotnej zarejestrowanej lub zaświadczenie / potwierdzenie z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (w przypadku osoby bezrobotnej zarejestrowanej)
 - iii. zaświadczenie od pracodawcy potwierdzające status osoby pracującej lub dokument potwierdzający prowadzenie własnej działalności gospodarczej (osoba samozatrudniona) lub zaświadczenie z KRUS (osoba pracująca w rolnictwie).
 - b. weryfikacja kryteriów formalnych zgodnie z kartą oceny formularza zgłoszeniowego (stanowiącą załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu).
 - c. weryfikacja kryteriów punktowych zgodnie z kartą oceny formularza zgłoszeniowego, (stanowiącą załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu).
 - d. kwalifikacja medyczna do programu - I porada rehabilitacyjna , wywiad z pacjentem. Pozytywne wyniki badań, testów, pomiarów - zakwalifikowanie do dalszego udziału w projekcie.
 - e. podpisanie umowy uczestnictwa w projekcie (stanowiącej załącznik nr 3 do niniejszego Regulaminu).
5. Weryfikacja kryteriów dostępu do projektu (kryteria warunkujące udział w projekcie, muszą być spełnione łącznie):
 - a. zamieszkanie w województwie łódzkim,
 - b. osoby pracujące lub bezrobotne zarejestrowane,



- c. osoby posiadające zdiagnozowaną chorobą układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej w kategorii:
- ✓ M15 Zwyródnienie wielostawowe
 - ✓ M16 Koksartroza
 - ✓ M17 Gonartroza
 - ✓ M19 Inne zwyrodnienia stawów
 - ✓ M40 Kifoza i lordoza
 - ✓ M41 Skolioza
 - ✓ M47 Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa
 - ✓ M48 Inne choroby kręgosłupa
 - ✓ M49 Spondylopatie w przebiegu chorób sklasyfikowanych gdzie indziej
 - ✓ M50 Choroby kręgów szyjnych
 - ✓ M51 Inne choroby krążka międzykręgowego
 - ✓ M53 Inne choroby grzbietu, niesklasyfikowane gdzie indziej
 - ✓ M54 Bóle grzbietu
 - ✓ M70 Choroby tkanek miękkich związane z ich używaniem, przemęczeniem i przeciążeniem
 - ✓ M75 Uszkodzenia barku
 - ✓ M76 Entezopatie kończyny dolnej, z wyłączeniem stopy
 - ✓ M77 Inne entezopatie
 - ✓ M95 Inne nabyte zniekształcenia układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej (przedstawienie dokumentacji medycznej potwierdzającej ww. diagnozę nie starszą niż 12 miesięcy)
- d. stan zdrowia umożliwiającym podjęcie rehabilitacji w trybie ambulatoryjnym,
- e. niekorzystanie w ciągu ostatnich 6 m-cy ze świadczeń takich jak zaplanowane w projekcie finansowane z innych środków publicznych w tym NFZ,
- f. pisemna zgoda na udział w projekcie.
6. Kryteria premiujące (preferencje w pierwszeństwie dostępu do projektu):
- a. osoba powracająca do pracy po długotrwałych zwolnieniach lekarskich (powyżej 30 dni) - 10 pkt,
 - b. osoba ponownie wracająca na rynek pracy po długotrwałej niezdolności do pracy (niezdolność do pracy związana z korzystaniem ze świadczenia rehabilitacyjnego) - 10 pkt,
 - c. osoba powyżej 50 r.ż. - 5 pkt.
7. Zasady przyjmowania zgłoszeń:
- a. Dokumenty zgłoszeniowe należy wypełnić czytelnie, podpisać we wskazanych miejscach oraz dostarczyć osobiście lub pocztą lub za pośrednictwem bezpośrednich spotkań do Biura Projektu wraz z wymaganymi załącznikami.
 - b. O przyjęciu decyduje spełnienie warunków uczestnictwa w projekcie wskazanych w § 5 pkt 5 oraz otrzymana liczba punktów. W przypadku tej samej liczby punktów o przyjęciu do projektu zdecyduje kolejność zgłoszeń (dzień, godzina, minuta, sekunda) do



wyczerpania limitu miejsc przeznaczonych na daną grupę naboru w sumie limitu 181 miejsc przewidzianych w Projekcie.

- c. Warunkiem ostatecznego zakwalifikowania do udziału w projekcie jest:
- Zaakceptowanie niniejszego Regulaminu,
 - Złożenie kompletu poprawnie wypełnionych i podpisanych dokumentów zgłoszeniowych wraz z załącznikami,
 - Podpisanie umowy uczestnictwa w projekcie.
9. O zakwalifikowaniu do udziału w Projekcie Beneficjent poinformuje Uczestnika Projektu drogą mailową, telefoniczną lub bezpośrednio przed rozpoczęciem wsparcia.
10. Dokumenty rekrutacyjne będą przechowywane w Biurze Projektu.
11. Komisja Rekrutacyjna składa się z przedstawicieli Zduńskowolskiego Szpitala Powiatowego.
12. Komisja Rekrutacyjna zweryfikuje dokumenty rekrutacyjne złożone przez Kandydatów na podstawie karty oceny formularza zgłoszeniowego, stanowiącego załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu.
13. W przypadku braków w dokumentacji, lub niezłożenia wszystkich niezbędnych załączników, Komisja Rekrutacyjna zwróci się do Kandydata z prośbą o uzupełnienie braków w terminie do 10 dni roboczych od momentu wpływu dokumentów rekrutacyjnych Kandydata do Biura Projektu.
14. Kandydat, w ciągu 3 dni roboczych od momentu otrzymania informacji o konieczności uzupełnienia dokumentów rekrutacyjnych, ma obowiązek dostarczenia brakujących załączników oraz skorygowania formularza zgłoszeniowego. W przypadku niezastosowania się do zaleceń Komisji we wskazanym czasie, formularz zostanie odrzucony. Od decyzji Komisji Rekrutacyjnej przysługuje możliwość złożenia odwołania w terminie do 3 dni roboczych (z zachowaniem formy pisemnej).
15. Komisja rekrutacyjna rozpatruje odwołanie wniesione przez Kandydata w terminie do 10 dni roboczych od dnia jego złożenia.
16. Szpital, w terminie 5 dni roboczych od zakończenia procedury odwoławczej, poinformuje Kandydatów o jej wynikach. Ocena wynikająca z procedury odwoławczej jest oceną wiążącą i ostateczną, od której nie przysługują żadne środki odwoławcze.
17. W przypadku zgłoszenia się większej liczby zainteresowanych udziałem w Projekcie zostanie utworzona lista rezerwowa, tworzona na takich samych zasadach jak lista podstawowa.
18. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w projekcie, wolne miejsce zajmie pierwsza osoba z listy rezerwowej.

§ 6

Uprawnienia i obowiązki Uczestników Projektu

1. W ramach udziału w Projekcie, Uczestnicy otrzymają wsparcie szczegółowo opisane w § 4 pkt. 1 niniejszego Regulaminu.
2. Uczestnik Projektu jest zobowiązany do:
 - a. wyrażenia zgody na gromadzenie i przetwarzanie danych osobowych,



- b. regularnego i punktualnego uczestnictwa we wszystkich, przewidzianych dla niego w ramach realizacji Projektu formach wsparcia, tj. I porada rehabilitacyjna (1 x 1h), rehabilitacja z elementami edukacji (10 dniowe cykle zabiegów lub 15 dniowe cykle zabiegów), warsztaty psychoedukacyjne (1 x 2h), II porada rehabilitacyjna (1 x 1h), Aktywność fizyczna (do 3 miesięcy), porada podsumowująca (1x1h)
 - c. wypełniania testów monitoringowych, ewaluacyjnych oraz wszelkich dokumentów niezbędnych do prawidłowej realizacji Projektu w czasie jego trwania,
 - d. przestrzegania Regulaminu projektu,
 - e. dostarczenia dokumentów potwierdzających podjęcie lub kontynuację zatrudnienia do 4 tygodni po zakończeniu udziału w projekcie, tj. Oświadczenie UP, Zaświadczenie z zakładu pracy w przypadku osób zatrudnionych na podstawie umowy o pracę lub umowy cywilnoprawnej lub wpis do CEIDG w przypadku osób prowadzących własną działalność gospodarczą, oświadczenie uczestnika projektu.
 - f. przestrzegania oraz realizowania zapisów umowy uczestnictwa w projekcie,
 - g. natychmiastowego informowania koordynatora projektu o zmianie jakichkolwiek danych osobowych i kontaktowych wpisanych w formularzu zgłoszeniowym, o zmianie sytuacji zawodowej (np. podjęcie zatrudnienia) oraz udzielania wszelkich informacji związanych z uczestnictwem w projekcie instytucjom zaangażowanym we wdrażanie Programu Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027
 - h. w przypadku rezygnacji z uczestnictwa w Projekcie poinformowania Beneficjenta w formie pisemnej.
3. Zakłada się, że po opuszczeniu programu min. 73 osoby z 181 uczestników projektu, u których świadczenia rehabilitacyjne przyniosą największą poprawę, podejmą pracę lub będą kontynuowały zatrudnienie. Uczestnik projektu, który powróci na rynek pracy w okresie do 4 tygodni po zakończeniu udziału w projekcie, tj. najpóźniej do 30.11.2025 roku, jest zobowiązany do dostarczenia do Biura Projektu następujących dokumentów w celu potwierdzenia ww. faktu:
 - a. oświadczenie UP o podjęciu zatrudnienia
 - b. zaświadczenia o zatrudnieniu lub potwierdzenie prowadzenia własnej działalności gospodarczej.
4. Uczestnicy Projektu są zobowiązani do udzielania wszelkich informacji związanych z uczestnictwem w Projekcie instytucjom zaangażowanym we wdrażanie Programu Fundusze Europejskie dla Łódzkiego na lata 2021-2027 w tym programów z uwzględnieniem rehabilitacji medycznej ułatwiającej powroty do pracy oraz umożliwiającej wydłużenie aktywności zawodowej.

§ 7

Zasady monitoringu Uczestników Projektu

1. Uczestnik Projektu zobowiązuje się do wypełniania list obecności, ankiet oraz wszystkich dokumentów niezbędnych do prawidłowej realizacji Projektu.
2. Uczestnik Projektu wyraża zgodę na wykorzystanie jego wizerunku w celu udokumentowania prowadzonych form wsparcia.



3. Uczestnik Projektu zobowiązuje się podać Beneficjentowi dane, które wymagane są do wprowadzenia w systemie CST.
4. Uczestnik Projektu już w trakcie rekrutacji akceptuje zasady ewaluacji Projektu, co poświadcza osobiście podpisem na oświadczeniu o zgodzie na udostępnianie i przetwarzanie danych osobowych.
5. Dane osobowe, o których mowa w pkt. 4 przetwarzane będą w celu umożliwienia monitoringu, kontroli i ewaluacji Projektu.

§ 8

Zasady rezygnacji z udziału w projekcie

1. Beneficjent może dokonać jednostronnego wypowiedzenia umowy uczestnictwa w projekcie z powodu:
 - a) istotnego naruszenia przez Uczestnika postanowień umowy lub regulaminu projektu,
 - b) podania nieprawdziwych danych w dokumentach rekrutacyjnych.
2. Niniejsze postanowienie wynika z faktu, iż Projekt jest finansowany ze środków publicznych, w związku z czym na Beneficjencie spoczywa szczególny obowiązek dbałości o ich prawidłowe i zgodne z założonymi celami wydatkowanie.

§ 9

Postanowienia końcowe

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem jego publikacji i obowiązuje do końca realizacji projektu tj. do 31.10.2025 roku.
2. Beneficjent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w Regulaminie.
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie znajdują postanowienia umowy uczestnictwa.
4. Sprawy nieuregulowane w niniejszym Regulaminie i ww. umowie rozstrzygane są przez Beneficjenta.
5. Uczestnik Projektu pisemnie potwierdza zapoznanie się z Regulaminem Projektu.
6. Regulamin jest dostępny w Biurze Projektu oraz na stronie internetowej www.szpital-zdwoła.info

Załączniki do regulaminu projektu „Rehabilitacja medyczna w Zduńskowolskim Szpitalu Powiatowym”:

Załącznik nr 1: Formularz zgłoszeniowy

Załącznik nr 2: Karta oceny Formularza zgłoszeniowego

Załącznik nr 3: Umowa uczestnictwa w projekcie

Załącznik nr 4: Karta pacjenta nr 1

Załącznik nr 5: Ankieta dla pacjenta



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



województwo
łódzkie

Załącznik nr 6: Karta pacjenta nr 2

Załącznik nr 7: Test wiedzy na temat właściwych zachowań zdrowotnych i ergonomii w miejscu pracy

Załącznik nr 8: Wzór oświadczenia uczestnika Programu dotyczącego niekorzystania ze świadczeń finansowanych z innych środków publicznych

Załącznik nr 9: Zaświadczenie lekarza przeprowadzającego i poradę rehabilitacyjną