**PAINFREE - PROJEKTNA BROŠURA**

**PROJEKTNIN OKVIR**

Prema istraživanju Globalnog opterećenja bolesti (GBD) iz 2019., metodologiji koju je razvila Svjetska zdravstvena organizacija (SZO), a koja procjenjuje smrtonosne i nesmrtonosne posljedice bolesti i ozljeda, 1,71 milijarda ljudi diljem svijeta pati od mišićno-koštanih problema, kao što su bol i nelagoda u vratu i leđima, koja jednako pogađa sve ljude, bilo mlade ili stare, s izravnim posljedicama kao što su izgubljene godine zdravog života zbog invaliditeta, izravni troškovi zdravstvene zaštite, kao i neizravni troškovi zbog gubitka produktivnosti i izostanka s posla.

Svjetska zdravstvena organizacija izvještava da je pojedincu potrebno:

- Najmanje 150 minuta tjedno aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta, ili 75 minuta tjedno aerobne tjelesne aktivnosti dinamičkog intenziteta, ili kombinaciju oba

- Treninzi za izgradnju mišića najmanje dva dana u tjednu za stabilizaciju kralježnice i pravilno držanje.

Biti tjelesno i psihički sposoban zahtijeva redovitu tjelovježbu i bavljenje sportom. Sport i tjelesna aktivnost pomažu u borbi protiv poteškoća s tjelesnom masom i pretilošću, što zauzvrat dovodi do zdravije kralježnice.

Projekt "PAINFREE" razvijen je u okviru europskog programa Erasmus+ Sport i bavit će se raširenim problemom mišićno-koštane boli među populacijom i njenom pojavnošću na radnom mjestu na europskoj razini.

Sve organizacije sudionice dijele mišljenje da je jedan od glavnih prioriteta europskih gospodarstava promicanje zdravlja i dobrobiti svojih građana.

**CILJEVI PROJEKTA**

Glavni cilj projekta je poticanje zdravog načina života na radnom mjestu kroz promociju tjelesnog vježbanja i sporta.

Ostali međuciljevi:

✔ Identificirati postojeće znanje o bolovima u leđima i poboljšati razumijevanje njihovog podrijetla, uzroka i učinaka.

✔ Razviti inovativnu metodu za prevenciju i samoliječenje bolova u leđima.

Dugoročni cilj je promicanje zdravlja i zdravog radnog okruženja te smanjenje poremećaja povezanih s bolestima mišićno-koštanog sustava i njihove učestalosti u izostancima s posla na europskoj razini, što podrazumijeva značajne troškove za radnike i tvrtke.

**TRAJANJE**

Siječanj 2024. - prosinac 2025.

**KORISNICI**

Izravni korisnici projekta su:

• Radni ljudi i poduzetnici koji će imati izravnu korist od aktivnosti i rezultata projekta.

• Stručnjaci povezani sa zdravljem i sportom: sportski instruktori i treneri, liječnici, fizioterapeuti, stručnjaci za prevenciju rizika na radu i drugi stručnjaci koji će svojim znanjem doprinijeti procesu razvoja projekta.

**PROJEKTNE AKTIVNOSTI I OČEKIVANI REZULTATI**

Među najvažnijim aktivnostima koje treba razviti u projektu:

1. Istraživanje bolesti mišićno-koštanog sustava, uglavnom poremećaja povezanih s bolovima u leđima, s ciljem poboljšanja znanja o uzrocima ovih poremećaja i preventivnih mjera koje se mogu usvojiti tjelesnom aktivnošću i bavljenjem sportom.

2. Razvoj programa osposobljavanja s tehnikama utemeljenim na dokazima za pomoć u poboljšanju dobrobiti i kvalitete života na poslu

3. Organizacija pilot tečajeva za testiranje programa obuke u svim partnerskim zemljama: Hrvatskoj, Španjolskoj, Italiji, Bugarskoj, Belgiji i Francuskoj.

4. Različiti događaji vezani uz zdravlje i sport održat će se na nacionalnoj razini tijekom obilježavanja godišnjeg EU tjedna sporta, u razdoblju 2024. i 2025. godine u kojem će se projekt razvijati.

5. Razvoj aplikacije koja će kompilirati digitalni sadržaj o zdravom životu, tjelesnoj aktivnosti, sportu i njegovom odnosu s prevencijom bolesti mišićno-koštanog sustava.

6. Širenje materijala o zdravlju na radnom mjestu kako bi se komunicirao projekt, podigla svijest i predstavili konačni rezultati projektnoj publici.

**PARTNERSTVO**

Projekt PAINFREE okuplja skupinu europskih organizacija različitih profila, relevantnih na nacionalnoj i europskoj razini u područjima zdravlja, sporta i rada.

**Kordinator:**

**Fakultet zdravstvenih studija, Rijeka, Hrvatska**

Web: https://fzsri.uniri.hr/

Kontakt osoba: Hrvoje Vlahović

e-mail: hrvoje.vlahovic@fzsri.uniri.hr

**Partneri:**

**CONFEDERACIÓN SINDICAL INDEPENDENDIENTE – FETICO, Španjolska**

Web: www.fetico.es

Kontakt osoba: Emilia Martín - [emiliamartin@fetico.es](mailto:emiliamartin@fetico.es)

**L'ORMA - EDUCATION, SPORT AND SOCIAL INNOVATION, Italija**

Website: https://ormasite.it/

Kontakt osoba: Anna Rodio

e-mail: [project@ormasite.it](mailto:project@ormasite.it)

**AZUR SPORT SANTE - RESOURCES AND EXPERTISE CENTER FOR HEALTH ENHANCING PHYSICAL ACTIVITY, Francuska**

Website: https://azursportsante.fr/

Kontakt osoba: Dusan PJEVAC

e-mail: [pjevac@azursportsante.fr](mailto:pjevac@azursportsante.fr)

**SPORT FOR ALL" FEDERATION, Bugarska**

Web: www.bgsportsforall.com

Kontakt osoba:

Ivelina Dimitrova

e-mail: [bgsportsforall@gmail.com](mailto:bgsportsforall@gmail.com)

**EUROPEAN PLATFORM FOR SPORT AND INNOVATION, Belgija**

Web: https://epsi.eu/

Kontakt osoba: Panos Papageorgiou

e-mail: [panos.papageorgiu@epsi.eu](mailto:panos.papageorgiu@epsi.eu)

Pratite projekt na: