

PROJEKTNA BROŠURA

PAINFREE



Co-funded by
the European Union



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 pojavnosti 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.

PARTNERSTVO

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

Kordinator:

FZSRI

**FACULTY OF HEALTH STUDIES,
University of Rijeka**

Croatia

Website: <https://fzsri.uniri.hr/>

Contact person: Hrvoje Vlahović hrvoje.vlahovic@fzsri.uniri.hr

Partneri:

**CONFEDERACIÓN
SINDICAL INDEPENDIENTE**



**CONFEDERACIÓN SINDICAL
INDEPENDIENTE - FETICO**

CONFEDERACIÓN SINDICAL
INDEPENDIENTE- FETICO
(SPAIN)

Website: www.fetico.es

Contact person: Emilia Martín
emiliamartin@fetico.es

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



L'ORMA

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

ITALY (IT)

Website: <https://ormasite.it/>

Contact person: Anna Rodio
Project@ormasite.it



**BG AND SPORTS FOR
ALL**

BULGARY (BUL)

Website:

www.bgsportsforall.com

Contact person:

Ivelina Dimitrova

bgsportsforall@gmail.com



**EUROPEAN PLATFORM
FOR SPORT AND
INNOVATION**

BELGIUM (BEL)

Website: <https://epsi.eu/>

Contact person:

Panos Papageorgiou

panos.papageorgiu@epsi.eu



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

FRANCE (FR)

Website: <https://azursportsante.fr/>

Contact person: Dusan PJEVAC

pjevac@azursportsante.fr

**FOLLOW THE
PROJECT:**



Co-funded by
the European Union