

Studenckie konsultacje z zakresu fizjoterapii i fizjoprofilaktyki dla Seniorów

Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapii w Geriatrii i Profilaktyce Zdrowia

Opiekun: Dr n.med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska

Forma realizacji:

Indywidualne spotkania ze studentami 4 i 5 roku kierunku Fizjoterapia należącymi do SKN Fizjoterapii w Geriatrii i Profilaktyce Zdrowia.

Miejsce konsultacji:

Ul. Marszałkowska 24 sala nr. 1.20

Terminy konsultacji:

Wtorki – 14:00-16:00

Przed wizytą prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny

Kontakt telefoniczny pod numerem:

- Prezes SKN: Jakub Folta (tel. 600 656 403)

Cele konsultacji dla seniorów:

- Poprawa wiedzy i umiejętności seniorów w zakresie fizjoprofilaktyki chorób przewlekłych.
- Zwiększenie samoświadomości postawy ciała i umysłu.
- Zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem.

Zakres udzielania porad:

- Profilaktyka pierwotna i wtórna dolegliwości bólowych w obrębie kręgosłupa oraz innych schorzeń przewlekłych.
- Zapobieganie problemom funkcjonalnym podczas wykonywania codziennych czynności.
- Ergonomia pracy i wypoczynku.
- Prewencja upadków i urazów.
- Nauka podnoszenia się po upadkach.
- Dobór adekwatnych do zdrowia i możliwości form aktywności fizycznej.