

Program polityki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji leczniczej mieszkańców miasta Rzeszowa powyżej 50 roku życia na lata 2026-2030

Program polityki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji leczniczej mieszkańców miasta Rzeszowa powyżej 50 roku życia na lata 2026-2030



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.

program trwa do
15.11.2026
lub do czasu wyczerpania limitu badań

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

Program obejmuje

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

Realizacja:

- Zakład Wzrostkownictwa i Rehabilitacji, Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Rzeszowie, ul. Rypaneńska 4**
* Najbliższe oddziały telefoniczne (pon-pt: 7:00-18:00)
17 861 10 32 www. 309
- Pracownia Fizjoterapii, Przychodnia Specjalistyczna Nr 1 w Rzeszowie, ul. Matekowskiego 21**
* Najbliższe oddziały lub telefonacja (pon-pt: 8:00-16:00)
17 853 52 81 do 84 www. 305
- Pracownia Fizjoterapii, Przychodnia Specjalistyczna Nr 3 w Rzeszowie, ul. Hoffmannaowej 8a**
* Najbliższe oddziały lub telefonacja (pon-pt: 8:00-16:00)
17 853 80 51 do 54 www. 233



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NR 1 W RZESZOWIE

Program finansowany jest ze środków Gminy Miasto Rzeszów



Plakat rehabilitacja jpg

Program polityki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji leczniczej mieszkańców miasta Rzeszowa powyżej 50 roku życia na lata 2026 - 2030



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 (wskl. ok. 4-5 zabiegów dziennie przez 10 dni)
- Spotkania edukacyjne

Realizacja:

- Zakład Wodolecznictwa i Rehabilitacji, Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Rzeszowie, ul. Rywnicka 4**
- rejestracja osobista lub telefoniczna (pon-pt: 7.00-16.00)
17 86110 32 www. 309
- Pracownia Fizjoterapii, Przychodnia Specjalistyczna Nr 1 w Rzeszowie, ul. Hejnowska 21**
- rejestracja osobista lub telefoniczna (pon-pt: 8.30-15.30)
17 853 62 81 do 84 www. 305
- Pracownia Fizjoterapii, Przychodnia Specjalistyczna Nr 3 w Rzeszowie, ul. Hoffmanna 5a**
- rejestracja osobista lub telefoniczna (pon-pt: 8.00-15.30)
17 853 80 51 do 84 www. 233



SAHODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NR 1
W RZESZOWIE

Program finansowany jest ze środków Gminy Miasta Rzeszów



Ulotka rehabilitacja.jpg

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

Naszym zadaniem będzie zapewnienie „OPTIMALNEGO 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).
- Nawigujemy znajomości i przyjaźnie, działamy w społecznościach.



Program finansowany jest ze środków Gminy Miasta Rzeszów



Ulotka rehabilitacja2.jpg

Program polityki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji leczniczej mieszkańców miasta Rzeszowa powyżej 50 roku życia na lata 2026-2030

Gmina Miasto Rzeszów w 2026 r. we współpracy z Samodzielnym Publicznym Zespołem Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie realizuje program polityki zdrowotnej pn. „Program polityki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji leczniczej mieszkańców miasta Rzeszowa powyżej 50 roku życia na lata 2026-2030”.

Program realizowany jest od 27.03.2026 r. do 15.11.2026 r.

Celem głównym programu jest zmniejszenie dolegliwości bólowych o co najmniej minimalną istotną klinicznie różnicę (14 mm) na skali VAS u co najmniej 30%* uczestników programu, dotkniętych problemem urazów, chorób obwodowego układu nerwowego lub chorób układu ruchu, poprzez kompleksowe działania rehabilitacyjne prowadzone na terenie miasta Rzeszowa w latach 2026-2030.

Z darmowych badań mogą skorzystać:

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.

Tutaj znajdziesz informację jak założyć Kartę Mieszkańca: [Karta Mieszkańca](#)

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.

Realizacja Programu obejmuje następujące interwencje:

- Przeprowadzenie wizyty fizjoterapeutycznej uwzględniającej zaplanowanie indywidualnego planu rehabilitacyjnego, ocenę dolegliwości bólowych w skali VAS.

- Opracowanie i realizacja indywidualnego planu rehabilitacyjnego średnio po ok. 4-5 zabiegów dziennie przez 10 dni zabiegowych oraz przeprowadzenie ponownej oceny dolegliwości bólowych w skali VAS w ostatnim dniu otrzymywania świadczeń w programie.
- Spotkanie edukacyjne w zakresie edukacji zdrowotnej prowadzone przez fizjoterapeutę, obejmujące badanie poziomu wiedzy uczestników na podstawie pre-testu przed prelekcją oraz post-testu po prelekcji.
- Wydanie zaleceń pacjentowi (w przypadku ukończenia pełnego cyklu rehabilitacyjnego) dot. dalszego postępowania oraz przekazanie informacji na temat możliwości kontynuowania rehabilitacji na rynku publicznym.

Miejsca wykonywania świadczeń w ramach Programu:

- Zakład Wodolecznictwa i Rehabilitacji Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Rzeszowie
Rycerska 4, godziny wydzielone wyłącznie dla uczestników programu: poniedziałek - wtorek: 13.30 - 18.00, środa - piątek: 7.00 - 11.30, rejestracja osobista lub telefoniczna od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 - 18.00, : 17 861-10- 32 wew. 309;
- Pracownia Fizjoterapii Przychodnia Specjalistyczna Nr 1 w Rzeszowie ul. Hetmańska 21, godziny wydzielone wyłącznie dla uczestników programu: poniedziałek - piątek: 11.00 - 12.30, rejestracja osobista lub telefoniczna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 15.30, : 17 853-52-81 do 84 wew. 305;
- Pracownia Fizjoterapii Przychodnia Specjalistyczna Nr 3 w Rzeszowie ul. Hoffmanowej 8a, godziny wydzielone wyłącznie dla uczestników programu: poniedziałek - piątek: 11.00 - 12.30, rejestracja osobista lub telefoniczna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 15.30, : 17 853-80- 51 do 54 wew. 233.

Link do strony realizatora Programu:

<https://spzoz1.rzeszow.pl/pacjent/programy-profilaktyczne/programy-finansowane-przez-urząd-miasta-rzeszowa/program-polityki-zdrowotnej-w-zakresie-rehabilitacji-leczniczej-mieszkanow-miasta-rzeszowa-powyzej-50-roku-zycia-na-lata-2026-2030/>

Zadanie realizowane w ramach Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Rzeszowa, ul. 3 Maja 13, telefon kontaktowy: 17 875 46 08