

Projekt nr RPLD.10.03.02-10-A011/19 pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch!” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE „W zdrowym ciele zdrowy duch!” Nr projektu: RPLD.10.03.02-10-A011/19

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa warunki rekrutacji i uczestnictwa w Projekcie: „W zdrowym ciele zdrowy duch!” współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego; Priorytet X Adaptacyjność pracowników i przedsiębiorstw w regionie, Działanie X.3 Ochrona utrzymanie i przywrócenie zdrowia, Poddziałanie X.3.2 Programy profilaktyczne dotyczące chorób będących istotnym problemem zdrowotnym regionu .
2. Regulamin zawiera: postanowienia ogólne, kryteria uczestnictwa, zasady rekrutacji, zasady organizacji wsparcia, obowiązki i uprawnienia Uczestników Projektu, obowiązki i uprawnienia Beneficjenta Projektu, zasady rezygnacji z udziału w Projekcie, zasady monitoringu odnoszące się do Projektu, postanowienia końcowe.
3. Wyjaśnienie pojęć [słowniczek]:

- 1) **Beneficjent Projektu** - należy przez to rozumieć Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Rawie Mazowieckiej, ul. Niepodległości 8, 96-200 Rawa Mazowiecka REGON 750081271, NIP 8351328753
- 2) **Instytucja Zarządzająca [IZ]** – należy przez to rozumieć Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego z siedzibą w Łodzi Al. Piłsudskiego 8; 90-051 Łódź.
- 3) **Biuro Projektu** – biuro prowadzone przez Beneficjenta.
 - dane adresowe: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital św. Ducha w Rawie Mazowieckiej, ul. Warszawska 14, 96-200 Rawa Mazowiecka,
- 4) **Grupa docelowa [GD]** - osoby, do których kierowane jest wsparcie w ramach Projektu.
- 5) **Kandydat/kandydatka** - osoba, która złożyła wypełniony Formularz zgłoszeniowy do udziału w projekcie w obowiązującym okresie naboru.
- 6) **Okres realizacji Projektu** – od 01.03.2020r. do 28.02.2022r.
- 7) **Projekt** – Projekt pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch!” numer projektu: RPLD. 10.03.02- 10-A011/19 współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020 [RPO Wł],
- 8) **Uczestnik/Uczestniczka Projektu [UP]** - osoba spełniająca wymogi formalne uprawniające do udziału w Projekcie tj.: mieszkańcy województwa łódzkiego w wieku 30 lat i więcej, w wieku aktywności zawodowej do 65 r.ż zamieszkujący powiat rawski, powiat opoczyński, powiat tomaszowski, powiat skierniewicki i miasto powiatowe Skierniewice.

4. Celem głównym Projektu jest:

Zwiększenie zgłaszalności na badania profilaktyczne i poprawa stanu zdrowia przez przeprowadzenie interwencji w zakładanej modyfikacji czynników ryzyka oraz wdrożenie działań mających na celu zmianę niewłaściwego trybu życia u 280 uczestników projektu w wieku aktywności zawodowej w wieku od 30 r.ż do 65 r.ż ze stwierdzoną otyłością i nadwagą pracujących lub uczących się z terenu województwa łódzkiego z powiatu rawskiego, opoczyńskiego, tomaszowskiego, skierniewickiego i miasta powiatowego Skierniewice w okresie 01.06.2020 do 31.05.2022.

5. Udział w Projekcie jest bezpłatny.

6. Na każdym etapie realizacji Projektu zostaną uwzględnione:

- 1) Zasada równości szans i niedyskryminacji oraz zasada równości szans kobiet i mężczyzn;
- 2) Treści promujące nie powielanie stereotypów i etykietowanie.
- 3) Zasada zrównoważonego rozwoju.

7. Projekt realizowany zgodnie z Regionalnym Programem Zdrowotnym dotyczącym przeciwdziałania nadwadze i otyłości w województwie łódzkim wśród osób w wieku aktywności zawodowej na lata 2019 – 2023 – pilotaż „odWAŻYMY ŁÓDZKIE”.

8. Informacje dotyczące realizacji Projektu dostępne są w siedzibie Biura Projektu: SPZOZ Szpital św. Ducha w Rawie Mazowieckiej, ul. Warszawska 14, 96-200 Rawa Mazowiecka



Realizator projektu: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Niepodległości 8, 96-200 Rawa Mazowiecka, tel. 729 059 534, sekretariat@szpitalrawa.pl

Biuro projektu: SPZOZ Szpital św. Ducha w Rawie Mazowieckiej, ul. Warszawska 14, 96-200 Rawa Mazowiecka, tel. 729 059 508, uc@szpitalrawa.pl

Projekt nr RPLD.10.03.02-10-A011/19 pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch!” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

§ 2

Kryteria uczestnictwa w Projekcie i rekrutacja

W ramach projektu przewiduje się objęcie wsparciem 280 osób, które spełniają następujące kryteria formalne (ocena 0/1):

1. Mieszkańcy województwa łódzkiego: powiat rawski, opoczyński, tomaszowski, skierniewicki i miasto powiatowe Skierniewice
2. Wiek: 30 – 65 lat
3. Aktywność zawodowa (rozumiana zgodnie z metodologią BEAL GUS)
4. Wskaźnik masy ciała BMI (Body mass index): $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ - $\leq 39,9 \text{ kg/m}^2$ lub obwód talii: kobiety $> 80 \text{ cm}$, mężczyźni $> 94 \text{ cm}$
5. Pozytywna opinia lekarza pierwszego kontaktu (np. lekarza POZ) dotycząca udziału osoby w projekcie
6. Wyniki obligatoryjnych badań wykonanych przez pacjenta na potrzeby wstępnej kwalifikacji wykonane max. 1 miesiąc przed wizytą u lekarza lub zlecone na etapie kwalifikacji
7. Zakwalifikowanie do udziału w projekcie wymaga uzyskania pisemnej zgody uczestnika

Realizator będzie stosować preferencje w pierwszeństwie dostępu oraz kryteria dodatkowe:

1. dla osób w wieku 50 lat i więcej – 6 punktów
2. osoby zamieszkujące w miejscowościach poniżej 20 tys. Mieszkańców, w szczególności na obszarach wiejskich (DEGURBA 3) lub w miastach średnich, w tym tracących funkcje społeczno – gospodarcze – 6 punktów
3. dla osób z otyłością i skrajną otyłością ($\text{BMI } 30 \text{ kg/m}^2$ - $39,9 \text{ kg/m}^2$) – 4 punkty
4. niepełnosprawność:
 - stopień lekki – 1 punkt,
 - stopień umiarkowany – 2 punkty,
 - stopień znaczny – 3 punkty

(orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wg Ustawy z dnia 27.08.1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych lub orzeczenie/ inny dokument o którym mowa w Ustawie z dnia 19.08.1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego)

Na podstawie powyższych kryteriów będą sporządzone listy osób zakwalifikowanych do udziału w projekcie

§ 3

Zasady rekrutacji do Projektu

1. Prowadzona będzie rekrutacja zewnętrzna, otwarta na podstawie formularzy zgłoszenia składanych osobiście lub pełnomocnika w biurze projektu albo pocztą, kurierem- decyduje data wpływu do biura.
2. Przystąpienie do procesu rekrutacji oznacza pełną akceptację niniejszego Regulaminu.
3. Beneficjent prowadzi rekrutację zgodnie z zasadą równości szans i niedyskryminacji oraz równości szans kobiet i mężczyzn m.in. poprzez: treści promujące niepowielanie stereotypów; stosowanie równościowych kryteriów rekrutacji; dostosowanie strony www poprzez funkcję dla NIEDOWIDZĄCYCH; przygotowanie materiałów informacyjnych nie powielających stereotypów w tym dotyczących płci.
4. Na komplet dokumentów niezbędnych do kwalifikacji udziału w projekcie składają się:

- Wypełniony i podpisany w każdym wymaganym miejscu Formularz zgłoszeniowy;
- Pozytywna opinia lekarza pierwszego kontaktu dotycząca udziału w projekcie
- Wyniki obligatoryjnych badań wykonanych przez pacjenta na potrzeby wstępnej kwalifikacji wykonane max. 1 miesiąc przed wizytą u lekarza lub zlecone na etapie kwalifikacji: morfologia, wartość wskaźnika przemiany lipidowej (stężenie cholesterolu całkowitego, cholesterolu frakcji LDL, HDL, trójglicerydów), gospodarki węglowodanowej (stężenie glukozy na czczo, glikemii przygodnej), stężenia aminotransferaz wątrobowych, kwasu moczowego oraz ciśnienia tętniczego krwi

Na podstawie złożonych dokumentów osoby kwalifikuje się do udziału w projekcie i sporządza listę osób zakwalifikowanych do udziału w projekcie. Osoby zostają poinformowane telefonicznie lub osobiście lub drogą elektroniczną o zakwalifikowaniu do udziału w projekcie.

W przypadku małego zainteresowania projektem zostaną wdrożone czynności promocyjne i informacyjne o większej skuteczności np. informacja do ośrodków pomocy, zakładów pracy, instytucji publicznych



Realizator projektu: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Niepoległości 8, 96-200 Rawa Mazowiecka, tel. 729 059 534, sekretariat@szpitalrawa.pl

Biuro projektu: SPZOZ Szpital św. Ducha w Rawie Mazowieckiej, ul. Warszawska 14, 96-200 Rawa Mazowiecka, tel. 729 059 508, ue@szpitalrawa.pl

Projekt nr RPLD.10.03.02-10-A011/19 pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch!” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

§ 4

Zasady organizacji wsparcia

1. W ramach Projektu zostanie zrealizowanych 5 zadań:

Zadanie 1. Akcja edukacyjno-świadomościowa

W ramach zadania zostanie przeprowadzonych 10 spotkań o charakterze edukacyjnym, poprawiające świadomość społeczną w zakresie obszaru problemowego. Miejsca spotkań obejmują tereny: powiat rawski, opoczyński, tomaszowski, skierniewicki i miasto powiatowe Skierniewice. Spotkania będą prowadzone przez specjalistów. Uczestnicy spotkania otrzymają broszury informacyjne stanowiące kompendium wiedzy na temat zagrożeń wynikających z nadwagi i otyłości a także podstawowe wskazówki dotyczące diety i aktywności fizycznej.

Zadanie 2. Konsultacje dietetyczne (komponent dietetyczny)

W ramach zadania realizowane będą wizyty uczestników projektu u dietetyka – łącznie 12 porad dietetycznych (w tym porada kwalifikująca) realizowanych przez 24 tygodnie. Wizyty będą odbywać się we wskazanych gabinetach na terenie powiatów rawskiego, opoczyńskiego, tomaszowskiego, skierniewickiego i miasta powiatowego Skierniewice. Dietetyk sporządzi dla każdego uczestnika plan diety i aktywności fizycznej. Podczas wizyt dietetyk monitoruje postępy i zaangażowanie uczestnika. W interesie uczestnika jest umawianie się na kolejne wizyty oraz uczestnictwo w tych wizytach. Uczestnik wypełnia ankiety ex ante i ex post dotyczące poziomu wiedzy na temat zdrowego odżywiania i stylu życia, zostaną porównane także wyniki badań w chwili kwalifikacji z badaniami po zakończeniu wsparcia. Dla ok. 5% uczestników z terenów o trudnym dostępie przewiduje się możliwość refundacji kosztów dojazdu (na podstawie dokumentu paragon/faktura/ inny, potwierdzającego poniesiony koszt dojazdu wraz z oświadczeniem w tym zakresie uczestnika projektu). Dla uczestników którzy sprawują opiekę nad osobami zależnymi i udowodnią że nie mają możliwości we własnym zakresie jej zapewnić przewiduje się pokrycie kosztów opieki na osobą zależną (na podstawie dokumentu potwierdzającego poniesiony koszt- paragon/faktura/ inny dokument wraz z oświadczeniem uczestnika projektu w tym zakresie).

Zadanie 3. Wsparcie psychologiczne (komponent psychologiczny)

W ramach zadania realizowane będą:

- spotkania grupowe z psychologiem - 3 spotkania; Spotkania będą wsparciem dla uczestników w podjętych działaniach, będą dawały wiedzę o metodach motywacyjnych, samokontroli, aspektach społecznych zdrowego trybu życia;

- spotkania indywidualne – 2 konsultacje dla każdego uczestnika; spotkania będą prowadzone z zastosowaniem technik behawioralnych, wzmacniające motywację do ćwiczeń fizycznych i zmiany nawyków żywieniowych; Spotkania z psychologiem będą wskazanych gabinetach i salach na terenie powiatów rawskiego, opoczyńskiego, tomaszowskiego, skierniewickiego i miasta powiatowego Skierniewice.

W interesie uczestnika jest uczestniczenie w terapii grupowej i konsultacjach indywidualnych dlatego jest zobowiązany do umawiania się na kolejne wizyty oraz uczestnictwo w tych wizytach i terapii.

Zadanie 4. Wsparcie dotyczące aktywności fizycznej (komponent aktywności fizycznej)

W ramach zadania przewiduje się wsparcie aktywności fizycznej niezbędnej w procesie obniżenia wagi ciała poprzez refundację kosztów uczestnictwa w organizowanych zajęciach aktywności fizycznej (np. fitness, basen lub inna aktywność ustalona z dietetykiem). Czas trwania refundacji obejmuje 6 miesięcy w wysokości do 60 zł za miesiąc lub w kwocie niższej jeśli wydatek miesięczny jest niższy. Warunkiem otrzymania refundacji jest przedstawienie dokumentu zapłaty za karnet sportowy (paragon, faktura, inny dokument), potwierdzony udział w zajęciach sportowych na druku udostępnionym przez Beneficjenta lub klub sportowy, basen na którym wskazane jest uczestnictwo w 8 treningach w miesiącu. W uzasadnionych przypadkach (choroba, zdarzenie losowe) do otrzymania refundacji należy wziąć udział w co najmniej 6 treningach w miesiącu.

Zadanie 5. Końcowa wizyta lekarska (wraz z badaniem na zakończenie)

W ramach zadania uczestnicy projektu po 6 miesiącach udziału w projekcie będą zobligowani do wykonania podstawowych badań (morfologia, stężenie cholesterolu całkowitego, cholesterolu frakcji LDL, HDL, trójglicerydów, stężenie glukozy na czczo, glikemii przygodnej, stężenia aminotransferaz wątrobowych, kwasu moczowego oraz ciśnienia tętniczego krwi). Jeżeli uczestnik poniesie koszty takich badań to po okazaniu dokumentu zapłaty (paragon, faktura, inny dokument) otrzyma zwrot kosztów badań w kwocie do 50 zł, jeżeli kwota badań będzie niższa to zostanie zrefundowana do tej kwoty.



Projekt nr RPLD.10.03.02-10-A011/19 pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch!” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

Uczestnicy będą zobligowani do odbycia wizyty lekarskiej u lekarza wskazanego przez Beneficjenta celem porównania wyników badań przed wzięciem udziału w projekcie i po zakończeniu wsparcia, określenia dalszego postępowania dietetycznego, aktywności fizycznej lub ewentualnego wskazania drogi leczenia w przypadku takiej konieczności.

2. Terminy realizacji zadań projektowych przewiduje się na okres realizacji projektu czyli od 1 czerwca 2020 roku do 31 maja 2022 roku przy czym udział jednego uczestnika obejmuje okres około 6 miesięcy od rozpoczęcia wsparcia (pierwszej wizyty u dietetyka).

a) Uczestnicy Projektu będą na bieżąco informowani o zmianach związanych z realizacją projektu - w Biurze projektu lub przez kontakt z uczestnikiem projektu;

b) zmiany w terminach realizacji działań będą, również uaktualniane w harmonogramie umieszczonym na stronie www projektu.

§ 5

Obowiązki i uprawnienia Uczestnika/Uczestniczki Projektu

1. **Uczestnik/Uczestniczka Projektu zobowiązuje się do:**

- wypełniania obowiązków wynikających z uczestnictwa w Projekcie zawartych w niniejszym Regulaminie;
- systematycznego uczestnictwa we wsparciu przewidzianym dla Uczestnika w Projekcie;
- wskazania przyczyn nieobecności
- wypełniania dokumentów niezbędnych do realizacji zaplanowanego wsparcia;
- współpracy z Beneficjentem - dostarczania wszelkich niezbędnych dokumentów związanych z realizacją Projektu zwłaszcza badań lekarskich, dowodów zapłat, oświadczeń
- przestrzegania zasad współżycia społecznego;

2. **Osoba uczestnicząca w Projekcie może go opuścić w przypadku** powstania usprawiedliwionych ważnych powodów osobistych lub zdrowotnych.

3. **Usprawiedliwione ważne powody**, o których mowa w ust. 2 niniejszego § to te, które wynikają z przyczyn osobistych lub zdrowotnych, lub powstały na skutek działania siły wyższej i nie mogą być znane przez Uczestnika/Uczestniczkę w momencie rozpoczęcia udziału w Projekcie.

§ 6

Obowiązki i uprawnienia Beneficjenta Projektu

Beneficjent Projektu zobowiązuje się do:

- udzielania pomocy zwłaszcza w zakresie wypełniania i dostarczania dokumentów przez Uczestników Projektu na każdym etapie realizacji Projektu;
- sprawowania nadzoru nad realizacją Projektu i monitorowania prawidłowości jego przebiegu;
- przekazywania uczestnikom projektu wszystkich informacji na każdą prośbę uczestnika
- wskazania miejsca realizacji wsparcia: gabinetów do prowadzenia porad dietetyka, psychologa, wizyty lekarskiej na zakończenie projektu, wsparcia grupowego oraz miejsca spotkań informacyjnych

§ 7

Zasady rezygnacji z udziału w Projekcie/zakończenia udziału w Projekcie

1. Uczestnik Projektu może zrezygnować z udziału w Projekcie w ciągu 5 dni od daty otrzymania informacji o zakwalifikowaniu się do udziału w Projekcie, - o rezygnacji powiadamia pisemnie Beneficjenta Projektu.

2. Na powstałe w ten sposób wolne miejsce zostanie zakwalifikowana osoba spełniająca warunki udziału w Projekcie na zasadach określonych w niniejszym Regulaminie.

3. Uczestnik Projektu może opuścić projekt/zakończyć udział w Projekcie jeśli powstały usprawiedliwione ważne powody osobiste lub zdrowotne - o czym mowa w niniejszym Regulaminie.

§ 8

Zasady monitoringu Projektu

1. Osoby uczestniczące w Projekcie zobowiązane są:



Realizator projektu: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Niepoległości 8, 96-200 Rawa Mazowiecka, tel. 729 059 534, sekretariat@szpitalrawa.pl

Biuro projektu: SPZOZ Szpital św. Ducha w Rawie Mazowieckiej, ul. Warszawska 14, 96-200 Rawa Mazowiecka, tel. 729 059 508, uc@szpitalrawa.pl

Projekt nr RPLD.10.03.02-10-A011/19 pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch!” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

- każdorazowo do potwierdzania swojego udziału w spotkaniach, konsultacjach, terapii, wizytach lekarskich poprzez -złożenie podpisu na liście;
- do wypełniania ankiet ewaluacyjnych [ex-ante; ex-post] w trakcie uczestnictwa w Projekcie i na zakończenie udziału w Projekcie;
- do zgłaszania aktualizacji danych kontaktowych: nazwisko, imię, ulica, numer domu, nr lokalu, miejscowość, kod pocztowy, województwo, powiat, numery telefonów, adres poczty elektronicznej - w okresie realizacji Projektu;
- przedstawiania prawdziwych dokumentów na podstawie których dokonuje się refundacji kosztów oraz wskazania numeru konta na jaki zostanie przekazana refundacja

§9

Postanowienia końcowe

1. Regulamin został opracowany i zatwierdzony jako obowiązujący przez Beneficjenta Projektu.
2. Ostateczna interpretacja Regulaminu Projektu należy do Beneficjenta Projektu w oparciu o wytyczne dotyczące realizacji projektów dofinansowanych ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego oraz obowiązujących przepisów prawa.
3. Regulamin obowiązuje przez czas trwania Projektu.
4. Beneficjent Projektu zastrzega sobie prawo zmiany Regulaminu w każdym czasie w zakresie dostosowania go do obowiązujących regulacji prawnych.



Realizator projektu: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Niepoległości 8, 96-200 Rawa Mazowiecka,
tel. 729 059 534, sekretariat@szpitalrawa.pl

Biuro projektu: SPZOZ Szpital św. Ducha w Rawie Mazowieckiej, ul. Warszawska 14, 96-200 Rawa Mazowiecka,
tel. 729 059 508, ue@szpitalrawa.pl