

RPLD.10.03.02-10-A015/19

REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

„Odchudzamy Łódzkie! Zintegrowany program utrzymania aktywności zawodowej poprzez dietę i ćwiczenia”

współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego 2014-2020
Oś Priorytetowa 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

wersja z dn. 27.07.2021

§1 Definicje

1. **Realizator projektu** – Beneficjent, Instytut Zdrowia Medicał Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Spółka komandytowa, 42-224 Częstochowa, Al. Wyzwolenia 10/9.
2. **Biuro projektu** - Instytut Zdrowia Medicał Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Spółka komandytowa, 97-300 Piotrków Trybunalski, ul. Wojska Polskiego 77.
3. **Projekt** – projekt nr RPLD.10.03.02-10-A015/19 pt.: „Odchudzamy Łódzkie! Zintegrowany program utrzymania aktywności zawodowej poprzez dietę i ćwiczenia” realizowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego 2014-2020.
4. **RPZ** - Regionalny Program Zdrowotny dotyczący przeciwdziałania nadwadze i otyłości w województwie łódzkim wśród osób w wieku aktywności zawodowej na lata 2019-2023 pilotaż „odWAŻMY ŁÓDZKIE”, zgodnie z którym realizowany jest projekt.
5. **Instytucja Zarządzająca** - Zarząd Województwa łódzkiego, obsługiwany przez Departament Europejskiego Funduszu Społecznego, ul. Traugutta 21/23, 90-113 Łódź.
6. **Osoba w wieku aktywności zawodowej** - osoba w wieku 15 lat i więcej. O przynależności danej osoby do grupy osób w wieku aktywności zawodowej powinien – w przypadku górnej granicy – decydować nie określony w sposób sztywny wiek, ale aktywność zawodowa tej osoby lub gotowość do podjęcia zatrudnienia. Przynależność do tej grupy powinna być ustalana indywidualnie dla każdej osoby w oparciu o przesłankę, czy jest ona aktywna zawodowo lub w oparciu o deklarację gotowości podjęcia zatrudnienia (niezależnie od statystycznego faktu bycia danej osoby w wieku produkcyjnym, czy poprodukcyjnym).
7. **Uczestnik projektu** - osoba rekrutowana do projektu zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie i bezpośrednio korzystająca ze świadczeń zdrowotnych oraz innych usług w ramach projektu.

RPLD.10.03.02-10-A015/19

8. **Osoby pochodzące z obszarów wiejskich** należy rozumieć jako osoby przebywające na obszarach słabo zaludnionych zgodnie ze stopniem urbanizacji (DEGURBA kategoria 3). Wykaz obszarów słabo zaludnionych zgodnie ze stopniem urbanizacji (DEGURBA kategoria 3) znajduje się na stronie: <https://rpo.lodzkie.pl/images/2018/102-podrecznik-beneficjenta-1-4/Wykaz-gmin-z-województwa-Lodzkiego-zgodnie-z-klasyfikacji-DEGURBA.xlsx>
9. **Miasto średnie** należy rozumieć jako miasto powyżej 20 tys. mieszkańców, z wyłączeniem miast wojewódzkich lub mniejsze, z liczbą ludności 15-20 tys. mieszkańców będące stolicą powiatu. Lista miast średnich wskazana jest w załączniku nr 1 do „Delimitacji miast średnich tracących funkcje społeczno-gospodarcze” opracowanej na potrzeby Strategii na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju: https://www.power.gov.pl/media/66970/Delimitacja_miast_srednich_tracacych_funkcje_spoeczno_gospodarcze_2.pdf

§1 Postanowienia ogólne

1. Regulamin uczestnictwa w projekcie (Regulamin) określa zasady naboru Uczestników do projektu realizowanego przez Beneficjenta.
2. Celem projektu jest wzrost szans na utrzymanie i przedłużenie aktywności zawodowej mieszkańców województwa łódzkiego (30-65 lat), zmagających się z nadwagą lub otyłością poprzez udział w programie zdrowotnym obejmującym konsultacje dietetyczne, wsparcie psychologiczne oraz wsparcie aktywności fizycznej. Rezultatem działań projektu będzie zmniejszenie masy ciała średnio o 5% wyjściowej masy ciała uczestników zakwalifikowanych do udziału w projekcie i uczestniczących w jego działaniach.
3. Rozpoczęcie realizacji projektu: w dniu ogłoszenia Regulaminu.
4. Zakończenie realizacji projektu: 30.06.2022. Realizator projektu przewiduje możliwość wydłużenia terminu zakończenia realizacji projektu.
5. Regulamin dostępny jest na stronie internetowej Realizatora projektu www.medicall.com.pl, w Biurze projektu oraz siedzibie Beneficjenta.
6. Udział w projekcie jest bezpłatny.

§3 Uczestnicy projektu

1. Uczestnikami projektu mogą być osoby, które spełniają kryteria kwalifikacji formalnej do udziału w projekcie, określone w §4 ust. 5 Regulaminu.
2. Uczestnik projektu otrzymuje:
 - a. 12 indywidualnych konsultacji dietetycznych oraz plan dietetyczny,
 - b. 2 indywidualne konsultacje z psychologiem,
 - c. 3 grupowe zajęcia z psychologiem,
 - d. refundację zajęć aktywności fizycznej,



RPLD.10.03.02-10-A015/19

- e. refundację końcowych badań laboratoryjnych oraz konsultację lekarską.
3. Projekt zakłada objęcie wsparciem 330 osób (110K, 220M), w tym:
 - a. 330 osób (110K, 220M) zostanie przyjętych w ramach wstępnej kwalifikacji do projektu na pierwszą wizytę dietetyczną,
 - b. 300 osób (100K, 200M) zostanie zakwalifikowanych do projektu po pierwszej wizycie dietetycznej i zostanie objętych dalszym planem dietetycznym, wsparciem dotyczącym zajęć aktywności fizycznej oraz wsparciem psychologicznym, w tym:
 - 120 osób (40K, 80M) w wieku 50 lat i więcej,
 - 120 osób (40K, 80M) zamieszkujących na terenie obszarów wiejskich, miejscowości poniżej 20.000 mieszkańców, miastach średnich,
 - 60 osób (20K, 40M) zamieszkujących na terenie powiatu m. Piotrków Trybunalski,
 - 60 osób (20K, 40M) zamieszkujących na terenie powiatu piotrkowskiego,
 - 60 osób (20K, 40M) zamieszkujących na terenie powiatu tomaszowskiego,
 - 60 osób (20K, 40M) zamieszkujących na terenie powiatu radomszczańskieo,
 - 60 osób (20K, 40M) zamieszkujących na terenie powiatu bełchatowskiego,
 - 60 osób (20K, 40M) otrzyma możliwość zwrotu kosztów dojazdu na konsultacje dietetyczne,
 - c. 240 osób (80K, 160M) zostanie objętych refundacją końcowych badań laboratoryjnych oraz konsultacją lekarską na zakończenie udziału w projekcie.
4. Uczestnik projektu ma prawo:
 - a. udziału w działaniach gwarantowanych przez projekt,
 - b. otrzymywania materiałów i pomocy dydaktycznych do wizyt,
 - c. ubiegać się o zwrot kosztów dojazdu publicznym transportem z miejsca zamieszkania do miejsca odbywania się konsultacji dietetycznych.
5. Każdy Uczestnik projektu zobowiązany jest do:
 - a. złożenia potrzebnych dokumentów kwalifikacyjnych i potwierdzających jego uczestnictwo w projekcie,
 - b. obecności na wszystkich 12 wizytach dietetycznych w ramach projektu,
 - c. wdrażania jadłospisu oraz zaleceń dietetycznych,
 - d. obecności na 2 indywidualnych i 3 grupowych spotkaniach z psychologiem,
 - e. wypełnienia ankiet oceniających oraz innych dokumentów służących bezpośrednio monitoringowi, kontroli i ewaluacji projektu,
 - f. uczestniczenia w zajęciach aktywności fizycznej oraz udokumentowania ich,
 - g. w razie wątpliwości lub spadku motywacji, pomimo wszystko będzie brał udział w projekcie.
6. Uczestnicy projektu podlegają procesowi monitoringu i kontroli.
7. Uczestnik projektu ubiegający się o zwrot kosztów dojazdu na konsultacje dietetyczne (12 wizyt) poniesionych w ramach projektu może otrzymać zwrot na koniec uczestnictwa w projekcie. Warunkiem obowiązkowym umożliwiającym ubieganie się o zwrot ww.

RPLD.10.03.02-10-A015/19

- kosztów jest dostarczenie przez Uczestnika projektu Formularza zwrotu kosztów dojazdu (Załącznik nr 6 do Regulaminu) wraz z załączeniem biletów komunikacji publicznej.
8. Uczestnik projektu ubiegający się o refundację kosztów zajęć aktywności fizycznej poniesionych w ramach projektu może otrzymać zwrot kwartalnie lub na koniec uczestnictwa w projekcie. Warunkiem obowiązkowym umożliwiającym ubieganie się o refundację ww. kosztów jest dostarczenie przez Uczestnika potwierdzenia udziału w zajęciach aktywności fizycznej, tj. Formularza udziału w zajęciach (Załącznik nr 7 do Regulaminu), potwierdzanego przez realizatora aktywności fizycznej (klub sportowy, siłownia, basen) wraz z załączeniem dokumentu potwierdzającego poniesione wydatki (paragon, faktura). Zalecane jest min. 8 treningów godzinnych w miesiącu przez okres 6 miesięcy. Aby dokonać refundacji wymagane jest uczestnictwo w co najmniej 6 treningach w miesiącu.
 9. Uczestnik projektu ubiegający się o refundację kosztów końcowych badań laboratoryjnych poniesionych w ramach projektu może otrzymać zwrot na koniec uczestnictwa w projekcie. Warunkiem obowiązkowym umożliwiającym ubieganie się o refundację ww. kosztów jest dostarczenie przez Uczestnika projektu Formularza wykonanych badań (Załącznik nr 8 do Regulaminu) wraz z załączeniem dokumentu potwierdzającego poniesione wydatki (paragon, faktura).
 10. Uczestnik może zrezygnować z udziału w projekcie na każdym etapie jego realizacji.

§4 Zasady rekrutacji

1. Rekrutacja jest prowadzona stacjonarnie w Biurze projektu przez Realizatora projektu.
2. Rekrutacja rozpoczyna się z chwilą umieszczenia informacji o projekcie na stronie internetowej www.medical.com.pl i prowadzona jest w sposób ciągły.
3. Rekrutacja kończy się 31.12.2021 r. Realizator projektu przewiduje możliwość wydłużenia terminu rekrutacji.
4. Rekrutacja prowadzona jest zgodnie z zasadą równości szans, w tym zasadą równości płci i dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Jest dostosowana do profilu grupy docelowej.
5. Uczestnikami projektu mogą być osoby, które spełniają następujące kryteria kwalifikacji formalnej do udziału w projekcie:
 - a. Mieszkańcy powiatów z województwa łódzkiego: Piotrków Trybunalski, piotrkowski, tomaszowski, radomszczański, bełchatowski.
 - b. Osoby w wieku: 30 – 65 lat (ustalany na podstawie Pesel w dniu rozpoczęcia udziału w projekcie).
 - c. Osoby w wieku aktywności zawodowej.
 - d. Osoby ze Wskaźnikiem 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 $>94 \text{ cm}$.



RPLD.10.03.02-10-A015/19

- e. Posiadające pozytywną opinię lekarza pierwszego kontaktu (np. lekarza POZ) dotyczącą udziału osoby w projekcie (Załącznik nr 1 do Regulaminu).
- f. Posiadające wyniki obligatoryjnych badań wykonanych na potrzeby wstępnej kwalifikacji do projektu, nie starsze niż 1 miesiąc na dzień pierwszej wizyty dietetycznej.

Ponadto zakwalifikowanie do projektu wymaga uzyskania pisemnej zgody Uczestnika (Załącznik nr 5 do Regulaminu).

- 6. Za spełnienie łącznie wszystkich kryteriów kwalifikacji formalnej kandydat otrzymuje: 1 pkt (warunek konieczny).
- 7. W projekcie nie określono kryteriów wyłączenia. Jest to spowodowane faktem, iż wstępna kwalifikacja do projektu odbywa się poza ścieżką działań finansowaną w ramach projektu, przez lekarza pierwszego kontaktu, lekarza POZ.
- 8. Projekt jest ukierunkowany w szczególności na osoby najbardziej narażone na opuszczenie rynku pracy z powodu czynników zdrowotnych lub rokujące na powrót na rynek pracy w wyniku udzielanych świadczeń zdrowotnych.
- 9. Realizator projektu stosuje preferencje w pierwszeństwie dostępu do projektu – kryteria dodatkowe:
 - a. dla osób w wieku 50 lat i więcej – 1 pkt,
 - b. dla osób z otyłością i skrajną otyłością (BMI 30 – 39,9) – 1 pkt.
- 10. Kryterium rozstrzygającym jest kolejność zgłoszeń, tj. data dostarczenia wymaganych dokumentów, o których mowa w ust. 12.
- 11. Zostanie sporządzona lista osób zakwalifikowanych do projektu według ilości przyznanych punktów (lista rankingowa) oraz lista rezerwowa.
- 12. Dokumenty rekrutacyjne wymagane od kandydata na Uczestnika projektu na etapie wstępnej kwalifikacji do projektu:
 - a. Załącznik nr 1 - Zaświadczenie / opinia umożliwiająca udział
 - b. Wyniki badań laboratoryjnych zleconych przez lekarza pierwszego kontaktu, lekarza POZ - co najmniej: morfologia, badanie wartości wskaźników przemiany lipidowej (stężenia cholesterolu całkowitego, cholesterolu frakcji LDL, HDL, trójglicerydów), badanie gospodarki węglowodanowej (stężenie glukozy na czczo, glikemii przygodnej), badanie stężenia aminotransferaz wątrobowych, badanie kwasu moczowego, ciśnienie tętnicze krwi (badania dostępne są w ramach świadczeń NFZ)
 - c. Załącznik nr 2 – Formularz rekrutacyjny, Deklaracja udziału w projekcie, Deklaracja spełniania warunków udziału w projekcie, Klauzula informacyjna
- 13. Osoby, które spełnią kryteria kwalifikacji formalnej i uzyskają najwyższą ilość punktów zostaną umówione na pierwszą konsultację dietetyczną.
- 14. Konsultacja, o której mowa w ust. 12 będzie wyznaczana po uprzednim umówieniu terminu wizyty (telefonicznie, osobiście, drogą elektroniczną). Potwierdzeniem poinformowania o przyjęciu w ramach wstępnej kwalifikacji do projektu jest podpisany przez Uczestnika Załącznik nr 3 do Regulaminu.

RPLD.10.03.02-10-A015/19

15. Podczas konsultacji, o której mowa w ust. 12, dietetyk decyduje o ostatecznej kwalifikacji Uczestnika do projektu (tak lub nie) i dokonuje odpowiedniego wpisu w Karcie Pacjenta (Załącznik nr 4 do Regulaminu), na podstawie wyników badań laboratoryjnych Uczestnika oraz pomiarów masy ciała, obwodu talii i obliczenia BMI.
16. Uczestnik podpisuje pisemną zgodę uczestnictwa w projekcie (Załącznik nr 5 do Regulaminu).
17. Uczestnik Projektu zobowiązany jest do podpisania Umowy uczestnictwa.

§5 Postanowienia końcowe

1. Uczestnik Projektu zobowiązany jest do przestrzegania i stosowania postanowień niniejszego regulaminu.
2. Wszelkie sprawy związane z interpretacją Regulaminu rozstrzygane są przez Realizatora projektu jest wiążąca dla kandydatów oraz Uczestników.
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem wszelkie decyzje podejmuje Realizator projektu.
4. Realizator projektu zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu na każdym etapie realizacji projektu.
5. Regulamin wchodzi w życie z dniem podpisania i obowiązuje przez okres realizacji projektu.

Oświadczam, iż zapoznałem się z treścią Regulaminu uczestnictwa w projekcie „Odchudzamy Łódzkie! Zintegrowany program utrzymania aktywności zawodowej poprzez dietę i ćwiczenia” współfinansowanym z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego 2014-2020 oraz rozumiem i akceptuję jego zapisy.

.....

Data

.....

czytelny podpis Uczestnika