



RAMOWY PROGRAM TURNUSU USPRAWNIAJĄCO-REKREACYJNEGO

- I. Organizator turnusu: Platinum Ostróda
- II. Czas trwania turnusu: 14 dni
- III. Cel turnusu:

Celem turnusu rehabilitacyjnego jest kompleksowe wsparcie osoby z niepełnosprawnością w zakresie poprawy zdrowia, sprawności, samodzielności oraz integracji społecznej, poprzez udział w zorganizowanych formach usprawniania, rekreacji i aktywizacji psychospołecznej.

Turnus rehabilitacyjny nie jest tylko leczeniem — to **pełne doświadczenie wspierające całą osobę**: fizycznie, psychicznie i społecznie.

1. Poprawy sprawności fizycznej i psychicznej:

- poprzez indywidualne i grupowe **zabiegi lecznicze** (np. masaże, fizykoterapia, balneoterapia),
- uczestnictwo w codziennych **zajęciach ruchowych** na świeżym powietrzu i w wodzie,
- **profilaktykę chorób układu ruchu**, krążenia i neurologicznych.

2. Wzmacniania samodzielności i aktywności życiowej:

- nauka i utrwalanie **zdrowych nawyków ruchowych**, oddechowych i relaksacyjnych,
- udział w zajęciach wspierających **koordynację, równowagę, motorykę**,
- wzmacnianie **motywacji do dalszej rehabilitacji** po zakończeniu turnusu.

3. Integracji społecznej i przeciwdziałania izolacji:

- budowanie więzi i relacji podczas wspólnych zajęć, warsztatów, wieczorów integracyjnych,
- wspieranie uczestników w **przełamywaniu barier społecznych i emocjonalnych**,
- przeciwdziałanie **wykluczeniu społecznemu**.

4. Poprawy jakości życia i dobrostanu psychicznego:

- wzmocnienie **samooceny i poczucia wartości**,
- redukcja stresu i napięcia dzięki elementom relaksacyjnym (joga, SPA, wieczory muzyczne),
- poprawa **nastroju, motywacji, kontaktów interpersonalnych**

5. Utrwalenia i rozwijania efektów leczenia specjalistycznego:

- kontynuacja terapii zleconej przez lekarza w warunkach wypoczynkowych,

- odpowiednie **dopasowanie zabiegów do stanu zdrowia uczestnika** (na podstawie orzeczenia i konsultacji lekarskiej).

IV. Podstawowy rodzaj schorzeń objętych rehabilitacją:

- układu oddechowego
- ze schorzeniami laryngologicznymi
- ze schorzeniami endokrynologicznymi
- z niedoczynnością tarczycy
- ze schorzeniami układu immunologicznego
- choroby układu moczowo-płciowego
- z chorobami układu krwiotwórczego
- z hemofilią
- kobiety po mastektomii
- osoby po laryngektomii
- z alergią
- z chorobami skóry
- ze schorzeniami dermatologicznymi
- chorobami układu pokarmowego
- z cukrzycą
- z celiakią
- z chorobami narządów wydzielania wewnętrznego
- z chorobami przemiany materii
- z chorobami wymagającymi leczenia dietami eliminacyjnymi
- ze schorzeniami złego wchłaniania
- ze schorzeniami metabolicznymi
- z otyłością
- z przewlekłymi chorobami wątroby
- z przewlekłym zapaleniem trzustki
- z chorobami reumatycznymi
- ze schorzeniami kręgosłupa
- z chorobami neurologicznymi
- ze skoliozą
- z wadami postawy
- z dysfunkcją narządu ruchu, z wyłączeniem osób poruszających się na wózkach inwalidzkich

V. Kadra:

Kierownik turnusu, Lekarz, Rehabilitant , Pielęgniarka, Obsługa odnowy biologicznej

VI. Rozkład zajęć:

DZIEŃ 1 – Przyjazd i adaptacja

- **10:00–15:00** – Przyjazd uczestników, zakwaterowanie w pokojach z łazienką, balkonem i TV. Indywidualne konsultacje fizjoterapeutyczne w celu ustalenia planu zabiegów.
- **13:00 – Obiad:** zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **19:00** – Spotkanie organizacyjne: przedstawienie zespołu, omówienie programu, integracja.
- **18:00 – Kolacja:** danie ciepłe + zimny talerz kolacyjny (sery, warzywa, masło, pieczywo).
- **19:00** – Spacer wzdłuż jeziora i czas wolny

DZIEŃ 2

- **08:00** – Śniadanie (szwedzki stół)
- **09:00** – Poranny spacer z **rozgrzewką** na terenie przyległym do hotelu
- **10:30** – Zabieg: Magnetronic (fizykoterapia) wg zaleceń
- **13:00** – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00** – Czas wolny / strefa SPA (basen, sauna, jacuzzi)
- **18:00** – Kolacja: danie ciepłe + zimny dodatek (sery, warzywa, masło, pieczywo)

DZIEŃ 3

- **08:00** – Śniadanie (szwedzki stół)
- **09:00** – Trucht po naturalnej bieżni – aktywizacja całego ciała
- **10:30** – Zabieg: Vitberg – terapia wibracyjna
- **13:00** – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00** – Warsztaty manualne: ceramika – lepienie z gliny
- **18:00** – Kolacja: danie ciepłe + zimny dodatek

DZIEŃ 4

- **08:00** – Śniadanie (szwedzki stół)
- **09:00** – Zajęcia ogólnoruchowe na świeżym powietrzu
- **10:30** – Zabieg: BOA Max 2 – drenaż limfatyczny wg zaleceń
- **13:00** – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00** – Masaż klasyczny (20 min)
- **18:00** – Kolacja

DZIEŃ 5

- **08:00** – Śniadanie
- **09:00** – Trucht po naturalnej bieżni
- **10:30** – Zabieg: Wanna balneologiczna – kąpiel lecznicza
- **13:00** – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00** – Czas wolny / konsultacje fizjoterapeutyczne
- **18:00** – Kolacja
- **19:30** – Wieczorna joga: relaksacyjna sesja oddechowo-rozciągająca

DZIEŃ 6

- **08:00** – Śniadanie
- **09:00** – Zajęcia równoważne w plenerze
- **10:30** – Zabieg: Bemer – terapia mikrokrążenia
- **13:00** – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00** – Warsztaty: tworzenie świec zapachowych
- **18:00** – Kolacja

DZIEŃ 7

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – Marsz rekreacyjny z ćwiczeniami oddechowymi
- 10:30 – Zabieg: Magnetronic
- 13:00 – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – Masaż klasyczny
- 18:00 – Kolacja
- 20:00 – Wieczór muzyczny z animatorem: taniec, integracja, wspólny śpiew

DZIEŃ 8

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – Trucht po leśnej bieżni
- 10:30 – Zabieg: Wanna balneologiczna
- 13:00 – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – Wycieczka z przewodnikiem: zamek krzyżacki, jezioro Drwęckie
- 18:00 – Kolacja

DZIEŃ 9

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – Ćwiczenia oddechowe + mobilizacja
- 10:30 – Zabieg: Vitberg
- 13:00 – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – Czas wolny / relaks w SPA
- 18:00 – Kolacja

DZIEŃ 10

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – Nordic walking: trening techniki
- 10:30 – Zabieg: Bemer
- 13:00 – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – Warsztaty: praca z żywicą (tworzenie breloków i ozdób)
- 18:00 – Kolacja

DZIEŃ 11

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – Trucht po naturalnej ścieżce
- 10:30 – Zabieg: Wanna balneologiczna
- 13:00 – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – Gimnastyka w wodzie: Aqua Ostróda – zajęcia odciążające
- 18:00 – Kolacja

DZIEŃ 12

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – Zajęcia ogólnorozwojowe: ćwiczenia mobilizujące
- 10:30 – Zabieg: Magnetronic
- 13:00 – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – Masaż klasyczny
- 18:00 – Kolacja
- 19:30 – Wieczorna joga: stretching i wyciszenie

DZIEŃ 13

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – Nordic walking: aktywny marsz w terenie
- 10:30 – Zabieg: BOA Max 2
- 13:00 – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – Warsztaty: ceramika – szkliwienie i dekorowanie
- 18:00 – Kolacja
- 19:00 – Grill nad jeziorem: ognisko, kolacja w plenerze, muzyka, wspólne świętowanie

DZIEŃ 14

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – Spacer integracyjny: podsumowanie aktywności
- 10:30 – Wyjazd

VII. WYŻYWIENIE PODCZAS TURNUSU:

- **Śniadanie** – w formie szwedzkiego stołu: dania gorące, wybór pieczywa, sery, wędliny, pasty warzywne i rybne, jogurty, jajka, warzywa, owoce, płatki z mlekiem, ciasta domowe.
Do śniadania podawana jest: **woda, kawa, kawa zbożowa, herbata czarna, ziołowa i owocowa, soki**
- **Obiad** – klasyczny **3-daniowy posiłek serwowany do stołu**: zupa, danie główne (mięso/ryba/mączne), dodatki oraz deser.
Napój: woda lub herbata.
- **Kolacja** – serwowana w formie: **ciepłego dania oraz zimnego talerza kolacyjnego**: zestaw sera, masło, warzywa sezonowe, pieczywo.
Do kolacji podawana jest **woda oraz herbata ziołowa/owocowe**

VIII. PODSUMOWANIE ZABIEGÓW:

Zabiegi indywidualne / w planie uwzględniono:

- Codziennie 1 zabieg z rotacją urządzeń:
(Vitberg, Magnetronic, Bemer, BOA Max 2) → 13 ×
- 4× zabieg w wannie balneologicznej → 4 ×
- 3× masaż klasyczny → 3 ×

łącznie: 20 zabiegów indywidualnych

10 grupowych aktywności:

- 2 × aqua aerobik
- 2 × joga
- 4 × warsztaty
- 2 × nordic walking

łącznie: 10 grupowych zajęć wspomagających rehabilitację

IX. PODSUMOWANIE TURNUSU:

- 14 noclegów w pokoju z łazienką, balkonem i TV
- 3 posiłki dziennie (od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu + suchy prowiant)
- Konsultację lekarską oraz ordynację indywidualnego planu zabiegowego
- 20 zabiegów indywidualnych (w dni robocze)
- 10 zabiegów grupowych (w dni robocze)
- Opiekę pielęgniarską
- Program rekreacyjno-kulturalny:
 - codzienne zajęcia ruchowe
 - 2 wieczory z muzyką (każdy piątek)
 - grill nad jeziorem
 - warsztaty manualne (ceramika, świece, żywica)
 - wieczorna joga (2 razy)
 - zwiedzanie Ostródy z przewodnikiem

Ważne informacje:

- Turnusy mają charakter usprawniająco-rekreacyjny (nie są finansowane z NFZ)
- Turnus przeznaczony dla osób **pełnoletnich**
- Minimalna liczba uczestników z orzeczeniem: **20 osób**
- Turnusy prowadzone są przez kadrę fizjoterapeutyczną, medyczną i instruktorów rekreacji
- Zakwaterowanie od godz. 16:00, wykwaterowanie do godz. 11:00
- W pakiecie turnusu są 3 wejścia 1 godzinnych do strefy basenowej z saunami poza zajęciami planowanymi w wodzie

Kontakt i rezerwacja:



Hotel Platinum

ul. Wyszyńskiego 11, 14-100 Ostróda



tel. +48 517 961 719



e-mail: repcja@hotelplatinum.pl



www.hotelplatinum.pl