



RAMOWY PROGRAM TURNUSU USPRAWNIAJĄCO- REKREACYJNEGO – GRUPA A

- I. Organizator turnusu: Platinum Ostróda Spółdzielnia
- 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:

GRUPA A — metaboliczne, endokrynologiczne, pokarmowe i narządów wewnętrznych

- schorzenia endokrynologiczne
- niedoczynność tarczycy
- choroby przemiany materii
- otyłość
- cukrzyca
- choroby wymagające diet eliminacyjnych
- schorzenia złego wchłaniania
- schorzenia metaboliczne
- choroby układu pokarmowego
- przewlekłe choroby wątroby
- przewlekłe zapalenie trzustki
- choroby narządów wydzielania wewnętrznego
- choroby układu moczowo-płciowego

Formy rehabilitacji oferowane:

- gimnastyka ogólnousprawniająca w sali
- ćwiczenia oddechowe i techniki odciążające
- ćwiczenia mobilizacyjne i rozciągające
- nordic walking w tempie dostosowanym
- marsze rekreacyjne i spaceroterapeutyczne
- zajęcia w wodzie w odciążeniu (Aqua)
- relaksacja i techniki obniżania napięcia
- warsztaty rękodzielnicze wpływające na koordynację i sprawność manualną
- zabiegi wspomagające metabolizm i mikrokrążenie:
 - Bemer
 - Magnetronic
 - Vitberg
- balneoterapia – wanna balneologiczna

Efekt terapeutyczny:

Poprawa wydolności, metabolizmu, ruchomości, redukcja napięcia, wsparcie funkcjonowania układu krążenia i oddechowego, poprawa samopoczucia.

V. Kadra:

Kierownik turnusu

Lekarz,

Rehabilitant ,

Pielęgniarka,

Obsługa odnowy biologicznej,

Dietetyk – wykład oraz konsultacji dotycząca menu zaplanowanych posiłków

Instruktor ds. rekreacji

VI. Rozkład zajęć:

DZIEŃ 1 – Przyjazd i adaptacja

do 9:30:00 – Przyjazd uczestników, zakwaterowanie, zapoznanie z ośrodkiem.

10:00 – 11:00 Konsultacja lekarska i fizjoterapeutyczna – *specjalistyczny/indywidualny*

12:00 – 13:30 Spacer adaptacyjny z elementami ćwiczeń wstępnych – *specjalistyczny / grupowy*

14:00 – 15:00 – Spotkanie organizacyjne z wstępem do terapii *specjalistyczne grupowe*

15:30 – 16:30 Zabieg vitberg *specjalistyczny/indywidualny*

17:00 – 18:00 ćwiczenia indywidualne z fizjoterapeutą – *specjalistyczny/indywidualny*

19:00–20:30 – Zajęcia oddechowe na powietrzu - *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 2

09:00–10:00 – Ćwiczenia poranne: rozgrzewka i mobilizacja. *specjalistyczny/ grupowy*

10:15–11:00 – Zabieg fizykoterapeutyczny: Magnetronic. *specjalistyczny/indywidualny*

11:15–12:15 – Gimnastyka ogólnousprawniająca z taśmami *specjalistyczny/indywidualny*

13:00 – Obiad.

15:00–16:30 – Zajęcia wodne / strefa SPA (basen, sauna, jacuzzi). *specjalistyczne grupowe*

16:30–17:45 – Spacer terapeutyczny z ćwiczeniami ruchowymi *specjalistyczny/ grupowy*

19:15–20:15 – Relaksacja Jacobsona *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 3

08:30–10:00 – Marsz rekreacyjny z aktywizacją. *specjalistyczny/ grupowy*

10:00–11:00 – Zabieg: Vitberg – terapia wibracyjna. *specjalistyczny/indywidualny*

11:15–12:15 – Gimnastyka ogólna. *specjalistyczny/ grupowy*

13:00 – Obiad.

15:00–16:45 – Warsztaty manualne: ceramika – lepienie. *specjalistyczny/ grupowy*

16:45–17:45 – Zajęcia równoważne. *specjalistyczny/indywidualny*

19:00 – 20:30 – Wykład dietetyczny *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 4

09:00–10:00 – Gimnastyka ogólnoruchowa na świeżym powietrzu. *specjalistyczny/ grupowy*

10:15–11:00 – Zabieg: BOA Max 2 *specjalistyczny/indywidualny*

11:15–12:15 – Stretching i mobilizacja. *specjalistyczny/ grupowy*

13:00 – Obiad.

14:00–15:00 – Masaż klasyczny. *specjalistyczny/indywidualny*

16:00–17:30 – Spacer terenowy i ćwiczenia z wykorzystaniem zewnętrznych siłowni *specjalistyczny/ grupowy*

19:00–20:00 – Ćwiczenia oddechowe przed snem *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 5

09:00–10:00 – Nordic walking – technika podstawowa. *specjalistyczny/ grupowy*

10:15–11:00 – Wanna balneologiczna – kąpiel lecznicza. *specjalistyczny/indywidualny*

11:15–12:00 – Gimnastyka równoważna. *specjalistyczny/ grupowy*

12:00 – Obiad.

12:30–14:00 – Konsultacje fizjoterapeutyczne / indywidualne ćwiczenia *specjalistyczny/indywidualny*

16:15–17:15 – Zajęcia relaksacyjne. *specjalistyczny/ grupowy*

17:30–18:30 – Ćwiczenia oddechowe. *specjalistyczny/ grupowy*

19:30–20:30 – Wykład profilaktyka bólu kręgosłupa *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 6

09:00–10:00 – Ćwiczenia równoważne i stabilizacyjne. *specjalistyczny/ grupowy*

10:15–11:00 – Zabieg: Bemer – terapia mikrokrążenia. *specjalistyczny/indywidualny*

11:15–12:15 – Ćwiczenia z wykorzystaniem urządzeń mechanicznych *specjalistyczny/ grupowy*

13:00 – Obiad.

14:00 – 15:00 Nordic walking *specjalistyczny/ grupowy*

15:00–17:00 – Warsztaty kreatywne (świece). *specjalistyczny/ grupowy*

19:00–20:00 – Zajęcia relaksacyjne z elementami nacisku punktowego *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 7

09:00–10:00 – Marsz rekreacyjny z ćwiczeniami oddechowymi. *specjalistyczny/ grupowy*
10:15–11:00 – Zabieg: Magnetronic. *specjalistyczny/indywidualny*
11:15–12:15 – Relaksacja mięśniowa Mitchella *specjalistyczny/ grupowy*
12:15 – 13:00 – Zabieg Vitberg *specjalistyczny/indywidualny*
13:00 – Obiad.
15:00–16:00 – Masaż klasyczny. *specjalistyczny/indywidualny*
16:00–17:30 – Gimnastyka stabilizacyjna *specjalistyczny/ grupowy*
19:00–22:00 – Wieczór muzyczny – muzykoterapia i ruch – *zajęcia specjalistyczne przez 1,5 h*

DZIEŃ 8

09:00–10:00 – Marsz terenowy *specjalistyczny/ grupowy*
10:15–11:00 – Wanna balneologiczna. *specjalistyczny/indywidualny*
11:15–12:15 – Gimnastyka mobilizacyjna. *specjalistyczny/ grupowy*
13:00 – Obiad
15:00 –17:00 – Trening z taśmami w terenie. *specjalistyczny/ grupowy*
18:00 – 19:00 Zabieg Bemer *specjalistyczny/indywidualny*
19:45 –20:45 – ćwiczenia wizualizacyjne *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 9

09:00–10:00 – Gimnastyka oddechowa i bieżnia naturalna *specjalistyczny/ grupowy*
10:15–11:00 – Zabieg: Vitberg. *specjalistyczny/indywidualny*
11:15–12:15 – Stretching *specjalistyczny/ grupowy*
13:00 – Obiad.
15:00–16:30 – Warsztaty ceramiki: szkliwienie i dekorowanie. *specjalistyczny/ grupowy*
16:30–17:30 – Jogging *specjalistyczny/ grupowy*
17:45–18:45 – Wyciszenie i relaksacja z muzykoterapią *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 10

09:00–10:00 – Nordic walking – nauka techniki *specjalistyczny/ grupowy*
10:15–11:00 – Zabieg: Bemer ogólny *specjalistyczny/indywidualny*
11:15–12:15 – Ćwiczenia ogólnousprawniające *specjalistyczny/ grupowy*
13:00 – Obiad.
15:00–17:00 – Warsztaty: żywica *specjalistyczny/ grupowy*
17:00–19:00 – Zajęcia aqua w odciążeniu. *specjalistyczny/ grupowy*
19:00–20:00 – Zajęcia oddechowo-relaksacyjne/ medytacja prowadzona *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 11

09:00–10:00 – Rozgrzewka na trawie z rozciąganiem kręgosłupa *specjalistyczny/ grupowy*
10:15–11:00 – Wanna balneologiczna. *specjalistyczny/indywidualny*
12:00 – 12:45 – Marsz na naturalnej bieżni *specjalistyczny/ grupowy*
13:00 – Obiad.
16:15–17:45 – Siłownia zewnętrzna *specjalistyczny/ grupowy*
18:00 – 19:00 – Ćwiczenia stabilizacyjne. *specjalistyczny/indywidualny*
20:00 – 21:00 – warsztat zdrowia *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 12

09:00–10:00 – Gimnastyka mobilizacyjna. *specjalistyczny/ grupowy*
10:00–11:00 – Zabieg: Magnetronic. *specjalistyczny/indywidualny*
11:15–12:15– Stretching. *specjalistyczny/ grupowy*
13:00 – Obiad
15:00–16:00 – Masaż klasyczny. *specjalistyczny/indywidualny*
16:00–17:00 Zajęcia rekreacyjne o charakterze terapeutycznym – *specjalistyczne / grupowe*
17:30–19:00 – Relaks wieczorny Joga. *specjalistyczny/ grupowy*
20:00 – 21:00 Dźwiękoterapia – gongi *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 13

09:00–10:30 – Nordic walking – aktywny marsz. *specjalistyczny/ grupowy*
10:15–11:00 – Zabieg: BOA Max 2 *specjalistyczny/indywidualny*
11:15–12:15 – Gimnastyka równoważna. *specjalistyczny/ grupowy*
13:00 – Obiad.

15:00–17:00 – sesja inhalacyjno-relaksacyjna prowadzona przez instruktora w grocie solnej oraz ćwiczenia odciążające w wodzie *specjalistyczny/ grupowy*

19:00–20:30 – Grill w zdrowym stylu z dietetykiem *specjalistyczny/ grupowy*

DZIEŃ 14 – Zakończenie

09:00 – 10:30 – Gimnastyka funkcjonalna *specjalistyczny/ grupowy*

10:30 – 12:00 - Spotkanie podsumowujące zasady profilaktyki oraz ustalenie kontynuacji dobrych praktyk w domu *specjalistyczny/ grupowy*

12:00 – 13:00 zalecenia indywidualne i instruktaż ćwiczenia indywidualne do kontynuacji *specjalistyczny/indywidualny*

13:00 – 14:00 Zabieg Bemer *specjalistyczny/indywidualny*

14:00 – 15:00 joga na zakończenie *specjalistyczny/ grupowy*

17:30 – Wykwaterowanie.

VII. WYŻYWIENIE PODCZAS TURNUSU:

- **Śniadanie codziennie od 7.30 do 10.00** – 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 TURNUSU:

- noclegi w pokoju z łazienką, balkonem i TV
- posiłki całodniowe
- Konsultację lekarską oraz ordynację indywidualnego planu zabiegowego
- zabiegi indywidualne
- aktywności grupowe
- Opiekę pielęgniarską
- Program rekreacyjno-kulturalny

Ważne informacje:

- Turnusy mają charakter usprawniająco-rekreacyjny (nie są finansowane z NFZ)
- Turnus przeznaczony dla osób **pełnoletnich**
- Minimalna liczba uczestników z orzeczeniem: **20 osób**
- W pakiecie turnusu są 3 wejścia 1 godzinnych do strefy basenowej z saunami poza zajęciami planowanymi w wodzie

Kontakt i rezerwacja:

 **Hotel Platinum Ostróda**, ul Wyszyńskiego 11, 14-100 Ostróda

 tel. +48 517 961 719

 e-mail: repcja@hotelplatinum.pl

 www.hotelplatinum.pl