

Harmonogram pobytu pacjenta
TURNUS 14 DNIOWY

DZIEŃ 1 (Dzień przyjazdu i zaklimatyzowania się)

- 15:00 – 17:00 Przyjazd pacjenta do Hotelu (zameldowanie i aklimatyzacja)
- 18:00 – 19:00 – Spotkanie organizacyjne, omówienie planu, programu
- 19:00- 20:00 – Kolacja w formie bufetu
- 20:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 2

- 08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu
- 10:00 – 12:00 – Kwalifikacja lekarska (ustalane są zabiegi jakie pacjent będzie miał wykonywane podczas pobytu, jak również wykonywane są badania wydolnościowe)
- 12:00 – 14:00 – Czas wolny dla pacjentów, czas w którym pacjenci mogą wybrać się na spacer zapoznając się np. z topografią miasta
- 14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba)
- 15:00 – 16:00 – Czas wolny po obiedzie
- 16:00 – 18:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych
- 19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu
- 20:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 3

- 08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu
- 10:00 – 12:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych
- 12:00 – 14:00 – Wykład z dietetykiem, na temat podjęcia zdrowych nawyków żywieniowych
- 14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba)
- 15:00 – 16:00 – Czas wolny po obiedzie

- 16:00 – 18:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych
- 19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu
- 20:00 – 21:00 - Ćwiczenia oddechowe i nauka usuwania wydzieliny z oskrzeli. Pokazanie pozycji, które łagodzą duszność
- 21:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 4

08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu

10:00 – 12:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

12:00 – 14:00 – Czas wolny dla pacjentów, czas w którym pacjenci mogą zająć się sobą, przeczytać książkę, wyciszyć się, odpocząć, bądź skorzystać z usług dodatkowych takich jak np. dodatkowe godziny rehabilitacyjne (masaże, okłady borowinowe, kąpiele lecznicze)

14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba)

15:00 – 16:00 – Czas wolny po obiedzie

16:00 – 18:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

20:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 5

08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu

10:00 – 12:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

12:00 – 14:00 – Terapia I grupowa z psychologiem. Celem terapii jest wspomaganie funkcjonowania jednostki w codziennym życiu, zwiększenie skuteczności działania, jak poradzić sobie ze stresem oraz wahaniem nastroju.

14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba)

15:00 – 16:00 – Czas wolny po obiedzie

16:00 – 18:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

20:00 – 20:50 – Kurs medytacji i relaksacji

21:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 6 (Dzień atrakcji)

08:00- 08:30 – Śniadanie w formie bufetu

09:00 – 11:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

11:00 – 14:00 – Zorganizowanie atrakcji (np. wyjazd w góry, wycieczka do pobliskiej manufaktury, wyjazd na konie, kręgle, zorganizowanie warsztatów tanecznych, wspólne karaoke)

14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba) w przypadku dalszego wyjazdu zagwarantowanie ciepłego posiłku na miejscu docelowym

17:00 – 19:00 – Przybliżony czas powrotu z wycieczki.

(Zweryfikowanie stanu zdrowia po 6 dniach rehabilitacji)

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

20:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego

DZIEŃ 7 (Dzień wolny od zajęć rehabilitacyjnych)

08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu

14:00-15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba)

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

DZIEŃ 8

08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu

10:00 – 12:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

12:00 – 14:00 – Wykład z dietetykiem, na temat podjęcia zdrowych nawyków żywieniowych

14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba)

15:00 – 16:00 – Czas wolny po obiedzie

16:00 – 18:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

20:00 – 21:00 - Ćwiczenia oddechowe i nauka usuwania wydzieliny z oskrzeli. Pokazanie pozycji, które łagodzą duszność

21:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 9

08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu

10:00 – 12:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

12:00 – 14:00 – Czas wolny dla pacjentów, czas w którym pacjenci mogą zająć się sobą, przeczytać książkę, wyciszyć się, odpocząć, bądź skorzystać z usług dodatkowych takich jak np. dodatkowe godziny rehabilitacyjne (masaże, okłady borowinowe, kąpiele lecznicze)

14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba)

15:00 – 16:00 – Czas wolny po obiedzie.

16:00 – 18:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

20:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 10

08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu

10:00 – 12:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

12:00 – 14:00 – Terapia II grupowa z psychologiem. Celem terapii jest wspomaganie funkcjonowania jednostki w codziennym życiu, zwiększenie skuteczności działania, jak poradzić sobie ze stresem oraz wahaniem nastroju.

14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba).

15:00 – 16:00 – Czas wolny po obiedzie

16:00 – 18:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

20:00 – 20:50 – Kurs medytacji i relaksacji

21:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 11

08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu

10:00 – 12:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

12:00 – 14:00 – Wykłady z fizjoterapeutami (jak poradzić sobie z powrotem do pełnej sprawności, zalecenia oraz ćwiczenia wspomagające, do wykonywania samodzielnego w domu)

14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba)

15:00 – 16:00 – Czas wolny po obiedzie

16:00 – 18:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

20:00 – 20:50 – Wspólne oglądanie filmów

21:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 12

08:00- 09:00 – Śniadanie w formie bufetu

10:00 – 12:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

12:00 – 14:00 – Czas wolny dla pacjentów, czas w którym pacjenci mogą zająć się sobą, przeczytać książkę, wyciszyć się, odpocząć, bądź skorzystać z usług dodatkowych takich jak np. dodatkowe godziny rehabilitacyjne (masaże, okłady borowinowe, kąpiele lecznicze)

14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba)

15:00 – 16:00 – Czas wolny po obiedzie

16:00 – 18:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

20:00 – 20:50 – Możliwość skorzystania z dodatkowych atrakcji np. kręgle

21:00 – Czas odpoczynku oraz regeneracja dla każdego, nabieranie sił na kolejny dzień

DZIEŃ 13 (Dzień atrakcji oraz badań końcowych)

08:00- 08:30 – Śniadanie w formie bufetu

09:00 – 11:00 – Blok zajęć rehabilitacyjnych

11:00 – 14:00 – Zorganizowanie atrakcji (np. wyjazd w góry, wycieczka do pobliskiej manufaktury, wyjazd na konie, kręgle, zorganizowanie warsztatów tanecznych, wspólne karaoke)

14:00 – 15:00 - Obiad serwowany do stołu (bądź indywidualnie do pokoi jeśli jest taka potrzeba) w przypadku dalszego wyjazdu zagwarantowanie ciepłego posiłku na miejscu docelowym

17:00 – 19:00 – Podsumowanie leczenia, wykonanie końcowych badań, wystawienie opinii lekarskiej

19:00 – 20:00 – Kolacja w formie bufetu

20:00 – Czas dla pacjentów, czas na odpoczynek oraz spakowanie się

DZIEŃ 14

08:00 – Śniadanie w formie bufetu

Po zjedzeniu śniadania, można odebrać całą dokumentację, porozmawiać z lekarzami prowadzącymi czy fizjoterapeutami

12:00 – Wymeldowanie z Hotelu

1. Istotna jest weryfikacja po 7 dniach, jak stan pacjenta poprawił się

2. Stosujemy tego typu bloki rehabilitacyjne:

- pozycje łagodzące duszność, techniki oddychania/oddychanie przeponowe
- ćwiczenia rozgrzewkowe
- ćwiczenia aerobowe
- spacer, trucht, jazda na rowerze, nordic walking
- ćwiczenia stabilizacyjne/wzmacniające
- ćwiczenia relaksacyjne/oddechowe
- hydroterapia

3. Atrakcje dodatkowe w czasie wolnym to:

- nordic walking
- jazda na rowerze
- spacer
- dodatkowe formy aktywności z trenerem
- dodatkowa terapia z fizjoterapeutą
- spotkania z lekarzem, w formie rozmowy na temat zdrowia
- kręgle
- nauka tańca
- wycieczki – Bory Dolnośląskie, góry – Szklarska, Świeradów, Karpacz
- zwiedzanie Muzeum Ceramiki
- manufaktura i tworzenie ceramicznej zastawy – forma warsztatowa
- przejażdżka na koniach wraz z ogniskiem

*Wszelkie dodatkowe atrakcje będą zależne od obecnie obowiązujących obostrzeń