



Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju KALOS

20270 Vela Luka, Ulica 3 br. 3

MB 03080943 OIB 42161312093

Tel: ++385/20 75 51 00,

Fax: ++385/20 81 20 02

www.kalos.hr

e-mail: pisarnica@kalos.hr

Program/grupa programa medicinskog wellnesa koji se provode u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju KALOS u svrhu očuvanja i unapređenja sveukupnog zdravlja i kvalitete života

Medicinski wellness programi podrazumijevaju provedbu zdravstveno-preventivnih i terapijskih programa i usluga koje nude i osiguravaju mjerljive rezultate. Svaki program započinje i završava sa početnom i završnom konzultacijom liječnika. Na početnoj se optimizira vrsta i ritam provedbe pojedinog tretmana obzirom da su definirani vremenski rokovi izvođenja programa ,a na završnoj konzultaciji se evaluiraju ishodi ili rezultati provedenih tretmana na zdravlje u cjelini.

Prednosti medicinskih wellness programa su odmor, relaksacija i revitalizacija, obnavljanje psiho-fizičke ravnoteže tijela, regulacija tjelesne težine, poboljšanje pokretljivosti lokomotornog sustava, poticanje zdravih životnih navika i podizanje svijesti o zdravom životu.

U Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju KALOS provode se slijedeći wellness program:

1. Grupa programa relaksacije i revitalizacije:

- **"Maxi program zdravlja"** – uključuje ručnu aroma masažu u trajanju od 20min sa eteričnim uljem lavande, limuna ili naranče; limfnu drenažu lica u trajanju od 30min; refleksnu masažu stopala u trajanju od 30min, kompletnu podvodnu masažu u kadi u trajanju od 20min; terapijsku magnetnu rezonancu u trajanju od 20min.
 - Vrijeme provedbe 3-5 dana. Započinje konzultacijom doktora medicine - specijaliste nakon čega magistar fizioterapije izrađuje plan i raspored programa.
 - Program provode prvostupnik fizioterapije/fizioterapeutski tehničar te certificirani prvostupnik fizioterapije za limfnu drenažu, certificirani fizioterapeutski tehničar za refleksnu masažu stopala.

- **„Mini paket zdravlja“** – uključuje ručnu aroma masažu u trajanju od 20min sa eteričnim uljem lavande, limuna ili naranče; limfnu drenažu lica ili refleksnu masažu stopala u trajanju od 30min, terapijsku magnetnu rezonancu u trajanju od 20min.
 - Vrijeme provedbe 1-3 dana. Započinje konzultacijom doktora medicine - specijaliste nakon čega magistar fizioterapije izrađuje plan i raspored programa.
 - Program provode prvostupnik fizioterapije/fizioterapeutski tehničar te certificirani prvostupnik fizioterapije za limfnu drenažu, certificirani fizioterapeutski tehničar za refleksnu masažu stopala.



- **„Antistres program“** – uključuje vježbanje na spravama (steper, orbitrek, ergobicikl, traka za hodanje) u trajanju 45min (5x); plivanje u bazenu s grijanom morskom vodom u trajanju 45min (5x); tretman oblozima limana na cijelo tijelo u trajanju 20min (5x); relaksacijsku aroma masažu cijelog tijela sa eteričnim uljem lavande, limuna ili naranče u trajanju 30min (3x); kompletnu podvodnu masažu u kadi u trajanju 20min (2x); refleksnu masažu stopala u trajanju 30min (2x); hot-stone masažu tijela u trajanju 40min (1x); terapijsku magnetnu rezonancu u trajanju 20min (3x), tretman psihologa 2 termina x45min (tretman uključuje savjetovanje, tehnike relaksacije, učenje o ranom prepoznavanju negativnih stresora i simptoma stresa, usvajanje tehnika rješavanja stresa te strategija nošenja sa stresom, djelovanje na prevenciju tjelesnih i psihičkih poremećaja koje uzrokuje stres u svrhu podznanja kvalitete života)
 - Program se provodi kroz 5 dana. Započinje konzultacijom doktora medicine - specijaliste nakon čega magistar fizioterapije izrađuje plan i raspored programa.
 - Program provode prvostupnik fizioterapije/fizioterapeutski tehničar te certificirani fizioterapeutski tehničar za refleksnu masažu stopala i certificirani fizioterapeutski tehničar za hot-stone masažu, zdravstveni suradnik – psiholog (prof.psihologije).

- **Maxi paket „Relax“** – uključuje akupresurnu masažu leđa, trigger point masažu leđa, cupping masažu leđa, stretching cijelog tijela, vježbanje na spravama (steper, orbitrek, ergobicikl, traka za hodanje) u trajanju 30min.
 - Program se provodi kroz 3-4 dana. Započinje konzultacijom doktora medicine - specijaliste nakon čega magistar fizioterapije izrađuje plan i raspored programa.
 - Program provode prvostupnik fizioterapije i fizioterapeutski tehničari sa certifikatom iz navedenih masaža – akupresurna tehnika, trigger point tehnika, cupping tehnika, stretching tehnika.

- **Mini paket „Relax“** – uključuje akupresurnu masažu leđa, trigger point masažu leđa, cupping masažu leđa, vježbanje na spravama (steper, orbitrek, ergobicikl, traka za hodanje) u trajanju 30min.
 - Program se provodi kroz 3 dana. Započinje konzultacijom doktora medicine - specijaliste nakon čega magistar fizioterapije izrađuje plan i raspored programa.



Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju KALOS

20270 Vela Luka, Ulica 3 br. 3

MB 03080943 OIB 42161312093

Tel: ++385/20 75 51 00,

Fax: ++385/20 81 20 02

www.kalos.hr

e-mail: pisarnica@kalos.hr

- Program provode prvostupnik fizioterapije i fizioterapeutske tehničari sa certifikatom iz navedenih masaža – akupresurna tehnika, triggerpoint tehnika, cupping tehnika.

2. Anticelulitni wellness program

Program uključuje vježbanje na spravama (steper, orbitrek, ergobicikl, traka za hodanje) u trajanju od 45min (5x); plivanje u bazenu s grijanom morskom vodom u trajanju od 45min (5x); tretman oblozima limana na cijelo tijelo u trajanju od 20min (3x); kompletnu podvodnu masažu u kadi u trajanju od 20min (2x); anticelulitnu limfnu drenažu u trajanju od 90min (2x), ručnu masažu cijelog tijela uz korištenje eteričnih ulja lavande, limuna i naranče u trajanju od 30min (3x).

- Program se provodi kroz 5 dana. Započinje konzultacijom doktora medicine specijaliste nakon čega magistar fizioterapije izrađuje plan i raspored programa.
- Svakako u program je uključena i prva nutricionistička obrada s završnom konzultacijom nutricioniste.
- Prva nutricionistička obrada uključuje procjenu nutritivnog statusa, antropometrijska mjerenja i nutritivnu anamnezu (mjerenje tjelesne visine, tjelesne mase, određivanje indeksa tjelesne mase, bazalnog metabolizma, mjerenje opsega struka i bokova, mjerenje kožnog nabora kaliperom, uvid u prehranbene navike), analizu sastava tijela, izrada plana prehrane, davanje savjeta i smjernica za prehranu, a na kraju programa slijedi završna konzultacija nutricioniste.
- Program provode prvostupnik fizioterapije/fizioterapeutske tehničar te prvostupnik fizioterapije certificiran za limfnu drenažu i mag.nutricionist.

3. „Program mršavljenja“

Program uključuje vježbanje na spravama (steper, orbitrek, ergobicikl, traka za hodanje) u trajanju od 45min (5x); plivanje u bazenu s grijanom morskom vodom u trajanju od 45min (5x); tretman oblozima limana na cijelo tijelo u trajanju od 20min (5x); ručnu masažu cijelog tijela uz korištenje eteričnih ulja lavande, limuna i naranče u trajanju od 30min (2x); limfna drenaža aparatom u trajanju 30min (2x); terapijsku magnetnu rezonancu u trajanju od 20min (2x).

- Program se provodi kroz 5 dana. Započinje konzultacijom doktora medicine - specijaliste nakon čega magistar fizioterapije izrađuje plan i raspored programa.



Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju KALOS

20270 Vela Luka, Ulica 3 br. 3

MB 03080943 OIB 42161312093

Tel: ++385/20 75 51 00,

Fax: ++385/20 81 20 02

www.kalos.hr

e-mail: pisarnica@kalos.hr

- Svakako u program je uključena i prva nutricionistička obrada; izrada plana prehrane za 7 dana i završna konzultacija nutricioniste.
- Prva nutricionistička obrada uključuje procjenu nutritivnog statusa, antropometrijska mjerenja i nutritivnu anamnezu (mjerenje tjelesne visine, tjelesne mase, određivanje indeksa tjelesne mase, bazalnog metabolizma, mjerenje opsega struka i bokova, mjerenje kožnog nabora kaliperom, uvid u prehrambene navike), analizu sastava tijela, izradu plana prehrane za 7 dana, davanje savjeta i smjernica za prehranu, a na kraju programa slijedi završna konzultacija nutricioniste.
- Prema potrebi može se provesti i konzultacija – savjetovanje s psihologom.
- Program provode prvostupnik fizioterapije/fizioterapetski tehničar te prvostupnik fizioterapije certificiran za limfnu drenažu, zdravstveni suradnik – psiholog (prof.psihologije) i mag.nutricionist.