



ВЕДЬ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВАС ВАЖНЕЕ ВСЕГО
Медицинские программы



TERME  KRKA

Содержание

1.	Почему именно в Термы Крка	3
2.	Представление медицинских служб	4
3.	Естественные лечебные факторы	6
4.	Показания для лечения в Термах Крка	10
5.	Программы лечения и медицинской реабилитации	11
6.	Профилактические программы	18
7.	Программы для предприятий	22
8.	Специализированные приемы врачей в Термах Крка	27
9.	Выполнение программ, отделения по уходу за тяжело больными, лица, сопровождающие пациентов во время лечения	33
10.	Представление персонала	36

Slovenia Medical

Мы, члены сообщества Slovenia medical, промовируем отличные и качественные медицинские услуги и программы. Объединенными усилиями мы предлагаем больным простой и качественный путь решения проблем со здоровьем: качественные медицинские услуги по диагностике и выявлению заболеваний, оперативные вмешательства, лечение и реабилитацию.

Оказание медицинских услуг в Словении надежно, ведь словенские стандарты качества сравнимы со стандартами лучших клиник Европы, Словения – член Евросоюза.

Словенские **врачи** пользуются также мировым признанием, поскольку свои знания они приобретают в сотрудничестве с клиниками со всего света.

Словенские медицинские центры оснащены **самым современным медицинским оборудованием**, оптимальных эффектов лечения мы достигаем и с помощью выработанного подхода к больному. Он, с точки зрения процесса лечения, является индивидуальным, а с точки зрения обследования различными специалистами – ярко выраженным командным.

Медицинские центры Терм Крка входят в состав группы **Slovenia medical**, которая объединяет лучшие медицинские центры и клиники Словении:

- **Университетский клинический центр Марибор** – учреждение высочайшего класса с четырьмя клиниками, это: Хирургическая клиника, Клиника внутренних болезней, Клиника гинекологии и перинатологии, Педиатрическая клиника
- **Университетская клиника легочных и аллергических заболеваний Гольник** занимается профилактикой и лечением легочных заболеваний и болезней органов дыхания. В ней лечатся больные с самыми тяжелыми с точки зрения диагностики и терапии заболеваниями легких
- **Ортопедическая больница Валдолтра** – признанная в международных кругах клиника с современными методами диагностики и терапии, в которой проводятся операции на крупных суставах (эндопротезирование суставов), артроскопические вмешательства с применением лазерной технологии (операции на связках, хрящах, менисках, суставной капсуле), операции на позвоночнике (межпозвоночные грыжи, стеноз позвоночного канала, искривление позвоночника и т.д.), а также диагностика
- **Медицинский центр Рогашка** помимо реабилитации гастроэнтерологических больных предлагает осмотры и диагностику в специализированных амбулаториях (гастроэнтерология, урология, ортопедия, кардиология)
- **Медицинские центры Терм Крка**

Термы Крка предлагает **современную надстандартную реабилитацию** после перенесенных оперативных вмешательств и при различных заболеваниях. Специализированное агентство Терм Крка предоставит вам всю необходимую информацию, в полной мере согласует условия вашего пребывания и позаботится о том, чтобы оздоровительный тур в Словению был безупречным.



1. Почему именно в Термы Крка

На курорт за здоровьем

При наличии многочисленных негативных факторов воздействия внешней среды, стрессов и все возрастающего темпа жизни человек просто обязан позаботиться о себе, если он хочет качественно жить, несмотря на свой возраст. Во имя здорового образа жизни – это девиз нашей миссии, путем оказания современных услуг мы переносим ее на наших гостей. Для вас мы разрабатываем программы, которые являются шагом на пути к лучшему самочувствию, здоровью, отдыху и привлекательному внешнему виду.

У Терм Крка – богатая курортная традиция, наша основная деятельность – медицинская реабилитация. В своих центрах здоровья мы предлагаем высокоразвитые медицинские программы реабилитации состояний после травм и болезней опорно-двигательного аппарата, при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях органов дыхания. На наших курортах действуют современные диагностические центры с различными специализированными амбулаториями. Широкий диапазон медицинского знания мы применяем и в области профилактики здоровья.

Несколько лет назад большинство словенских курортов заменило в своем названии слово «курорт» на более распространенное в международных кругах слово «термы». Однако для словенцев слово «курорт» более привычное и много для них значит, поскольку, как записано в туристическом лексиконе, курорт – это место с природными лечебными факторами, которые можно использовать в лечебно-оздоровительных целях. Их источником являются земля (лечебные источники, лечебная грязь), климат или море (талассотерапия).

Указанные лечебные факторы – фундамент, на котором в прошлые десятилетия и века в Доленских Топлицах, Шмарьешких Топлицах и Струняне развились курорты. Они стали здравницами, в которых большинство мероприятий посвящено восстановлению, поддержанию и укреплению здоровья посетителей. На наших курортах существуют современные диагностические центры с многочисленными амбулаториями, где работают лучшие врачи. Здесь мы помогаем людям, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой, органами дыхания, опорно-двигательным аппаратом, ревматологическим и неврологическим пациентам..., а также тем, у кого существует проблемы с избыточным весом, лицам в состоянии стресса и всем тем, кто себя плохо чувствует, но не знает причины. Наши врачи могут проконсультировать или же составить подробную программу санаторно-курортного лечения, которую выполняет команда высококвалифицированных инструкторов-методистов, мед. физиотерапевтического кадра, оккупационных терапевтов и медсестер в тесном сотрудничестве со спортивными инструкторами и специалистами по здоровому питанию. Далеко не случайность, что все курорты Терм Крка расположены среди восхитительной природы, в окружении спокойствия и тишины, в таких условиях человек полностью посвящает время себе и своему организму.

Индивидуальный подход и комплексное обследование

Каждый гость индивидуален по-своему, и поэтому наш подход к нему тоже индивидуален, что является важным условием успешной реабилитации. Каждая программа реабилитации составляется в индивидуальном порядке и базируется на первичном осмотре у врача-специалиста и результатах функциональной диагностики. Во время реабилитации мы тщательно наблюдаем за гостем и по необходимости его программу дополняем.

Человек – это комплексное существо, его тело и душа неразрывно связаны. Болезнь и здоровье зависят не только от физических факторов (вредные привычки, такие как курение, ограниченная двигательная активность, неправильное питание, профессиональные нагрузки на определенные участки тела, загрязненность, шум), но и от психических (загруженность, одиночество, усталость). В Термах Крка мы осознаем это, поэтому все наши программы сформированы комплексно и включают все ключевые сферы по поддержанию здоровья.

Высокая квалификация медицинского персонала

Мы заботимся о пациентах 24 часа в сутки. В команду входят врачи-реабилитологи, врачи-терапевты, инструкторы-методисты, медсестры, оккупационные терапевты и массажисты. В центрах медицинской реабилитации имеются современно оборудованные помещения для проведения диагностики, гидротерапии, физиотерапии, помещения со всеми приспособлениями для индивидуальной гимнастики и спортзал для групповых занятий.

2. Представление медицинских служб



Термы Доленске Топлице

Термы Доленске Топлице гордятся своей богатой традицией, поскольку являются одной из старейших здравниц в Европе.

В Доленских Топлицах, как и на других курортах, положительное воздействие термальной воды известно уже несколько веков. Два из трех источников термальной воды в Доленских Топлицах находятся непосредственно под крытыми бассейнами – под Княжеской и Ямской купелями в Отеле Витал. Вода поступает из скважины глубиной почти тысяча метров с дебитом 30 литров в секунду. Эта вода является изокротермической, имеет температуру 36 °С, слегка минерализованная, в ней преобладают кальций, магний и гидрокарбонаты. По мнению врачей, первыми публиковавшими свои труды о Доленских Топлицах, эта здравница считалась важнейшим курортом для лечения ревматических и гинекологических заболеваний, а также для реабилитации инвалидов. Дальнейшее развитие происходило именно в этом направлении. Старая купальня преобразилась в современный центр медицинской реабилитации. Помимо природного фактора – термальной воды – в процесс лечения включены все процедуры и методики физической и реабилитационной медицины с уделением особого внимания кинезиотерапии.

В Термах Доленске Топлице природные факторы и профессиональное знание дополняются заботливым и приветливым отношением к гостям. Это сочетание кажется тем, в чем нуждается современный человек, обремененный последствиями неправильного образа жизни. Наряду с реабилитацией больных с ревматическими заболеваниями, повреждениями опорно-двигательного аппарата, после гинекологических операций и операций на молочной железе, при болезнях центральной и периферической нервной систем, в Доленских Топлицах разработали целый ряд дополнительных видов деятельности, необходимых для поддержания хорошей психофизической формы. Гости могут ее дополнительно повысить и с помощью современных велнес-процедур, путем пополнения заряда энергии на лоне изумительной природы и с помощью прочих тематических мероприятий.

Термы Шмарьешке Топлице

Термы Шмарьешке Топлице относятся к группе тектонических терм, так как многочисленные небольшие термальные источники теплой воды превратили небольшую долину в настоящее термальное озеро.

В прошлом они были известны как Езерске Топлице, сегодня вода из этих источников поступает в крытые и открытые бассейны. Первым письменным упоминанием о целебных свойствах воды в Термах Шмарьешке Топлице уже 200 лет. Лечебными свойствами обладает источник, температура воды в котором составляет 32° С. Данная термальная вода является гипоакротермической, в ней преобладают кальций, магний и гидрокарбонаты. Сегодня высокопрофессиональная медицинская команда в совокупности с современным оборудованием использует эту воду для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, реабилитации после спортивных травм, а также для реабилитации при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата.

На курорте работает высококвалифицированную команду медиков. Медицинская служба сочетает знания врачей-кардиологов, врачей-реабилитологов, инструкторов-методистов, медсестер и массажистов. При этом им в помощь современное оборудование: в области кардиодиагностики это УЗИ, оборудование для нагрузочного тестирования, мониторинга по Холтеру, ЭКГ, спирометрии, собственная лаборатория и т.д., а в отделении реабилитации – новейшая аппаратура для проведения электротерапии, кинезиотерапии, гидротерапии и фитнес-тренажеры для реабилитации после спортивных травм. Коллектив медицинской службы, насчитывающий свыше 50 сотрудников, постоянно совершенствует свои знания в Словении и за рубежом и вносят профессиональный вклад в развитие профилактических и реабилитационных программ. Медицинская служба работает непрерывно, в виде круглосуточного дежурства.



Талассо Струньян

Струньян, зеленый оазис словенского Приморья, благодаря уединенному местоположению у побережья, мягкому климату и заливу с солеразработками, обладает наиболее оптимальными условиями для биоклиматического курорта.

Талассо Струньян – верный выбор для исцеления недугов, связанных с легочными и ревматическими заболеваниями и состояниями после повреждений и оперативных вмешательств на опорно-двигательном аппарате. При лечении и реабилитации стимулирующим фактором является местоположение у моря, что притягивает на курорт и тех, кто не имеет серьезных проблем со здоровьем, а лишь хочет зарядиться новой жизненной энергией.

Талассо Струньян оснащен современным физиотерапевтическим оборудованием и штатом врачей, инструкторов-методистов и оккупационных терапевтов, что обеспечивает комплексное сочетание реабилитационно-медицинских мероприятий.

При лечении болезней наряду с классической медициной применяется и талассотерапия – лечение с использованием благотворной силы природы, в данном случае – моря и всего, что с ним связано, а именно морской воды с благотворными механическими, химическими и температурными свойствами, морского климата с 2300 часами непосредственного солнечного света и приятного воздуха, морской соли, насыщенной различными минералами, и лечебной морской грязи.

3. Естественные лечебные факторы

Использование различных естественных факторов, имеющих на территории отдельного курорта, важным образом участвует в формировании медицинских услуг Терм Крка. В Термах Доленьске Топлице и в Термах Шмарьешке Топлице – это термальная вода, в Талассо Струньяне – все, что связано с морем: морская вода, морской климат, морская грязь и соль. На основе их благотворного влияния были разработаны многочисленные методы лечения и программы профилактики болезней, которые в полной мере учитывают достижения современной медицины в конкретной области лечения.



Термальная вода

К термальным водам относится вода, температура которой не ниже 20 °С. При курортно-оздоровительной деятельности мы используем ее механическое, термическое и химическое воздействие.

Благодаря гидростатическому давлению, которое действует на погруженную часть тела, улучшаются кровообращение и лимфатическая циркуляция, одновременно из-за действия выталкивающей силы воды существенно облегчается выполнение кинезиотерапии. Термическое воздействие оказывает благотворное влияние на тело в целом, как в физиологическом, так и в клиническом плане. Положительные эффекты – это повышение температуры в отдельных тканях, вазодилатация, улучшение циркуляции, болеутоляющее действие, уменьшение мышечного напряжения, успокаивающее действие, повышение активности местного обмена веществ, повышение трансудации в коже, стимуляция иммунной системы, расслабление и благоприятное влияние на гормональный баланс.

Термальная вода может использоваться в виде ванн, ингаляций, аппликаций и питьевого курса.

Термальная вода применяется в Термах Шмарьешке Топлице и в Термах Доленьске Топлице, при этом мы регулярно контролируем ее характеристики. Анализ воды из обеих скважин провело Управление по охране здоровья г.Ново Место.

	Вода Терм Шмарьешке Топлице	Вода Терм Доленьске Топлице
Температура	По показателю температуры 32,8 °С классифицируется как термальная минеральная вода и относится к гипоакрототермам (гипо = темп. 20–34 °С; akrato = низкоминерализованная – минерализация ниже 1000 мг/л)	По показателю температуры 36,2 °С она классифицируется как термальная минеральная вода и относится к изоакрототермам (изо = темп. 34–38 °С; akrato = низкоминерализованная – минерализация ниже 1000 мг/л)
Химический анализ	Кальциево-магниево-гидрокарбонатная (Ca-Mg-HCO ₃) – гипоакрототермическая вода. Общее содержание растворенных в воде минеральных веществ составляет 425 мг/л. Содержит катионы Na, K, Mg, Ca, Sr (остальные катионы – в виде микроэлементов). Больше всего содержит кальция – 55 мг/л или 51,3 %, магния – 29 мг/л или 45,1 %, натрия – 3,1 мг/л или 2,5 %, калия – 1,7 мг/л или 0,8 %. Содержит анионы F, Cl, NO ₃ , SO ₄ и HCO ₃ (остальные анионы – в виде микроэлементов). Больше всего гидрокарбонатов – 295 мг/л или 90,5 %, остальных анионов значительно меньше.	Кальциево-магниево-гидрокарбонатная (Ca-Mg-HCO ₃) – гомеоакрототермическая вода. Общее содержание растворенных в воде минеральных веществ составляет 370 мг/л. Содержит катионы Na, K, Mg, Ca, Sr (остальные катионы – в виде микроэлементов). Кальция больше всего – 58 мг/л или 60,2 %, магния – 19 мг/л или 32,8 %, натрия – 5,7 мг/л или 51,4 % и калия – 2,6 мг/л. Содержит анионы F, Cl, NO ₃ , SO ₄ и HCO ₃ (остальные анионы – в виде микроэлементов). Больше всего гидрокарбонатов – 242 мг/л или 86,8 %, остальных анионов значительно меньше.
Показания для лечения	По ионному составу и температуре данная вода, как естественный фактор, исключительно полезна в качестве дополнения к комплексным реабилитационным программам при: • хронических дегенеративных заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата, • дегенеративных и воспалительных ревматических заболеваний, • заболеваниях сердечно-сосудистой системы, прежде всего, при состояниях после сердечно-сосудистых событий, • неврологических заболеваниях (состояния после инсульта, а также другие неврологические состояния, нуждающиеся в реабилитации), • послеоперационной реабилитации травматологических и других оперированных больных.	По ионному составу и температуре данная вода, как естественный фактор, исключительно полезна в качестве дополнения к комплексным реабилитационным программам при: • воспалительных и дегенеративных ревматических болезнях • повреждениях и состояниях после оперативных вмешательств, • гинекологических заболеваниях, состояниях после гинекологических операций, • неврологических заболеваниях.

	Шмарьешке Топлице		Доленьске Топлице	
Катионы	мг/л	%	Mg/l	%
Na	3,1	2,516	5,7	51,408
K	1,7	0,814	2,6	1,383
NH ₄	0,018	0,019	0,016	0,018
Mg	29	45,111	19	32,844
Ca	55	51,333	58	60,156
Sr	0,23	0,098	0,63	0,298
Fe	0,04	0,027	0,04	0,029
Li	0,0047	0,0127	0,0093	0,028
Mn	0,000093	6,31E-05	0,00017	1,28E-04
Ba	0,017	0,07	0,022	0,101

	Шмарьешке Топлице		Доленьске Топлице	
Анионы	мг/л	%	Mg/l	%
F	0,29	0,286	0,54	0,622
Cl	1,59	0,838	5,79	3,569
Br	0,019	4,45E-03	0,025	6,85E-03
BrO ₃	0,001	1,46E-04	0,001	1,71E-04
I	0,02	2,95E-03	0,02	3,45E-03
NO ₂	0,002	8,14E-04	0,002	9,52E-04
NO ₃	2,03	0,613	3,01	1,062
SO ₄	19,9	7,758	17,3	7,888
HPO ₄	0,014	5,24E-03	0,057	0,025
HCO ₃	295	90,492	242	86,822

Морская вода

Морская вода воздействует на организм своими механическими свойствами, температурой и химическими, то есть микроэлементами, которые всасываются через кожу.

Дополнительный положительный эффект вносит воздействие солнечных, главным образом ультрафиолетовых лучей. Благодаря своему химическому составу и температурному показателю морская вода полезна в первую очередь для принятия ванн в летнее время года, а зимой ее можно подогреть в бассейнах до соответствующей температуры, в результате чего она приобретает бальнеологические свойства.

Купание в море благотворно влияет на ревматические заболевания, на боли в спине и в мышцах, уменьшает воспаления, расслабляет и стимулирует выведение избыточной жидкости из организма. Кроме этого, она стимулирует функцию органов (печень, почки, кожа), выводящих из организма вредные вещества. Накопленные вещества по лимфатической системе перемещаются по направлению к коже, соль ускоряет их выведение.

Морскую воду с пользой применяем на курорте Талассо Струнян, в частности, при таких процедурах, как гимнастика в море, плавание, ходьба по побережью на различных глубинах, гимнастика в бассейне с морской водой, подогретой до 31 °С, упражнения в ваннах, которые дополняются подводным массажем.

Анализ воды, проведенный в Пиранском заливе Лабораторией технологий воды, показал следующие результаты:

	Морская вода
Температура	Максимальная в июле и в августе (выше 24 °С), в сентябре охлаждается ниже 22 °С, зимой – ниже 17 °С. Минимальная температура – в феврале (около 7 °С).
Химический анализ	Слегка щелочная, pH = 8,3. Соленость = 37,3 PSU Проводимость = 50,8 мсек/см ² (характерно для всех вод Адриатического и Средиземного морей). Преобладают катионы натрия (11600 мг/л) и анионы хлорида (20300 мг/л), что характерно для морской воды. Довольно много магния (1480 мг/л) и кальция (428 мг/л), среди анионов – высокая концентрация сульфата (1100 мг/л), остальных анионов значительно меньше (в общей сложности меньше 300 мг/л). Слегка повышенная концентрация йодидов, однако гораздо ниже предельного значения 50 мг/л.

	Морская вода	
Катионы	Mg	M
Na	11600	23
K	0,4	39
NH ₄	<0,1	18
Mg	1480	12
Ca	428	20
Fe	<0,1	27,9
Mn	<0,05	27,5
Анионы	Mg	M
F	0,7	19
Cl	20300	35,5
NO ₂	0,002	46
NO ₃	9	62
SO ₄	1100	48
HPO ₄	1,4	50
HCO ₃	213	61

Морская соль

Морская соль богата различными компонентами, ведь в ней не меньше 80 различных минералов: карбонаты, сульфаты, помимо них еще кальций, калий, бром, натрий, марганец, магний, йод, железо, фтор и кремниевая кислота.

Оказывает благотворное влияние на кожу и применяется при дерматитах, псориазе и различных видах кожной экземы. Действует как антисептическое и антигистаминное средство, тем самым тормозит развитие аллергической реакции.



Морской климат

Море, ароматический морской аэрозоль, запах средиземноморской флоры и небольшая амплитуда колебаний суточной и годовой температуры являются ключевыми составляющими благоприятного морского климата.

Струнянский микроклимат, окружающий Талассо Струнян, характеризуют приятная температура (летом 22-27 °С, зимой она редко опускается ниже 6 °С), незначительное количество осадков, местная циркуляция воздуха, облегчающая летнюю духоту, среднегодовая относительная влажность 65-73 %, 90 сных дней в году, в июле до 356 часов солнечного света, отсутствие туманов. Благодаря 2300 часам солнечного излучения в году Струнян более чем на половину превышает международный критерий для курортов с целебным климатом. Помимо умеренных восточных и юго-западных ветров, с повышенной силой зимой и ранней весной появляется буря в виде антициклона, которая стимулирует действие на больных астмой.

Струнянский воздух, благодаря эмиссии аэроионов с поверхности моря, оказывает благотворное влияние на органы дыхания (укрепляет слизистую оболочку дыхательных путей) и общее самочувствие. Его также характеризуют низкая концентрация бактерий, аллергенов и дыма, высокое парциальное давление кислорода и относительно высокие концентрации натрия, хлора, брома и йода.

Благодаря всему перечисленному курорт Струнян очень хорошо подходит для больных с нарушениями дыханиями.

Морская грязь (фанго)

Морская грязь образуется в мелководных заливах, на стыке пресной и морской воды. По результатам анализа, проведенного Лабораторией технологии воды, Струнянскую солевую грязь относят к рыхлым осадкам с мелкозернистой структурой. Она принадлежит к группе соленых, слегка сульфидных иловых грязей, низкощелочная и по всем характеристикам подобна как морской, так и материковой грязи.

Перед использованием для лечебных целей она очищается и подогревается. В санаторно-курортной деятельности она применяется в виде аппликаций, обладающих физическим и химическим действием. Ее физическое действие связано с способностью удерживать большое количество тепла, при этом степень отдачи тепла – очень низкая. Термоэффект достигается уже при температуре 38 - 39 °С, это так называемая индифферентная температура грязи, поэтому при наложении аппликаций из грязи более высокой температуры не возникают реакции или повреждения кожи, а, наоборот, достигается мощнейший тепловой эффект. Кроме этого грязевая аппликация оказывает давление на кожу, кровеносные сосуды под ней расширяются и улучшается местное кровообращение. Мышечное напряжение уменьшается, соединительная ткань становится более мягкой, что способствует болеутоляющему эффекту. Рефлекторно реагируют и внутренние органы, что очень важно при хронических воспалительных процессах. Аппликации вызывают также отшелушивание верхнего слоя эпителия, очищают и ускоряют регенерацию кожи.

Факторы химического воздействия грязи – это всасываемые частицы (йод, кобальт, магний, никель, железо, сера и алюминий), которые сначала воздействуют внутри кожи, а затем и в вегетативных центрах. Грязевая аппликация предупреждает разрушение коллагеновой ткани, лабораторные показатели воспаления при хронических ревматических заболеваниях в стадии ремиссии при этом ниже.

Особых противопоказаний для использования грязи в лечебных целях нет. Рекомендуется при лечении дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата, позвоночника, воспалительных ревматических заболеваний (особенно в стадии ремиссии), гинекологических заболеваний, хронических воспалительных заболеваний урогенитального тракта, кожных болезней и при реабилитации больных с небольшими травмами. Не рекомендуется больным с гипертонией и больным с периферическими изменениями на коже в виде варикозного расширения и других сосудистых изменений.



4. Показания для лечения в Термах Крка

Лечение и реабилитация сердечно-сосудистых заболеваний

- Состояние после перенесенного инфаркта миокарда
- Стенокардия
- Нарушения сердечного ритма
- Заболевания сердечной мышцы без манифестных форм сердечной недостаточности
- Состояние после операции на сердце
- Нарушения периферической артериальной, венозной и лимфатической циркуляции
- Состояние после операции на сосудах
- Повышенное артериальное давление

Проводятся в Термах Шмарьешке Топлице.

Лечение и реабилитация заболеваний опорно-двигательного аппарата

- Хронический воспалительный ревматизм (ревматоидный артрит, анкилозирующий спондилит и все остальные формы серонегативных спондилоартритов, состояния после корректирующих операций деформаций при ревматоидном артрите), внесуставный ревматизм, псориатический артрит, системные заболевания соединительной ткани

Проводятся в Термах Доленьске Топлице.

- Хронический дегенеративный ревматизм: артрозы, спондилоартрозы, вертебральные и вертеброгенные синдромы, дегенеративные ревматические заболевания суставов и позвоночника (в качестве консервативного лечения или послеоперационной реабилитации после установки эндопротеза в связи с дегенеративными изменениями суставов, а также после операции межпозвоночной грыжи), лечение болей в спине

Проводятся в Термах Доленьске Топлице, Термах Шмарьешке Топлице и Талассо Струньяне.

- Программа лечения и профилактики остеопороза

Проводится в Термах Доленьске Топлице и в Талассо Струньяне.

Послетравматическая и послеоперационная реабилитация

- Реабилитация после травм и операций на позвоночнике
- Реабилитация после травм и операций на плечевом поясе и плече
- Реабилитация после травм и операций на тазобедренном суставе, костях таза и бедренной кости
- Реабилитация после всех видов оперативных вмешательств и повреждений коленного сустава
- Реабилитация после травм предплечья и запястья
- Реабилитация после травм голени, голеностопного сустава и стопы
- Реабилитация после эндопротезирования суставов (тазобедренный, коленный, плечевой, локтевой, голеностопный суставы)
- Реабилитация после сложных нейрохирургических операций

Проводятся в Термах Доленьске Топлице, Термах Шмарьешке Топлице и Талассо Струньяне.

Лечение и реабилитация заболеваний центральной и периферической нервных систем

- Состояние после перенесенного инсульта
- Атеросклероз сосудов головного мозга
- Невралгии
- Невропатии

Проводятся в Термах Доленьске Топлице и в Термах Шмарьешке Топлице.

Лечение и реабилитация заболеваний органов дыхания

- Программа лечения астмы, ХОБЛ и воспалений верхних дыхательных путей
- Реабилитация больных после операции органов дыхания

Проводятся в Талассо Струньяне.

Лечение и реабилитация злокачественных болезней

- Реабилитация больных после операции рака молочной железы
- Реабилитация больных после операции гинекологических раковых болезней

Проводятся в Термах Доленьске Топлице.

Противопоказания

- Острые инфекционные заболевания
- Психические заболевания, тяжелые формы сенильной деменции)
- Злокачественные заболевания с метастазами
- Декомпенсация (недостаточность) жизненно важных органов

5. Программы лечения и медицинской реабилитации



” В Термах Шмарьешке Топлице мы проводим нагрузочные тестирования на современном оборудовании – на велоэргометре или на ручном эргометре. Перед обследованием обязательно пройти осмотр у врача-кардиолога, ЭКГ и измерения легочной функции. Обследование выявляет болезнь коронарных артерий, а также дает важную информацию о кровотоке, физической выносливости, изменении артериального давления, изменении пульса в аэробной фазе нагрузки и обнаруживает возможные нарушения сердечного ритма.

Реабилитация при заболеваниях сердца

Чаще всего нашими гостями являются больные, перенесшие инфаркт миокарда, операцию на сердце, и больные стенокардией с низкой функциональной способностью. По прибытии их принимает врач-кардиолог, который выполняет необходимые дополнительные обследования, с помощью которых определяет уровень безопасной физической нагрузки.

Каждый больной получает точно установленную нагрузку, которую он может без особого риска для здоровья перенести при регулярных физических тренировках.

Реабилитация проводится с помощью точно дозированных упражнений для улучшения физической формы под руководством инструктора и применения релаксационной терапии. Выполняются расслабляющий массаж, щеточный массаж, Vacusac – гипобарическая терапия, упражнения Бургера, противоболевая электротерапия. Процедуры дополняют диетическое питание и медицинское просвещение. Эффективность программы отслеживается на контрольном и заключительном осмотрах.

14- или 21-дневная программа проводится в Термах Шмарьешке Топлице.

Реабилитация при заболеваниях сосудистой системы

В области реабилитации больных с атеросклерозом и прочими нарушениями кровообращения в сосудах конечностей наряду с классическими методиками (индивидуальные упражнения, массаж, щеточный массаж, гидротерапия, электротерапия) в последние годы применяются современные терапии (прессотерапия и Vacusac – гипобарическая терапия), которые существенно влияют на повышение функциональных способностей и уменьшение боли.

После оценки кардиологом состояния кровообращения, проведения функциональной диагностики (Доплер УЗИ и тестирование перемежающейся хромоты) и лабораторных исследований крови на предмет факторов риска разрабатывается программа реабилитации, которую представляют больному. Эффективность процедур отслеживается на контрольном и заключительном осмотрах.

14- или 21-дневная программа проводится в Термах Шмарьешке Топлице.

” На ревматические заболевания исключительный лечебный эффект оказывает термальная вода Терм Доленске Топлице, на что еще обратил свое внимание первый в Словении врач-бальнеолог, д-р Константин Ковалинка. Знаменитый курортный и окружной топицкий врач, рожденный в 1872 г. в Чехии, в Доленске Топлице переселился в 1912 году. Двенадцать лет он был владельцем здравницы и с проведением комплексного обновления преобразил ее в санаторий. «Когда человек задумывается о том, сколько новой жизни дала эта термальная вода многочисленным посетителям, ему подсознательно приходит на ум, что здесь должно быть еще нечто другое, неизведанное...» - так считал доктор Ковалинка.

Реабилитация больных с воспалительными ревматическими заболеваниями

Воспалительные ревматические заболевания (ревматоидный артрит, анкилозирующий спондилит и т.п.) могут, несмотря на соответствующее медикаментозное лечение, вызвать изменения в суставах. Воспаление суставов часто сопровождается болями, отеками и ограничением подвижности, поэтому для улучшения функций пораженных суставов и для поддержания подвижности важна надлежащим образом проводимая и контролируемая медицинская реабилитация. С ее помощью можно существенно повысить качество жизни и трудоспособность больных с вышеуказанными заболеваниями.

Программа лечения, которая длится 7 или 14 дней, проводится в Термах Доленске Топлице и включает: первичный и заключительный осмотры у врача-реабилитолога, индивидуальные процедуры, подобранные в соответствии с состоянием здоровья гостя, индивидуальную лечебную гимнастику, противовоспалительную терапию и водную гимнастику. Образовательная часть программы включает представление физиотерапевтических упражнений и обучение им, консультацию о дальнейших действиях, представление здорового образа жизни и посвящение о природе заболевания.



Программа лечения дегенеративных ревматических заболеваний

Дегенеративные ревматические заболевания представляют большую группу заболеваний или поражений, связанных с износом суставного хряща и образованием костных наростов из-за длительных нагрузок.

Чаще всего они возникают на позвоночнике, на «несущих» суставах нижних конечностей или на суставах, подверженных профессиональной нагрузке. Оптимальное решение – это своевременное лечение, значит, приступить к нему нужно в тот момент, когда заболевание находится еще на начальной стадии, далее необходимо поддерживать нормальный вес, регулярно выполнять физические упражнения и проходить повторный курс лечения и реабилитации во время каждого обострения болезни.

Программа, которая длится 7 или 14 дней с возможностью продления, проводится во всех трех медицинских центрах Терм Крка и включает: первичный и заключительный осмотр у врача-реабилитолога, противовоспалительную электротерапию, магнитотерапию, лазерную терапию, ручной массаж, аппликации фанго, групповые терапевтические упражнения в гимнастическом зале и групповую гимнастику в бассейне.



Программа лечения боли в позвоночнике

Боли в пояснице чаще всего возникают из-за нефизиологического положения позвоночника во время работы, повторяющихся движений и неправильной нагрузки на позвоночник. Появляются во всех периодах жизни, чаще всего в возрасте от тридцати до пятидесяти лет.

Напряжение в мышцах спины вызывает боли в позвоночнике, ухудшение подвижности шеи, головную боль, а при непринятии своевременных мер – поражение нервных окончаний и проблемы с руками, что выражается в покалывании, мышечной слабости, отеках или ощущении «холодных» рук. Боли в пояснице являются частой причиной нахождения на больничном.

Лечение поясничных болей – комплексное, однако на первом месте стоят функциональное лечение и просвещение больного. Если известны причины болей, то можно влиять и на предупреждение их повторного возникновения. Программа реабилитации подбирается индивидуально с учетом состояния здоровья больного. Мы применяем все современные методики физиотерапии и реабилитационной медицины, включая использование термальной воды. Цель реабилитации – снять боли, увеличить подвижность позвоночника и мышечную силу, тем самым, повысить качество жизни. После прохождения реабилитации проводится индивидуальная консультация о том, каким образом предупредить и облегчить боль в позвоночнике в домашних условиях.

Программа, которая длится 7 или 14 дней с возможностью продления, проводится во всех трех медицинских центрах Терм Крка и включает:

первичный и заключительный осмотры у врача-реабилитолога, составление программы лечения, функциональную терапию, состоящую из противовоспалительной терапии, водной гимнастики, индивидуальной лечебной физкультуры и массажа. Образовательная часть программы содержит ознакомление с лечением, представление физиотерапевтических упражнений и обучение им, а также ознакомление со здоровым образом жизни.



” В Термах Доленске Топлице мы уже на протяжении ряда лет лечим боли в пояснице и отслеживаем нововведения в этой области. Мы применяем все подтвержденные методики и процедуры физиотерапии. Методику Gamma Swing, сочетающую вытяжение позвоночника с колебательным движением, разработал известный ортопед, доктор Фердинанд Гундольф из Ортопедической клиники в Инсбруке, мы ее успешно проводим и у нас.» Матей Лукшич Горьянц, д-р мед., врач-реабилитолог

Gamma Swing – новый старт для позвоночника

Процедура осуществляется на специальном аппарате Gamma Swing. Основана на многолетнем положительном практическом опыте в области лечения боли в позвоночнике путем его вытяжения, при котором оптимальный и индивидуально подобранный способ вытяжения позвоночника сочетается с колебательным движением.

Это новая эффективная методика, включающая тракцию, то есть вытяжение позвоночника. С его помощью разгружаются поврежденные межпозвоночные диски и уменьшаются боли. Перед началом выполнения терапии больного обязательно осматривает врач-реабилитолог, просматривается документация пациента о предыдущих осмотрах и проведенных методах лечения, а также проверяется состояние его здоровья. Физиотерапию проводят специально обученные инструкторы-методисты с опытом в области лечения боли в пояснице. Во время процедуры пациент, которому надеты специальные гетры с эластичной вставкой, медленно подтягивается в высоту. Благодаря этому достигаются мягкое растяжение мышц и связок, разгрузка межпозвоночных суставов и уменьшение давления в области межпозвоночных дисков. При проведении терапии достигается разгрузка нижних конечностей, что, по словам больных с варикозным расширением вен и лимфостазом, является дополнительным положительным эффектом лечения на аппарате Gamma Swing.

7- или 14-дневная программа проводится в Термах Доленске Топлице и включает:

первичный осмотр у врача-реабилитолога, консультацию о дальнейших мерах, процедуры Gamma Swing, индивидуальную лечебную гимнастику, противовоспалительную терапию, термотерапию, лечебный ручной массаж и гидромассаж.



Программа лечения остеопороза

Остеопороз - наиболее распространенное системное заболевание костей, для которого характерны усиление их хрупкости. Остеопоротические переломы возникают при действии внешних сил, чаще всего при падениях с высоты не выше собственного роста. В основном это переломы позвонков, тазобедренных суставов, запястий и плечевой кости. У пожилых людей около 90 процентов переломов позвонков и тазобедренного сустава является последствием остеопороза.

Остеопороз встречается у каждой третьей женщины или у каждого пятого мужчины после 50 лет. Ежегодно в Европе фиксируется до трех миллионов переломов вследствие остеопороза, другими словами - перелом костей по причине их хрупкости происходит каждые 30 секунд. Перелом тазобедренного сустава или позвонка кардинально ухудшает качество жизни больного, повышает смертность и в конце концов требует высоких затрат на лечение и реабилитацию. При лечении и профилактики остеопороза помимо лекарственных препаратов и надлежащего питания, обогащенного достаточным количеством кальция, очень важна физическая активность.

7-дневная программа профилактики и облегчения симптомов, связанных с остеопорозом, проводимая в Термах Доленьске Топлице и в Талассо Струньяне, включает: осмотр у врача-реабилитолога, индивидуальную лечебную гимнастику, гидрогимнастику, просветительные консультации о здоровом питании и соответствующих физических нагрузках, скандинавскую ходьбу, по необходимости еще магнитотерапию и лечебный массаж спины. Во время пребывания мы можем провести еще измерение минеральной плотности кости — костную денситометрию.

Программа реабилитации при неправильной осанке у детей

Нарушение осанки зачастую является причиной искривления позвоночника у детей в период активного роста. Вызывает ее несоответствие между ростом костно-суставного аппарата и развитостью мышц.

Появляются отклонения от нормального положения в позвоночнике, плечевых и тазобедренных суставах. В настоящее время недостаточная физическая активность и длительное сидение за столом и компьютером дополнительно увеличивают число примеров нарушения осанки у детей. Нарушения осанки можно исправить или избежать с помощью специальных упражнений. Выполнение лечебной физкультуры под наблюдением квалифицированного инструктора ЛФК приводит в равновесие мышечные группы, улучшает осанку, предупреждает боли и необратимые деформации позвоночника. Гидротерапия в термальной воде (водная гимнастика, плавание) дополнительно воздействует на улучшение осанки и укрепление мышц.

7-дневная программа проводится в Термах Доленьске Топлице и включает: первичный осмотр у врача-реабилитолога, консультацию о дальнейших мерах, индивидуальную лечебную гимнастику, фитбол-гимнастику и гидрогимнастику.



” На рынке появилось новое биологическое лекарство для лечения остеопороза. Назначить его может врач общей практики. Оно вводится в виде подкожных инъекций два раза в год и его применение очень простое, что при лечении хронических заболеваний является важным фактором. Несмотря на это, необходимо обеспечить достаточное потребление кальция и витамина D3 и достаточную двигательную активность, ведь только таким образом суммарное действие приведет к успешному результату.»

Драгица Козина, д-р мед., врач-реабилитолог

Реабилитация при повреждениях опорно-двигательного аппарата

Повреждения опорно-двигательного аппарата сегодня становятся все более частыми, их санация зависит от успешной реабилитации после оперативных и прочих вмешательств.

В Термах Крка врач-реабилитолог разрабатывает ее на основе первичного осмотра и функционального тестирования. Инструкторы-методисты и массажисты включают пациента в физиотерапию (кинезиотерапия – индивидуальная лечебная гимнастика, гидротерапия, противоболевая электротерапия, электростимуляция, релаксационный и спортивный массаж, лимфодренаж). Терапии дополняются специально подобранным питанием и ознакомлением с природой заболевания, а также рекомендациями по здоровому образу жизни. Реабилитант является равноценным членом согласованной команды медработников, поскольку только таким образом обеспечивается успех реабилитации.

” В 23-летней карьере в качестве инструктора-методиста в Термах Крка я сотрудничал при реабилитации как спортсменов-любителей, так и знаменитых профессиональных спортсменов различных видов спорта, таких как прыжки с трамплина, горнолыжный спорт, биатлон, гандбол, баскетбол, футбол, дзюдо... После пребывания у нас они смогли снова встать на ноги, с успехом вернуться на спортивную арену и представлять Словению на самых важных соревнованиях. Они были исключительно довольны комплексным подходом к реабилитации, целью которой является увеличение мышечной массы и гибкости, а также восстановление сенсомоторных функций.»

Роман Шилер, инструктор-методист

Реабилитация больных с заболеваниями и повреждениями плечевого сустава

Плечевой сустав – самый подвижный в нашем организме. Все заболевания и повреждения плечевого сустава (переломы, разрывы мышц и связок) сопровождаются острой болью.

Повреждение тканей и боль вызывают ограничение подвижности, что создает дополнительное препятствие при выполнении повседневных активностей. После любого рода операций на плечевом суставе необходима профессиональная медицинская реабилитация, поскольку только таким образом можно восстановить оптимальную функциональность руки. Цель реабилитации – уменьшить и устранить боли, повысить подвижность и мышечную силу, а также восстановить функциональные качества руки. Индивидуально подобранная программа реабилитации обеспечивает более быстрое и полное восстановление после операции.

Программа, которая длится 14 дней с возможностью продления, проводится во всех медицинских центрах Терм Крка и включает: первичный и заключительный осмотры у врача-реабилитолога, составление программы лечения, индивидуальную лечебную гимнастику, оккупационную терапию, разработку сустава на аппарате (Артромат), противоболевую терапию и гидрогимнастику.



Реабилитация после операций и заболеваний нижних конечностей (тазобедренный, коленный и голеностопный суставы)

Повреждения и операции на суставах нижних конечностей являются весьма распространенными. Артроз (дегенерация суставов) вызывает боль, ограничение подвижности, в результате чего возникают затруднения движения.

Переломы нижних конечностей (перелом шейки бедра, бедренной кости, голени и лодыжки) вызывают сразу невозможность передвижения.

Večino poškodb kosti spodnjih udov se zdravi z operacijo, po operacijah zaradi obrabe ali poškodb pa je nujna strokovna rehabilitacija. Čim prej je treba vzpostaviti pravilno hojo s pripomočki (bergle, hodulja), razgibati sklepe, zmanjšati otekline in okrepiti mišice. Pri tem uporabljamo vse sodobne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine ter termalno vodo za hidrotterapijo takoj, ko stanje to dopušča. Strokovna rehabilitacija zagotovi hitrejšo in popolnejše okrevanje po težkih operacijah.

Программа, которая длится 14 дней с возможностью продления, проводится во всех трех медицинских центрах Терм Крка и включает: первичный и заключительный осмотры у врача-реабилитолога, составление программы реабилитации, индивидуальную лечебную гимнастику, школу правильной ходьбы, противоболевую терапию и гидрогимнастику.

Реабилитация после перенесенного инсульта

Реабилитация после перенесенного инсульта помогает больному повысить качество жизни, уменьшить ущербность и продлить жизнь. Ее цель – улучшение двигательных функций, повышение силы и согласованности движений, улучшение осанки и профилактика неправильных движений.

Реабилитация больных с последствиями заболеваний сосудов головного мозга является комплексной и основана на современных научных достижениях в области медицинского ухода, нейротерапевтических техниках, лечении сопутствующих заболеваний и осложнений и на систематической оценке функциональных способностей. В последние годы нейрореабилитационный подход сосредоточен на выполнении тренинга интенсивного систематического повторения определенных функциональных движений (например, тренинг ходьбы по беговой дорожке, обучение повседневным делам во время оккупационной терапии). Мы стараемся как можно больше использовать оставшиеся способности больного и постепенно повысить его выносливость, силу и объем движения, а также помочь достичь независимости во время движения и выполнении повседневных обязанностей.

Ключевым аспектом является как можно более ранняя и незамедлительная реабилитация, что обеспечивает многочисленным больным восстановление самостоятельности. Известно, что восстановление моторных навыков наиболее эффективно в первые 12 недель после инсульта.

Программа, которая длится 14 дней с возможным продлением, проводится в Термах Доленьске Топлице и в Термах Шмарьешке Топлице. Ее ведет и корректирует врач-реабилитолог, в реабилитационной команде задействованы также врачи-терапевты, медсестры, инструкторы ЛФК, оккупационные терапевты, медперсонал по уходу за больными.

” Подтверждено, что вдыхание солевых аэроионов у моря помогает в борьбе с острыми и хроническими формами заболеваний органов дыхания, поскольку это активизирует процесс очистки и укрепления слизистой оболочки органов дыхания. Поэтому в Талассо Струньяне дыхательные упражнения для большей вентилируемости легких и релаксации мы проводим на солевых озерах.



Программа лечения болезней органов дыхания

Возрастающая загрязненность воздуха и распространенная привычка курения привели к большому росту болезней органов дыхания. Прежде всего, речь идет о хронических обструктивных заболеваниях легких, легочной эмфиземе, у предрасположенных к этому лиц может появиться бронхиальная астма (если она уже имеется, то состояние часто ухудшается).

Указанная программа предназначена также для жителей больших городов с сильно загрязненным воздухом, курящих и для всех, кто желает улучшить респираторную функцию. Специально для астматиков в Талассо Струньяне обустроена Вилла Парк. Благодаря специальной мебелировке количество пыли сведено к минимуму, все номера оснащены централизованной подачей кислорода.

Программа, которая длится 14 дней с возможным продлением, проводится в Талассо Струньяне. Ее ведет врач-терапевт, в реабилитации принимают участие еще респираторный терапевт и медсестры. Вначале проводится комплексный клинический осмотр больного и функциональное тестирование сердечно-сосудистой и легочной систем, включающее ЭКГ, спирометрию, оценку степени одышки и переносимости физической нагрузки. На основе функционального состояния для больного разрабатывается программа реабилитации, включающая дыхательные упражнения с фокусированием на диафрагмальном дыхании, упражнения на выносливость, ингаляционную терапию, перкуSSIONный («похлопывание» по спине) и вибрационный массаж грудной клетки, постуральный дренаж и обучение техникам откашливания. Важной частью программы является ознакомление больных с природой заболевания и правильным приемом лекарственных препаратов. Для больных с аллергической формой бронхиальной астмы к услугам гипоаллергенная диета (продукты с минимальным количеством аллергенов) и размещение в специальных номерах Виллы Парка с мебелировкой из противоаллергенных материалов.

Реабилитация больных после операции злокачественных опухолей матки и молочной железы

Данный вид реабилитации мы чаще всего проводим после радикальных гинекологических операций и операций на молочной железе, а также после частичного удаления молочной железы. Большинство больных поступает на лечение по окончании химиотерапии или лучевой терапии, или комбинации обеих терапий. Только редкие из них направляются на лечение сразу после оперативного вмешательства.

У больных после операции на молочной железе самые большие проблемы связаны с ограничением подвижности в плечевом суставе, нарушениями чувствительности (парестезии, гипостезии, гиперестезии и дизестезии) и отеком руки на оперированной стороне тела. Отечность и ограничение подвижности зависят от объема оперативного вмешательства, времени, прошедшего от операции, и от того, была ли проведена лучевая терапия.

Больные после радикальных гинекологических операций чаще всего жалуются на боли в пояснице и в нижней части живота, а также на болезненность, парестезии, гипостезии, гиперестезии и дизестезии инконтиненция (недержание) мочи появляются только по прошествии длительного времени после операции.

Все указанные программы, которые длятся 7 или 14 дней с возможностью продления, проводятся в Термах Доленьске Топлице.

Лимфедема

Лимфедема появляется приблизительно у 15-20 % больных после удаления подмышечных лимфоузлов в связи с злокачественной опухолью молочной железы. Причина отека руки на оперированной стороне – нарушение оттока лимфы, что является следствием хирургического вмешательства или лучевой терапии в области молочной железы и подмышки. Для лимфедемы характерны безболезненные отеки, которые вначале мягкие и по прошествии ночи частично или полностью исчезают. Сначала они появляются в области кисти и постепенно расширяются на всю руку. При развитии болезни отек увеличивается в размерах и становится все более плотным, появляются изменения на коже. Функциональные возможности пораженной руки снижаются. Лечение – сложное и длительное, необходимо приступить к нему немедленно, в начальной стадии болезни, только таким образом можно достичь лучших результатов. Цель лечения – уменьшение отека и улучшение функции и внешнего вида пораженной руки.

При лечении лимфедема наиболее эффективны различные методы физиотерапии и реабилитационной медицины. Мы применяем лимфодренаж по методике доктора Воддера, упражнения для улучшения циркуляции, эластическое бинтование и компрессионную одежду. Успешность лечения проверяется путем измерений объема руки на стандартных местах, которые выполняются в начале и в конце лечения.

Ограниченная подвижность в плечевом суставе

Ограничение подвижности в плечевом суставе после операции карциномы молочной железы является последствием оперативного вмешательства, образования рубцов в облученном участке, отека, дерматогенных контрактур и обездвиженности сустава из-за болей. Упражнения для улучшения подвижности начинают проводиться сразу после операции, уже на больничной кровати. Больные простейшие упражнения делают с помощью здоровой руки, определенные виды упражнений выполняются с помощью инструкторов ЛФК. На курорте мы продолжаем комплексную реабилитацию. Мы используем различные методики физиотерапии и реабилитационной медицины, в первую очередь гидрокинезиотерапию (упражнения в термальной воде). Термальная вода из-за действия выталкивающей силы облегчает выполнение движений, благотворно действует на циркуляцию и вследствие сопротивления воды, возникающего при более быстром выполнении упражнений, способствует укреплению мышц. Помимо этого мы применяем различные виды кинезиотерапии (активные и активно-ассистированные упражнения), пассивную разработку на аппарате (кинетек), оккупационную терапию, противоболевые электротерапии (диадинамические токи, ТЭНС), лазерную терапию, ручной массаж рубцов, для укрепления ослабленных мышц мы используем электростимуляцию и методы биологической обратной связи (biofeedback). Наряду с этим побуждаем больных при выполнении повседневных дел как можно чаще пользоваться пораженной рукой. Цель лечения – достижение такой же подвижности сустава, как и на здоровой стороне.

Инконтиненция мочи

Инконтиненция (недержание) мочи после радикальных гинекологических операций возникает из-за анатомических изменений в малом тазе и нарушения иннервации мочевого пузыря. При консервативном лечении недержания мочи мы используем упражнения для укрепления мышц тазового дна (упражнения Кегеля), функциональную электростимуляцию (ФЭС), метод биологической обратной связи и валики Фемина. Первые результаты лечения заметны только через месяц регулярных упражнений.

Программа реабилитации комплексна и подбирается индивидуально каждой больной. При реабилитации больных после гинекологических операций и операций на молочной железе применяются различные виды гидротерапии и кинезиотерапии, лимфодренаж, ручной массаж, лазерная терапия и все разновидности электротерапии и термотерапии. Во время прохождения реабилитации исключительно важное значение имеют правильное просвещение больных и психологическая поддержка. Успех лечения зависит от своевременности направления на лечение. Осложнения после операции (например, лимфедема) могут появиться даже по прошествии нескольких лет после курса лечения основного заболевания, даже если нет признаков рецидива.

6. Профилактические программы



Эти программы мы уже более 20 лет проводим в тесном сотрудничестве с профессиональными советами клубов и обществ коронарных больных Словении. В девяностых годах прошлого века именно по их инициативе мы разработали концепцию и методологический подход к Учебным мастерским здорового питания, которые мы ежегодно корректируем под различные актуальные тематики. Таким образом мы собрали многочисленные рецепты популярных местных блюд словенских регионов и их по составу и процессу приготовления адаптировали к принципам современной диетологии.

Восстановительная реабилитация коронарных больных

7-дневная программа предназначена для поддержания здоровья и физической выносливости коронарных больных, которые уже прошли основную реабилитацию.

С ее помощью снижается возможность повтора коронарных осложнений и одновременно подкрепляется осознание необходимости физической активности на протяжении всей жизни для поддержания и укрепления собственного здоровья. Благодаря объединению основных принципов сформированной нами комплексной программы, включающей физические упражнения под надзором, здоровое питание и медицинское просвещение, мы предлагаем сердечно-сосудистым больным реальную возможность что-то серьезно предпринять для своего здоровья.

Программа проводится в Термах Шмарьешке Топлице. Ее проводят опытные специалисты, в частности: врач-кардиолог, медсестры, инструкторы-методисты, массажисты, нутрициологи и клинический психолог, что обеспечивает больным максимально высокий уровень восстановительной реабилитации.

Восстановительная реабилитация после операций и повреждений коленного сустава

Коленный сустав – это самый крупный и самый сложный сустав в организме человека. Он является относительно нестабильным, что хотя бы частично объясняет высокий уровень его повреждений.

Программа предназначена для больных с поврежденной крестообразной связкой коленного сустава и для тех, у кого, несмотря на успешно пройденную реабилитацию после оперативного вмешательства на коленном суставе, до сих пор присутствуют боли или же имеется ослабление функции коленного сустава. Цель программы – восстановление нормальной подвижности коленного сустава.

7-дневная программа проводится на всех трех курортах и включает: консультацию у врача-реабилитолога, индивидуальные упражнения с физиотерапевтом (25 мин), который уделяет внимание проблемам больного и дает соответствующие указания для продолжения занятий в домашних условиях, занятия в терапевтическом фитнес-зале для целенаправленного укрепления мышц и повышения выносливости, проприоцептивные упражнения и упражнения на равновесие, электростимуляцию бедренных мышц, скандинавскую ходьбу с обучением правильной технике ходьбы, которая может стать необходимой для больных во время их ежедневных прогулок после возвращения домой, утреннюю гимнастику в бассейне под руководством инструктора.

Расширенные специализированные осмотры

Вредные последствия стресса необходимо предупреждать своевременно. Цель ежегодно проводимых профилактических осмотров лиц без признаков заболевания – выявление опасных изменений в организме, своевременное предупреждение возникновения болезни или же ее обнаружение в начальной стадии развития, когда она еще никаким образом не проявляет себя. Тогда возможность проведения надлежащего лечения и шанс на полное выздоровление являются самыми высокими.

Осмотры, проводимые в Термах Шмарьешке Топлице и в Талассо Струньяне, включают: лабораторные исследования крови, ЭКГ, спирометрию, нагрузочное тестирование и УЗИ сердца, шейных сосудов, брюшной аорты и органов брюшной полости. Начинаются и заканчиваются они осмотром у врача-кардиолога, который дает рекомендации относительно необходимых мер лечения.

Восстановительная реабилитация после операций на тазобедренном суставе (ТЭП - тотальный эндопротезирование)

Программа предназначена для тех, кто в прошлом перенес перелом шейки бедра или операцию на тазобедренном суставе.

Несмотря на успешно проведенную реабилитацию после оперативного вмешательства, со временем все равно появляются или возобновляются симптомы, чаще всего связанные с ходьбой: неправильная схема ходьбы, проблемы при ходьбе по лестнице, неустойчивость во время ходьбы. В результате этого очень часто возникают боли в позвоночнике и в оперированном суставе. Из-за перечисленных проблем больные избегают движения и, таким образом, дополнительно снижают свою мышечную силу и общую физическую форму. Цель программы – улучшить подвижность оперированного тазобедренного сустава, устранить дефекты неправильной ходьбы, укрепить мышцы и повысить физическую форму.

7-дневная программа проводится в Талассо Струньяне и включает: консультацию у врача-реабилитолога, индивидуальные упражнения с инструктором ЛФК, который уделяет внимание проблемам больного и дает соответствующие указания для продолжения занятий в домашних условиях, массаж спины, тренинг ходьбы (15 мин) в приспособленном для этого спортзале, занятия в терапевтическом фитнес-зале для целенаправленного укрепления мышц и повышения выносливости, скандинавскую ходьбу с обучением правильной технике ходьбы, которая может стать необходимой для больных во время их ежедневных прогулок после возвращения домой.



Профилактический осмотр я рекомендую проходить всем, поскольку таким образом мы выявляем склонность к тем или иным болезням. Особенно мы рекомендуем его тем, кто планирует выполнять повышенные физические нагрузки, такие как занятия спортом, длительные путешествия или смена рабочего места.»
Метод Прашникар, д-р мед., врач-терапевт

Женское сердце. Позаботьтесь, чтобы оно осталось здоровым!

Еще не так давно бытовало мнение, что болезни сердца считаются прерогативой исключительно мужчин. Возможно такое утверждение подкреплялось результатами многих исследований, в которых главным образом участвовали мужчины.

Сегодня специалисты открывают другую картину: сердечно-сосудистые заболевания – самая частая причина заболеваемости и смертности среди женщин, чаще чем остеопороз и рак вместе взятые. Хотя у женщин сердечно-сосудистые заболевания диагностируются на 10 лет позже, чем у мужчин, отрицательная сторона «женских» сердечных болезней заключается в том, что симптомы заболевания зачастую совсем невыраженные и поэтому неправильно интерпретируются. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в период менопаузы только повышается...

Программа проводится в Термах Шмарьешке Топлице и включает: осмотр у врача-кардиолога, антропометрические измерения (вес, индекс массы тела, объем талии), измерение артериального давления, сахара и жиров в крови, нагрузочное тестирование, УЗИ сердца и медицинское заключение с рекомендациями относительно лечения.



” Термы Крка в Шмарьешких Топлицах создали первый в Словении центр скандинавской ходьбы. Этот вид физической активности мы внедрили также в Доленских Топлицах и в Талассо Струньяне. Скандинавская ходьба – оптимальный способ ходьбы для приобретения и поддержания физической формы, особенно меня радует, что в последние годы ее все чаще рекомендуют и наши кардиологи.»
Бране Бон, организатор спортивной рекреации

Профилактический осмотр для женщин после 50 лет

Хотя многие женщины после 50 лет еще остаются молодыми и энергичными, организм же соответственно годам дает о себе знать.

Это период, когда резко возрастает вероятность появления проблем со здоровьем, которые являются результатом естественных изменений в организме и следствием нашей жизни, ориентированной на достижение результатов.

К наиболее частым недугам относятся остеопороз, повышенное содержание холестерина в крови и повышенное артериальное давление, избыточный вес, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак молочной железы, шейки матки и толстой кишки. Профилактические осмотры поэтому имеют исключительно важное значение, их цель – раннее выявление изменений, что является условием успешного лечения.

Программа проводится в Талассо Струньяне и включает: лабораторные исследования крови, гинекологический осмотр, забор ПАП-мазка, трансвагинальное УЗИ и клинический осмотр молочных желез, анализ веса, денситометрию (измерение минеральной плотности костной ткани), УЗИ сердца и сосудов, циклоэргометрию и ЭКГ.

Программы медицинского просвещения для больных сахарным диабетом

Медицинское просвещение является основой лечения сахарного диабета, так как для хорошо контролируемого течения сахарного диабета необходимо во время лечения активное сотрудничество больного.

Ведущей темой этих программ является самоконтроль при сахарном диабете, который проводится в виде специальной учебной мастерской, проводимой обученными медсестрами и включающей в себя ежедневное измерение сахара крови и 1-2 раза в неделю 6- или 5- балльный профиль (измерение) с индивидуальными анализами уровня сахара в крови. Очень важна еще индивидуально подобранная программа физической активности, включающая все – от водной гимнастики в термальной воде до различных аэробных занятий под открытым небом (прежде всего ходьба). Большое значение придается и учебной мастерской о здоровом питании диабетика, которая проводится еще и в форме практического курса приготовления еды. Программа включает также беседу с психологом на тему психосоциальной нагрузки, которую накладывает сахарный диабет.

Программы организованы в виде 7-дневного пребывания во всех трех здравницах Терм Крка. Выполняются специальной командой, в которую входят врач, медсестры, диетолог, психолог, учитель физкультуры, инструктор ЛФК, лектор-любитель и внештатные сотрудники по некоторым специальным разделам программы. При выполнении программы мы особое внимание уделяем включению современных методов труда, коммуникации в виде диалога, обмена опытом и индивидуального консультирования.

Программы адаптированы к особенностям отдельных целевых аудиторий, чаще всего мы их выполняем для следующих групп: только что выявленные диабетика типа 2, диабетика типа 2 после перехода на инсулиновую терапию и диабетика типа 1 в возрасте 20-35 лет.



” **Похудеть не так уж и сложно, трудно в дальнейшем поддерживать достигнутый оптимальный вес. Это значит, что избавиться от ожирения можно лишь путем устранения причин его возникновения. Не существует эффективного похудения без приложения усилий, дисциплины и коренного изменения образа жизни, вызвавшего накопление лишних килограммов. Поэтому при просвещении больных мы стараемся достичь большей мотивации, повышения информированности и осведомленности о том, что изменение образа жизни – это не принуждение самого себя, а их собственная потребность в лучшем самочувствии, здоровье и личной удовлетворенности.»**
Томислав Майич, д-р мед., врач-кардиолог

Программа похудения под медицинским надзором

Ожирение – это нарушение обмена веществ, которое может привести к различным заболеваниям, таким как: сахарный диабет, преждевременное старение сосудистой системы, повышение артериального давления; увеличения вероятности инсульта и инфаркта, чаще возникают хронические дегенеративные заболевания суставов.

Лица с нарушениями обмена веществ потенциально предрасположены к сердечно-сосудистым заболеваниям, в связи с этим перед прохождением программы проводится осмотр у врача-кардиолога, который помимо основных клинических и лабораторных исследований включает еще УЗИ артериальных сосудов, а также нагрузочное тестирование. Результаты обследования помогают подобрать оптимальный и безопасный уровень интенсивности и продолжительности физических упражнений и соответствующее диетическое лечение. Основа нашей программы – это сочетание физической активности, диетического питания, физиотерапевтических процедур и мотивации к достижению желаемой цели – окончательной нормализации нарушенного обмена веществ и улучшения психофизической выносливости. По окончании программы участники получают медицинское заключение, содержащее результаты обследования и рекомендации относительно поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Индивидуально подобранная программа физической активности и диетического питания подходит как для избавления от избыточного веса, так и для больных с нарушениями обмена веществ при стабильном течении сердечно-сосудистого заболевания.

14- или 21-дневная программа проводится в Термах Шмарьешке Топлице. Она может быть дополнена программой детоксикации с помощью поста Vita-Detox.

Vita-Detox

Программа детоксикации ускоряет выведение из организма вредных веществ и восстанавливает нарушенное энергетическое равновесие. Она разработана таким образом, что, с одной стороны, впускает в организм как можно меньше вредных веществ, а с другой стороны, с помощью различных процедур укрепляет органы, отвечающие за их выведение.

Программа основана на детоксикации с помощью поста (свежевыжатые фруктовые и овощные соки, сыворотка и супы), индивидуально подобранной физической активности и на современных процедурах детоксикации (лимфодренаж, щеточный массаж, аппликации фанго, пилинги, массаж для выведения шлаков и токсинов и т.д.). Гости проходят программу под надзором специалиста по питанию и персонального тренера.

7-, 10- или 14-дневная программа включает: осмотр у врача, анализ состояния (кардиотест, анализ состава тела), первичную и заключительную консультации о питании, консультацию о двигательной активности, процедуры детоксикации (аппликации фанго, ароматерапия (массаж), посещение биоспектральной сауны, лимфодренаж), физическую активность (высотная тренировка, скандинавская ходьба на свежем воздухе или тренировка РАСЕ, пилатес, аэробика в термальной воде), релаксацию и уход (пилинг, массажная термальная ванна для детоксикации, классический массаж тела).

5-дневная программа Mini Vita-Detox включает: анализ состояния (кардиотест, анализ состава тела), вводную консультацию о питании, процедуры детоксикации (аппликации фанго, ароматерапия (массаж), пилинг, классический массаж тела, посещение биоспектральной сауны), физическую активность (скандинавская ходьба на свежем воздухе или тренировка РАСЕ, кардиокросс-тренинг, аэробика в термальной воде).

7. Программы для предприятий

Современные условия труда становятся для людей все более неблагоприятными - обилие сидячей работы и принудительных поз, профессиональный стресс, увеличение потребности по продлению рабочего времени и работе во внеурочное время. Необходимый трудовой стаж продлевается, и, как следствие, возрастает число трудящихся зрелого возраста. В их знания, квалификацию и трудовые навыки предприятия вкладывали огромные средства, поэтому от работников ожидается высокая работоспособность и в этом периоде жизни.

Забота о здоровье работников оказывает долгосрочное влияние на успешное ведение дел предприятий. Она снижает потерю рабочих дней и важным образом влияет на повышение производительности труда. Вложение в здоровье работников поэтому крайне необходимо.

В Термах Крка накоплен богатый опыт по проведению программ по охране здоровья работников. Свыше 20 лет у нас осуществляются программы реабилитации производственных травм, программированный активный отдых, профилактические осмотры и прочие многочисленные программы в области охраны здоровья для самых известных словенских компаний.

При выполнении программ мы сотрудничаем с врачами-профпатологами и прочими медработниками Медицинского центра Крка, которые для наших заказчиков выполняют услуги в области медицины труда (определение зрения и слуха, тест психомоторичных способностей и проч., выдача медицинского заключения на основе оценки факторов риска на рабочем месте).

Наше предложение программ охраны здоровья на предприятиях является комплексным и включает:

- программы профилактического лечения или программируемого активного отдыха по показаниям (костно-мышечные болезни, сердечно-сосудистые заболевания, программа для улучшения респираторных функций);
- расширенные специализированные осмотры для руководящих работников и специализированные осмотры в области кардиологии, физиотерапии и реабилитационной медицины, неврологии, а также осмотры в кабинете остеопороза;
- программы промоции здоровья на рабочих местах (упражнения для профилактики поврежденных опорно-двигательного аппарата из-за статических нагрузок на рабочем месте, мастерские здорового питания, мотивационные мастерские о ведении более активного образа жизни).

Программы проводятся на всех трех курортах Терм Крка.



” **Сотрудничество Медицинского центра Крка и Терм Крка представляет предложение с идеальным сочетанием основных профилактических диагностических тестов в области проф.медицины и специализированных обследований сердечно-сосудистой системы, которые крайне важны для оценки работоспособности руководящих работников. Обеспечиваются минимальное отсутствие на рабочем месте, конфиденциальность и быстрая выдача медицинского заключения.»**

Дамиан Газвода, д-р мед., врач общей практики

7- или 10- дневная стационарная программа профилактического лечения или программируемого активного отдыха по видам заболеваний

Программа для костно-мышечных болезней

Основана на первичном осмотре у врача-реабилитолога, который проводит измерения объема движения позвоночника и крупных суставов перед началом программы и после ее завершения. Врач дает консультацию участнику программы о выборе и объеме физической активности во время программы и назначает ему индивидуальные терапии, с учетом уже выраженных знаков деформации опорно-двигательного аппарата. Выписку из записей первичного и заключительного осмотров с заключением мы направляем врачу профпатологу, уполномоченному по вопросам трудовой среды на предприятии.

Назначенные *индивидуальные медицинские процедуры* предназначены для предупреждения неправильной осанки и деформаций опорно-двигательного аппарата, профилактических индивидуальных упражнений на ловкость и скорость и для санации уже выраженных признаков неправильной осанки и деформаций опорно-двигательного аппарата. Они включают набор трех процедур в день, по одной процедуре в области кинезиотерапии, электротерапии или термотерапии и механотерапии.

При выборе *видов физической активности коррективно-компенсационного действия* мы учитываем рекомендации врачей и составляем программу так, чтобы укреплялись мышцы, незадействованные во время работы, и возматала работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таким образом, участники программы рабочий день отдыха начинают с корректирующей гимнастики в воде и в зависимости от программы продолжают с плаванием и упражнениями PACE (управляемая круговая интервальная программа занятий на фитнес-тренажерах с гидравлическим сопротивлением и промежуточными аэробными остановками, которая параллельно повышает аэробную выносливость и мышечную массу, а также эффективно уменьшает количество жировой ткани). Физическая активность в послеполуденной части программы завершается кардио кросс-тренингом, который проводится в виде скандинавской ходьбы (способ ходьбы с палками, повышающий расход энергии и поступление кислорода в организм; активизирует работу шеи, плеч, рук и верхней части туловища, при этом уменьшается нагрузка на колена) или соответствующей ей по интенсивности спортивной активностью (езда на велосипеде, игры с мячом...).

Программа общего медицинского просвещения (область здорового питания, отношение к регулярной физической активности, преодоление стресса) проводится в виде учебных мастерских здорового питания, специальной беседы о значении физической активности и мастерских о значении стресса и методах его преодоления.





Программа для сердечно-сосудистых заболеваний

Первичный и заключительный осмотры проводит врач-кардиолог, который выполняет также два нагрузочных тестирования. Врач консультирует участника программы относительно выбора и объема физической активности во время программы и назначает ему индивидуальные процедуры с учетом состояния во время первичного нагрузочного тестирования.

Индивидуальные медицинские услуги предназначены для улучшения психофизической формы пациента и включают три процедуры в день в области кинезиотерапии, электротерапии или термотерапии и механотерапии.

При выборе видов физической активности учитываются рекомендации врачей-профпатологов о том, что эти мероприятия должны быть направлены на динамическую активность с получением чувства удовлетворения, при этом должна укрепляться незадействованная во время работы мускулатура, и возрастать работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Программа начинается с анализа на аппарате Футрек, что позволяет адаптировать тренировки индивидуально каждому участнику программы.

Таким образом, участники программы рабочий день отдыха начинают с корректирующей гимнастики в воде и в зависимости от программы продолжают с плаванием и упражнениями PACE (управляемая круговая интервальная программа занятий на фитнес-тренажерах с гидравлическим сопротивлением и промежуточными аэробными остановками, которая параллельно повышает аэробную выносливость и мышечную массу, а также эффективно уменьшает количество жировой ткани). Физическая активность в послеполуденной части программы завершается кардио кросс-тренингом, который проводится в виде скандинавской ходьбы (способ ходьбы с палками, повышающий расход энергии и поступление кислорода в организм; активизирует работу шеи, плеч, рук и верхней части туловища, при этом уменьшается нагрузка на колена) или соответствующей ей по интенсивности спортивной активностью (езда на велосипеде, игры с мячом...).

Программа общего медицинского просвещения (область здорового питания, отношение к регулярной физической активности, преодоление стресса) проводится в виде учебных мастерских здорового питания, специальной беседы о значении физической активности и мастерских о значении стресса и методах его преодоления.

Программа для улучшения респираторных функций

Первичный осмотр проводит врач-пульмонолог, который выполняет функциональное тестирование кардиореспираторной системы, включающее ЭЖГ с анализом и спирометрией (перед началом программы и после ее завершения). На основе клинического осмотра, данных анамнеза и выявленного функционального состояния пульмонолог назначает соответствующую респираторно-функциональную терапию, которая включает: ингаляции, групповые дыхательные упражнения (проводятся под открытым небом), вибрационный массаж грудной клетки и аппликации фанго.

При завершении программы пациента осматривает врач, который на основе повторных измерений функционального состояния определяет изменения, дает заключение об успешности пройденного курса лечения и рекомендации относительно улучшения состояния в будущем. Врач об оценке состояния перед началом программы и после ее завершения письменно уведомляет врача-профпатолога, уполномоченного по вопросам охраны труда на предприятии, откуда прибыл участник профилактического оздоровления.

При выборе видов физической активности учитываются рекомендации врачей-профпатологов о том, что эти мероприятия должны быть направлены на динамическую активность с получением чувства удовлетворения, при этом должна укрепляться незадействованная во время работы мускулатура, и возрастать работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Программа начинается с анализа на аппарате Футрек, что позволяет адаптировать тренировки индивидуально каждому участнику программы

Таким образом, участники программы рабочий день отдыха начинают с корректирующей гимнастики в воде и в зависимости от программы продолжают с плаванием и упражнениями PACE (управляемая круговая интервальная программа занятий на фитнес-тренажерах с гидравлическим сопротивлением и промежуточными аэробными остановками, которая параллельно повышает аэробную выносливость и мышечную массу, а также эффективно уменьшает количество жировой ткани). Физическая активность в послеполуденной части программы завершается кардио кросс-тренингом, который проводится в виде скандинавской ходьбы (способ ходьбы с палками, повышающий расход энергии и поступление кислорода в организм; активизирует работу шеи, плеч, рук и верхней части туловища, при этом уменьшается нагрузка на колена) или соответствующей ей по интенсивности спортивной активностью (езда на велосипеде, игры с мячом...).

Программа общего медицинского просвещения (область здорового питания, отношение к регулярной физической активности, преодоление стресса) проводится в виде учебных мастерских здорового питания, специальной беседы о значении физической активности и мастерских о значении стресса и методах его преодоления.

Специализированные осмотры для руководящих работников

Вредные последствия стресса необходимо предупреждать своевременно. Цель ежегодно проводимых профилактических осмотров лиц без признаков заболевания - выявление опасных изменений в организме, своевременное предупреждение возникновения болезни или же ее обнаружение в начальной стадии развития, когда она еще никак не проявляет себя. Тогда возможность проведения соответствующего лечения и шанс на полное выздоровление являются самыми высокими. На выбор вам предлагаем основной менеджерский осмотр, если же вам позволяет время, то рекомендуем пройти расширенный менеджерский осмотр, который наряду с основными медицинскими осмотрами включает еще учебную мастерскую о поддержании здоровья и жизнеспособности.

Расширенный осмотр для руководящего кадра - это сочетание классического, с кардиологическим уклоном, профилактического осмотра и специального подбора мероприятий, предназначенных для поддержания и укрепления жизнеспособности и лучшей психофизической формы.

Основной менеджерский осмотр включает: лабораторные исследования крови, ЭЖГ, спирометрию, нагрузочное тестирование и УЗИ сердца, шейных сосудов, брюшной аорты и органов брюшной полости. Начинается и заканчивается он осмотром у врача-кардиолога, который дает гостю консультацию о необходимых мерах лечения.



Важную новость представляет дополнение осмотра посещением кабинета проф. болезней. Там участники проходят дополнительное обследование слуха и зрения, тест психомоторных способностей, и в этот же день получают необходимое заключение врача, для чего им требуется направление предприятия со сведениями о подверженности риску на рабочем месте.

Программа проводится в Термах Шмарьешке Топлице и в Талассо Струньяне и включает: осмотр у врача-кардиолога, лабораторные исследования крови, ЭЖГ, спирометрию, нагрузочное тестирование, УЗИ шейных сосудов, сердца и брюшной аорты, дополнительные обследования слуха и зрения, аудиометрию, психомоторный тест, клинический осмотр у врача-профпатолога и медицинское заключение.

Расширенный менеджерский осмотр проводится в Термах Шмарьешке Топлице. После проведения осмотра мы сопровождаем гостя в центр Vitarium Spa&Clinique, где его встречают персональный тренер и нутрициолог. После проведения некоторых дополнительных тестов (футрек, анализы стресса PCE и тест физической подготовленности) совместно с гостем подбирают индивидуальные процедуры, с помощью которых можно достигнуть поставленных целей: улучшения самочувствия и физической формы, снижения веса, избавления от последствий продолжительного стресса... Этот комплекс мероприятий, называемый «Учебная мастерская о поддержании здоровья и жизнеспособности для менеджеров», включает: анализ стресса PCE, кардио кросс-тренинг, анализ состава тела на аппарате Футрек, консультацию о физической активности с составлением плана тренировки, а также индивидуальную консультацию о здоровом питании с составлением меню.

Как проходит осмотр: осмотр, как правило, проводится по четвергам и пятницам, при этом рекомендуем участникам осмотра прибыть в наш отель за день до осмотра, так как он начинается с забора крови и прочих лабораторных исследований натошак уже в 7 часов утра. Это необходимо для того, чтобы у кардиолога во время заключительного осмотра были все необходимые результаты исследований. В послеполуденное время проводятся мероприятия из области профпатологии и ультразвуковые исследования, следующий день посвящен консультациям в медицинском веллнесе. При менеджерском осмотре без посещения учебных мастерских рекомендуем хотя бы одну ночевку, при осмотрах с медицинской и релаксационной частями - хотя бы две ночевки.



Программы промоции здоровья на рабочих местах

Упражнения для профилактики повреждений опорно-двигательного аппарата из-за статических нагрузок на рабочем месте

Мы подбираем упражнения для каждого заказчика в отдельности на основе подробного изучения нагрузок на рабочих местах. Они включают 12 различных комплексов упражнений, цель которых – растяжение обремененных и укороченных мышечных групп, укрепление туловища, рук и ног, релаксация, улучшение равновесия, улучшение подвижности суставов, более легкое преодоление нагрузки на рабочем месте, повышение расслабления, оказание комплексного влияния на повышение концентрации.

Мы передаем их заказчику в специальном пособии, в котором приводится подробное описание и представление упражнений с фотографиями. Предназначено для обновления знаний о правильной технике выполнения упражнений, при этом оно мотивирует работников к более точному их выполнению.

Предложение включает также обучение лиц, проводящих физические упражнения (проводится в Термах Шмарьешке Топлице), и работников (на рабочих местах). Во время обучения мы разъясняем необходимость упражнений, подробно представляем их правильное выполнение, обращаем внимание на проблемы, которые могут возникнуть из-за неправильного выполнения, обучаем лиц, проводящих упражнения, коррекции неправильного выполнения упражнений работниками и представляем им мотивационный подход, чтобы заинтересовать работников в самостоятельном выполнении упражнений.

Мы следим также за правильностью выполнения упражнений и чаще всего заказчики выбирают 14-дневное наблюдение, которого проводит наш специалист. Он тщательно следит за правильностью выполнения упражнений и их по необходимости корректирует, ведет стандартизированные записи об успешности выполнения упражнений и в заключение проводит анализ и оформляет запись выявленного положения дел.



Мастерские здорового питания

Проводятся для различных тематик, с учетом пожеланий заказчика. Все мастерские включают теоретическую часть, практический курс приготовления еды и специальный набор рекомендуемых меню блюд для заказчика.

Главные тезисы:

- редуцированное питание,
- безвредное питание, которое снижает риск появления сердечно-сосудистых заболеваний (высокое давление, холестерин),
- здоровое питание для диабетиков,
- здоровое питание для женщин в период менопаузы.

Мастерские проводятся при одновременной подаче теоретических основ и практических указаний при разработке дневного рациона питания и постепенных шагов для изменения привычек питания. Включают также лекцию о здоровых технологических процессах приготовления еды и практический показ приготовления здоровой еды. Их проводит консультант по питанию с многолетним опытом – Янья Страшек, инж. пищевой технологии, помогают ей два специально обученные повара-диетолога. Всю необходимую утварь и продукты мы доставляем из нашей кухни. При этом участники мастерской одну порцию здоровой пищи фактически сами приготавливают и съедают.

Мотивационные мастерские для более активного образа жизни

Мастерские включают: теоретическую часть о значении физической активности в виде консультации персонального тренера, тест физической подготовленности и анализ состава тела, обучение методам отслеживания результатов физического тренинга с измерением сердечного пульса, обучение техникам подходящих видов физической активности и выполнение этих видов активности (скандинавская ходьба, кардиотренировка, плавание ...).

Однодневные мастерские проводятся в Термах Шмарьешке Топлице, индивидуально для каждого участника.

” Изменения в новом Законе об охране здоровья на рабочем месте мы можем понимать как шаг вперед - от выявления и оценки риска на рабочих местах, которые ввел предыдущий закон, до профилактических мер в виде промоции здоровья во на рабочем месте.»
 Давор Денковски, д-р мед., врач-профпатологии и спортивной медицины

8. Специализированные приемы врачей в Термах Крка

«У меня проблема...»

«Не беспокойтесь. В Термах Крка вам помогут.»

В продолжении мы представляем специализированные кабинеты, действующие на трех наших курортах – в Доленских Топлицах, Шмарьешких Топлицах и Талассо Струньяне. Возможно, при решении посетить какой-нибудь из этих курортов и поделиться с одним из наших признанных специалистов своей проблемой, вы найдете выход из лабиринта неуверенности и заживете полноценной жизнью без забот и болей.

	Доленские Топлице	Шмарьешке Топлице	Талассо Струньяне
Кабинет врача-кардиолога		✓	✓
Кабинет врача физиотерапевта-реабилитолога	✓	✓	✓
Кабинет врача-ортопеда	✓	✓	✓
ЭМГ-кабинет – электромиографические измерения работы периферической нервной системы и мышц	✓		
Кабинет лечения остеопороза с измерениями минеральной плотности костной ткани с помощью денситометра	✓		✓
Кабинет врача-ревматолога	✓		
Кабинет врача-гинеколога			✓
Кабинет УЗИ брюшной полости		✓	✓
Кабинет врача-пульмонолога			✓
Кабинет врача-эндокринолога		✓	





Кабинет врача-кардиолога

Сердечно-сосудистые заболевания - следствие патологических изменений на стенках сосудов (артериосклероз), которые развиваются постепенно и незаметно и могут привести к сужению сосудов. Как можно более раннее обнаружение заболевания позволяет врачам начать лечение на стадии, когда болезнь еще можно вылечить, и она еще не вызвала необратимых изменений на стенках сосудов.

Диагностика в кардиологии в последние годы существенно продвинулась вперед, поскольку новые технологии в области ультразвукового исследования стали выражено неинвазивными. Это значит, что они не обременяют здоровья, и в то же время они являются высокоточными и позволяют кардиологу установить предельно полную степень поражения сосудов или сердца, и, как следствие, способствуют более эффективному планированию лечения и отслеживанию его результатов.

Прием врача-кардиолога проводится в *Термах Шмарьешке Топлице* и в *Талассо Струньяне*.

Проводятся следующие диагностические услуги:

Нагрузочное тестирование

Комплексная эргометрическая методика для определения функциональной выносливости сердца проводится на специальном велотренажере (циклоэргометре), беговой дорожке или ручном эргометре. Перед обследованием обязательны осмотр у врача-терапевта, ЭКГ сердца и измерение легочной функции. Исследование выявляет возможное наличие болезни коронарных артерий, а также дает важную информацию о кровообращении, физической выносливости, динамике артериального давления, изменениях пульса в аэробной фазе нагрузки и обнаруживает возможные нарушения сердечного ритма.

УЗИ сердца

УЗИ сердца позволяет провести детальный осмотр сердечных камер, клапанов и околосердечной сумки. Обследование безболезненно и абсолютно безопасно для здоровья. Проводится при подозрении на болезнь сердечной мышцы или клапанов, его результаты также используются при планировании дальнейших диагностических исследований и лечения.

Допплерография шейных артерий

Исследование позволяет увидеть подробную картину стенок сосудов, при этом выявляются их возможные изменения и утолщения, которые могут привести к инсульту. Данный метод диагностики рекомендуется больным с повышенным уровнем холестерина, повышенным артериальным давлением и сахарным диабетом.

Мониторинг по Холтеру – артериальное давление

24-часовое интервальное измерение артериального давления на плече в дневное (на каждые 15 минут) и ночное (на каждые 30 мин) время выявляет наличие и динамику артериального давления и очень важно для оценки соответствия лечения и необходимой его коррекции.



Мониторинг по Холтеру – сердечный ритм

24-часовое измерение сердечного ритма с помощью электродов, закрепленных в области грудной клетки и подключенных к прибору, которого гость носит в сумке. Гость в дневник записывает все возможные изменения самочувствия и проблемы, возникшие во время измерения. С последующим анализом всей распечатки врач выявляет возможные нарушения сердечного ритма, блокады в передаче электроимпульсов, нарушения кровоснабжения сердца и т.п., а также возможные действия, вызывающие вышеуказанные нарушения в работе сердца.

Допплеросонография периферических артерий

Допплеросонография артерий нижних конечностей проводится у лиц, с ослабленным артериальным пульсом, и в отношении которых есть подозрение на значительное сужение артерий нижних конечностей. С помощью данного метода диагностики определяется вероятное место сужения (бедренные артерии или артерии голени), далее проводится соответствующее лечение. Такие больные направляются на осмотр к ангиологу для проведения инвазивной диагностики (артериография).

Допплеросонография периферических вен

Исследование, при котором с помощью УЗИ определяется анатомический состав венозной системы, скорость и циркуляция крови через вены, функция, или состояние венозных клапанов и их возможные повреждения (чтобы установить, почему у пациента возникают судороги, боли, отеки или тяжесть в ногах). Данное обследование рекомендуется людям, имеющим ощущение тяжести и отеков в ногах, видимые невооруженным глазом варикозные вены и тем, у кого в семье наблюдались кардиоваскулярные заболевания.





Кабинет врача-физиотерапевта и реабилитолога

Для пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Данные недуги могут быть следствием болезней или травм.

Боли в суставах, позвоночнике или мышцах вызывают плохое самочувствие, ограничивают движение, работоспособность и возможность выполнения повседневных дел, занятий спортом как любительски, так и профессионально. Ни одно лекарство не может вернуть подвижность пораженному суставу или позвоночнику и не может восстановить общую физическую форму. А тщательно подобранная физиотерапия в сочетании с медикаментами может облегчить указанные недуги или даже их устранить.

Проводятся:

- специализированные осмотры опорно-двигательного аппарата с выдачей медицинского заключения,
- планирование и индивидуальное проведение реабилитации опорно-двигательного аппарата,
- оценка состояния и консультации о методах лечения и получении соответствующих ортопедических приспособлений,
- УЗИ суставов.

Специализированный прием врача-реабилитолога проходит в *Термах Доленьске Топлице, Термах Шмарьешке Топлице и Талассо Струньяне.*

Кабинет врача-ортопеда

Проблемы с позвоночником и суставами очень часто сопровождают современного человека.

На начальной стадии лечения помогает консервативная терапия, при прогрессировании недуга необходима уже оперативная терапия. У нас вы можете проконсультироваться о ваших проблемах со здоровьем с высококвалифицированными специалистами в области ортопедии.

Проводятся:

- специализированные осмотры с выдачей медицинского заключения,
- оценка состояния и консультации о методах лечения и получении соответствующих ортопедических приспособлений,
- УЗИ суставов.

Специализированный прием врача-реабилитолога проходит в *Термах Доленьске Топлице, Термах Шмарьешке Топлице и Талассо Струньяне.*

” Врачи общей практики пациентов с болями в области костно-мышечного аппарата зачастую сразу направляют к ортопеду, хотя более целесообразным было бы посещение физиотерапевта. Физиотерапевт определяет функциональный статус опорно-двигательного аппарата и при установлении диагноза помогает себе многочисленными обследованиями, на основе которых планирует физиотерапию, с помощью которой старается улучшить состояние больного и уменьшить боли. Только в случае, когда физиотерапия неэффективна, он предлагает осмотр у ортопеда, который может облегчить недуги с помощью оперативного вмешательства. Кроме того, на прием к физиотерапевту нет листа ожидания.»

Зденка Соколич, д-р мед., врач-реабилитолог



Кабинет врача-ортопеда, специализированного в области спортивных травм

Все возрастающую долю травм и повреждений составляют спортивные травмы: переломы коленного сустава голеностопного сустава, разрывы передних крестообразных связок ...

Последствиями переломов являются боли и нарушения двигательной функции, часто встречаются и повреждения мягких тканей, которые не удается выявить сразу при получении травмы. На основе клинического осмотра и дополнительных диагностических обследований ортопед устанавливает повреждение кости и мягких тканей и консультирует о дальнейшей терапии. Помимо медицинского заключения врача-ортопеда пациент получает еще консультацию о дальнейшем ходе лечения, особый акцент ставит на разработке индивидуальной реабилитации при спортивных травмах.

Проводятся:

- специализированные осмотры с выдачей медицинского заключения,
- оценка состояния и консультации о методах лечения и получении соответствующих ортопедических приспособлений,
- УЗИ суставов.

Специализированный прием врача-реабилитолога проходит в *Термах Доленьске Топлице, Термах Шмарьешке Топлице и Талассо Струньяне.*



Кабинет ЭМГ-диагностики – электромиографические измерения работы периферической нервной системы и мышц

На ЭМГ чаще всего направляются пациенты, у которых имеется подозрение на синдром запястного канала, компрессионное повреждение нервных окончаний, системные повреждения нервов или поражения отдельных периферических нервов (поли- и мононейропатии).

ЭМГ, или электромиография, – это электродиагностический метод регистрации электрической активности мышц. Данный метод применяется для диагностики повреждений и заболеваний периферической нервной системы. Он помогает более точно локализовать место повреждения и диагностировать состояние нервно-мышечного аппарата. В составе обследования предусмотрен ряд тестов, которые с помощью регистрации электрической активности помогают оценить работу нервно-мышечного аппарата. В зависимости от цели обследования, оно может длиться от 20 минут до одного часа. Обследование является инвазивным и поэтому несколько болезненным, но большинство пациентов уровень его боли сравнивают с уровнем боли при сдаче крови.

Кабинет ЭМГ действует в *Термах Доленьске Топлице.*



Кабинет лечения остеопороза с измерениями минеральной плотности костной ткани с помощью денситометра

Остеопороз – это болезнь, при которой изменение минеральной плотности костной ткани и ее строения приводит к перелому уже при невинном падении или минимальной нагрузке.

Более 30 % женщин и 20 % мужчин старше 60 лет имеют остеопороз. Раннее обнаружение остеопороза проводится с помощью измерения плотности костной ткани на специальном аппарате – денситометре. Обследование проходит быстро, безопасно, надежно и безболезненно. Рекомендуется всем женщинам в период климакса.

Проводятся:

- осмотры у врача-специалиста с выдачей им медицинского заключения,
- оценка состояния на основе результатов измерений и рекомендации относительно процесса лечения.

Специализированный кабинет лечения остеопороза действует в *Термах Доленьске Топлице* и в *Талассо Струньяне*.

Кабинет врача-ревматолога

Для реабилитации и улучшения качества жизни пациентов с различными формами ревматологических заболеваний проводятся:

- осмотры врача-ревматолога и рекомендации относительно процесса лечения.

Прием ревматолога проходит в *Термах Доленьске Топлице*.

Гинекологическая амбулатория

Проводятся:

- осмотр у врача-гинеколога с забором мазка и гинекологическим УЗИ (трансабдоминальное и трансвагинальное исследование),
- профилактические осмотры по выявлению угрозы или ранней стадии карциномы молочной железы и карциномы шейки матки.

Специализированный прием врача-гинеколога проходит в *Талассо Струньяне*.

Кабинет УЗИ брюшной полости

УЗИ брюшной полости безболезненно и безопасно для здоровья, оно позволяет исследовать желчный пузырь, желчевыводящие пути, печень, поджелудочную железу, селезенку, почки, мочевой пузырь, предстательную железу у мужчин и крупные кровеносные сосуды.

Для более достоверных результатов исследования желательнее, чтобы пациент пришел на обследование натощак.

Кабинет УЗИ органов брюшной полости действует в *Термах Шмарьешке Топлице* и в *Талассо Струньяне*.

9. Выполнение программ, отделения по уходу за тяжело больными, лица, сопровождающие пациентов во время лечения

Прием пациента на платной основе и его клинический путь

Мы заботимся о пациенте с момента его первого телефонного контакта с нами вплоть до его отъезда домой. О его хорошем самочувствии заботится квалифицированная, согласованная и преданная команда персонала Терм, в которую входят: работник рецепции, медсестра, врач, инструктор ЛФК, оккупационный терапевт, массажист, горничная, повар, официант, аниматор и работники бассейнов. Условия пребывания у нас подбираются для каждого гостя в индивидуальном порядке.



Процедура оформления размещения начинается с контакта со службой бронирования, куда пациент обращается по телефону. Таким образом он может записаться на все желаемые обследования, процедуры, осмотры врачей; служба бронирования при этом согласовывает свои действия с регистратурой медицинской службы и с остальными отделениями курорта. Гость может в регистратуре также договориться только об оказании медицинских услуг без проживания на курорте, при этом работники регистратуры согласовывают его пожелания с графиком работы диагностической аппаратуры, отделения физиотерапии и врачей-специалистов.

Бронирование мест для пациента на платной основе в отделении по уходу производится только по договоренности с главной медсестрой, которая персонально встречается с каждым пациентом и путем собеседования устанавливает, в каком объеме ему требуется медицинский уход. На основе этого определяется сумма доплаты за медицинский уход.

По прибытии на курорт пациент обращается на рецепцию. Если у него существуют проблемы с передвижением, до номера его сопровождает медсестра, которая одновременно является главным связующим звеном и отвечает за согласованность всех служб, которые будут участвовать при оказании ему медицинских услуг.

Если гость - иностранец, то на приеме у врача, по желанию гостя, может присутствовать переводчик. При выписке пациента он получает эпикриз, который по договоренности переводится на желаемый иностранный язык. При этом следует подчеркнуть, что этот перевод не будет иметь статуса официального перевода, осуществляемого официальными переводчиками с разрешением уполномоченного министерства.

Персонал регулярно уделяет гостям знаки внимания, которые так важны. Эффективность такого подхода подтверждают довольные гости, которые с радостью возвращаются в наши здравницы.



Отделения по уходу за тяжелобольными в Термах Доленске Топлице и в Термах Шмарьешке Топлице

Отделение предназначено для гостей, которые нуждаются в медицинском уходе и помощи при выполнении повседневных обязанностей, и для тех, кому необходимо восстановление после тяжелых болезней или операций. В отделение могут приниматься также родственники, которым требуются уход и помощь во время вашего отсутствия. Номера в отделении по уходу за больными адаптированы для людей с ограниченными двигательными возможностями, и соединены с центральной системой связи. О быстром восстановлении на протяжении 24 часов в сутки заботится специально обученный и приветливый медперсонал, у которого к каждому пациенту, в зависимости от его психофизического состояния, выработан индивидуальный подход.

Гости, размещенные в отделении по уходу за больными, могут после предварительной записи в книгу ожиданий приступить к выполнению физиотерапии по направлению своего врача или же воспользоваться одной из наших платных программ. Для всех гостей в отделении по уходу обеспечиваются осмотры у врача, ежедневный визит врача, возможность диетического питания, 24-часовое присутствие среднего медперсонала и неотложная медицинская помощь.

Термы Доленске Топлице

- У нас организовано круглосуточное дежурство медсестер, врачи находятся в состоянии постоянной готовности во второй половине дня и ночью, а также по воскресеньям и праздникам.
- Аптека в Доленских Топлицах работает с понедельника по пятницу, 8 часов в день.

Термы Шмарьешке Топлице

- В отделении по уходу за юльными в распоряжении 19 мест. Номера оборудованы надлежащим образом (больничная кровать, ванная комната и душевая кабина, звонок, столовая).
- Врач и медсестра присутствуют круглосуточно.
- Ближайшая аптека находится в Шмарьете, работает с понедельника по пятницу, 6 часов в день.

Роль сопровождающего лица при реабилитации больного

После стационарного лечения первый рекомендуемый шаг - принятие решения о прохождении реабилитации. Она охватывает различные медицинские услуги, с помощью которых больной восстанавливает физическое, душевное и социальное равновесие. Эффективна лишь в том случае, когда каждому больному она составляется на индивидуальной основе, носит комплексный характер и длится непрерывно до конца жизни.

Подтверждено, что только таким образом она повышает физические возможности, снижает вероятность рецидива, повышает качество жизни и продлевает ее. Стационарная реабилитация более предпочтительна, нежели амбулаторная, которую больной посещает 2-3 раза в неделю на протяжении длительного времени. В ее основе - качественная и непрерывная трехнедельная программа, наделяющая больного опытом комплексного изменения образа жизни, который он должен перенести в домашнюю среду - от образа питания до организации физических и прочих активностей.

Поскольку такое изменение оказывает влияние на всю семью, то очень важно, чтобы в стационарную реабилитацию были включены также партнер больного или близкий член семьи. Позитивный подход к больному со стороны семьи возможен только при условии, что члены семьи ознакомлены как с причинами, приведшими к болезни, так и с процессом ее протекания, последствиями и дальнейшими мерами для снижения риска для здоровья. Легче всего и в полной мере со всем вышеперечисленным они могут ознакомиться в процессе реабилитации - когда один из них (лучше всего партнер) пройдет вместе с больным трехнедельный процесс адаптации к новому образу жизни.

Включение партнера больного в процесс реабилитации приносит обширную прямую и косвенную пользу как для больного, так и для всей семьи:

- он ознакомливается с соответствующими видами первой помощи, что способствует снижению страха и неуверенности у больного, в результате чего больной успокаивается и у него появляется чувство уверенности, что в случае осложнения он не будет одинок;
- спонтанно включается в новую для него роль помощника, предлагающего физическую помощь во время повседневных обязанностей, помощь при аппликации лекарств, транспортировке в больницу и т.д.;
- воочию убеждается о высоком значении чувственной поддержки;
- на собственной коже испытывает новый рекомендуемый образ жизни для больного, что облегчает в дальнейшем поддержку и заботу семьи.

10. Наш медицинский персонал

*Всегда с улыбкой на лице,
всегда готовые помочь*

Петра Кампич Лазич, *д-р мед., врач-реабилитолог*

В 2003 г. окончила медицинский факультет университета в Реке. В 2007 г. устроилась на работу в медицинский центр Талассо Струньяна. Экзамен по специализации «физиотерапия и реабилитационная медицина» сдала в 2012 году. Является членом European Board of Physical and rehabilitation medicine. Посетила целый ряд курсов (в Любляне и Генте) по ультразвуковой диагностике мягких тканей. Работает в Талассо Струньяне, где ведет прием травматологических и ортопедических больных. Она также является инструктором пилатеса на полу и реформерах. Желание по получению новых знаний ее привело к новым индивидуальным программам, включающим упражнения на реформере RENAB.

Барбара Кавчич, *д-р мед., врач-реабилитолог*

Получила диплом медицинского факультета Люблянского Университета в 2002 году. Экзамен по специализации «физиотерапия и реабилитационная медицина» сдала в 2011 году, по этому направлению сдала Европейский экзамен. Является членом European Board of physical and rehabilitation medicine. С 2011 г. работает в Термах Крка (Термы Доленське Топлице). Посетила школы по ультразвуковому исследованию мышечно-скелетного аппарата в Загребе и в Любляне, посетила целый ряд последипломных курсов по физиотерапии и реабилитационной медицине.

Драгица Козина, *д-р мед., врач-реабилитолог*

Заведующая медицинским центром Талассо Струньяна родом из Далмации. В Словению она переселилась в 1983 г. и трудоустроилась в Поликлинику Постойна. Специализацию прошла в Университетском клиническом центре в Любляне. Руководителем медицинского центра Талассо Струньяна стала в 1996 году. Особое внимание она уделяет диагностике и лечению остеопороза, в последние годы проводит также ультразвуковую диагностику мягких тканей. Занимается противоболевой акупунктурой. Благодаря и ее вкладу каждый медработник идет в ногу с гостями. Обследование пациентов под ее руководством проходит в комплексном порядке, но с индивидуальным подходом, наблюдается их прогресс и поэтому гости сюда возвращаются с охотой.

Матяя Лукшич Горьянц, *д-р мед., врач-реабилитолог*

Родом из Словень Градца, медицинский факультет в Любляне окончила в 1991 году. Интернатуру прошла в Городской больнице г. Словень Градец и в Поликлинике г. Любляна, в 1992 г. сдала квалификационный экзамен. В 1993-1996 гг. работала в качестве врача общей практики в Амбулатории Доленских Топлиц и в отделении скорой помощи Поликлиники г. Ново Место. В 1996 г. Перешла работать в Термы Крка - в Термы Доленське Топлице. Экзамен по специализации «физиотерапия и реабилитационная медицина» сдала в 2002 году. Продолжает работать в Термах Доленське Топлице, где ведет прием больных, нуждающихся как в амбулаторной физиотерапии, так и в стационарной реабилитации, а также прием в кабинете лечения остеопороза.

Заслуженный врач Томислав Майич, *д-р мед., врач-интернист, кардиолог*

Долголетний заведующий медицинской службой в Термах Шмарьешке Топлице окончил медицинский факультет в Загребе в 1967 году. Специализацию врача-терапевта прошел в Институте легочных заболеваний и туберкулеза Гольник, на своем богатом профессиональном пути он работал также в терапевтическом отделении Городской больницы г. Ново Место. С 1982 г. работает в Термах Крка (Термы Шмарьешке Топлице), где возвел фундамент современной реабилитации коронарных больных. Большое внимание уделял профилактической медицине, о которой читал многочисленные лекции и публиковал профессиональные статьи.

Бланка Микл Межнар, *д-р мед., врач-реабилитолог*

Медицинский факультет в Любляне окончила в 1993 г., экзамен по специализации «физиотерапия и реабилитационная медицина» сдала в 1999 году. В медицинской службе Талассо Струньяна устроена на полставки, в остальное время работает в Министерстве здравоохранения Республики Словения. Прошла дополнительное обучение в области акупунктуры и гипноза. Является членом Врачебной палаты Словении, Ассоциации врачей Словении, Общества по физиотерапии и реабилитационной медицине и Общества по медицинскому гипнозу Словении. Автор многочисленных профессиональных статей в области медицинской реабилитации и общественного здоровья, выступает с докладами на специализированных конференциях в Словении и за рубежом.

Ольга Петрович, *д-р мед., врач-реабилитолог*

Родилась в г. Краснокаменске, Российская Федерация. В 1998 г. Окончила Новосибирский Медицинский Университет, процедуру подтверждения диплома прошла на медицинском факультете Люблянского Университета в 2002 году. Интернатуру проходила в 2004 г. в Городской больнице г. Ново Место, специализацию по физиотерапии и реабилитационной медицине прошла под руководством проф. Чрта Маринчка, др.мед. наук. Сдала Европейский экзамен по физиотерапии и реабилитационной медицине (2010 г.) и в 2011 году завершила специализацию. В течение своего трудового стажа проходила последипломное обучение в Словении и за рубежом, в Загребе прошла курсы УЗИ мышечно-скелетного аппарата. С 2011 г. работает в Термах Шмарьешке Топлице, где ведет прием травматологических, ортопедических и неврологических больных, нуждающихся как в амбулаторной физиотерапии, так и в стационарной реабилитации. Является членом European Board of physical and rehabilitation medicine.

Катарина Поланович Боларич, *д-р мед., врач-реабилитолог*

Медицинский факультет в Загребе окончила в 1978 году. Специализацию по физиотерапии и реабилитационной медицине завершила в 1985 году. Прошла целый ряд последипломных форм обучения по своей специальности. В Термах Доленське Топлице работает с 2003 года.

Метод Прашникар, *д-р мед., врач-терапевт, кардиолог*

В 1971 г. окончил медицинский факультет Люблянского Университета, специализацию врача-терапевта завершил в 1979 году. С 1973 по 1996 годы работал в Институте легочных заболеваний и туберкулеза Гольник, где в последние годы заведовал отделением кардиореспираторной реабилитации. С 1996 г. до выхода на пенсию в 2008 г. работал врачом-кардиологом при реабилитации больных с сердечными заболеваниями, проводил ультразвуковую диагностику сердечно-сосудистых заболеваний в Термах Крка. Внештатным сотрудником наших терм остается и после выхода на пенсию.

Данило Радошевич, *д-р мед., врач-терапевт*

Заведующий медицинской службой в Термах Шмарьешке Топлице родом из Карловца. Профессиональный путь начал в 1986 г. по окончании медицинского факультета в Загребе. В Термы Доленське Топлице прибыл в качестве стипендианта компании Крка. Вначале был интерном, в 1995 г. сдал экзамен по специализации на врача-терапевта, а в 1996 г. был участником школы денситометрии в Портланде, США. В Термах Доленське Топлице в том же году организовал диагностику уменьшения минеральной плотности костной ткани с помощью аппаратов DXA, по сей день он уже провел 50000 обследований подобного рода.

Зденка Соколич, *д-р мед., врач-реабилитолог*

Заведующая центром медицинской реабилитации в Термах Доленське Топлице окончила медицинский факультет в Реке в 1979 году. С 1985 г. работает в Термах Крка (Термы Доленське Топлице). Специализацию по физиотерапии и реабилитационной медицине завершила в 1991 году. Регулярно повышает квалификацию в области реабилитации при ортопедических и травматологических заболеваниях и повреждениях. Активно участвует в различных семинарах и конгрессах.

Даниэла Васич, *д-р мед., врач-терапевт, кардиолог*

Родилась в Белграде, где окончила медицинский факультет и в 2000 г. завершила специализацию на врача-терапевта, в 2007 г. сдала экзамен по субспециализации в области кардиологии. Последипломное образование в области УЗИ сердца получила в Институте кардиоваскулярных болезней «Дединье» в Белграде и в Hammersmith Hospital в Лондоне, повышение квалификации в области кардиоваскулярной реабилитации прошла в Insepital Hospital в Берне, Швейцария. Повышение квалификации в области ангиологии прошла в Институте кардиоваскулярных болезней «Дединье» в Белграде. Имеет ученую степень доктора медицинских наук в области клинической и экспериментальной кардиологии и является соавтором двух учебников в области кардиологии и ревматологии. До переезда в Словению работала в Военно-медицинской академии в Белграде (1994-2002), в Victoria hospital-Victoria-Seychelles (2002-2004) и в Институте ортопедическо-хирургических болезней в Белграде. В Термах Крка работает с 2010 г., где проводит кардиологические осмотры и неинвазивную кардиологическую диагностику, а также ведет прием кардиологических пациентов во время стационарной кардиологической реабилитации. Является членом Европейской ассоциации кардиологов (ESC) и European association of cardiovascular imaging (EACVI).

Ана Грайш,
главный инструктор-методист ЛФК
в Термах Доленьске Топлице

Окончила медицинское училище в Любляне, направление физиотерапия (1985) и в том же году устроилась на работу в Реабилитационное отделение Долфи Боштянич в Иге. Там она проработала до 1987 года, после чего перешла в Термы Доленьске Топлице, где трудится и по сей день. Регулярно совершенствуется в области мануальной мобилизации суставов конечностей и позвоночника (1996-2001), проприоцептивной нейромышечной фасилитации (1995, 1997) и триггерных точек мышц (2009, 2010, 2011). Член Общества инструкторов ЛФК Словении.

Петра Котник,
главный инструктор-методист ЛФК
в Термах Шмарьешке Топлице

Свой трудовой стаж начала в 1995 г. в качестве инструктора ЛФК в Термах Шмарьешке Топлице, еще во время учебы в медицинском училище в Любляне, направление физиотерапии. В этом подразделении она работает и по сей день. Через семь лет она главным инструктором-методистом в Термах Шмарьешке Топлице (2002). Параллельно училась на факультете организационных наук в Кране и помимо квалификации высшего инструктора-методиста получила еще квалификацию дипломированного организатора-менеджера (2002) и унив. дипл. организатора (2005). С 1998 года — член Ассоциации инструкторов ЛФК Словении.

Сладжана Проданович Пузич,
главный инструктор-методист ЛФК
в Талассо Струньяне

С 1993 по 1997 гг. посещала Среднюю школу фармацевтики и медицины, по специальности лабораторный техник, в 2001 г. получила диплом инструктора ЛФК, закончив медицинское училище, направление физиотерапия. Через несколько лет окончила факультет по организационным наукам в Кране и получила квалификацию унив. дипл. организатора. Регулярно проходит дополнительное обучение в различных областях: Курсы по проведению физической активности для беременных (2000), Основной курс лимфодренажа и терапии 1 по доктору Воддеру (2004), Основной курс и мастерская кинезиотейпинга (2011), Ортопедическая медицина и мануальная терапия (поясничный отдел позвоночника, сакроилиакальный сустав, грудной и шейный отделы позвоночника (2011-2012)). В 2009-2011 гг. была председателем Ассоциации инструкторов ЛФК прибрежно-красского региона.

Люба Божич,
главная медсестра в Талассо
Струньяне

Высшую школу для медицинских работников в Любляне закончила в 1978 г. и затем устроилась на работу в хирургическое отделение Городской больницы г.Изола. Обязанности главной медсестры в Талассо Струньяне выполняет со дня создания медицинского центра на этом курорте.

Станка Кавчич,
главная медсестра в Термах
Доленьске Топлице

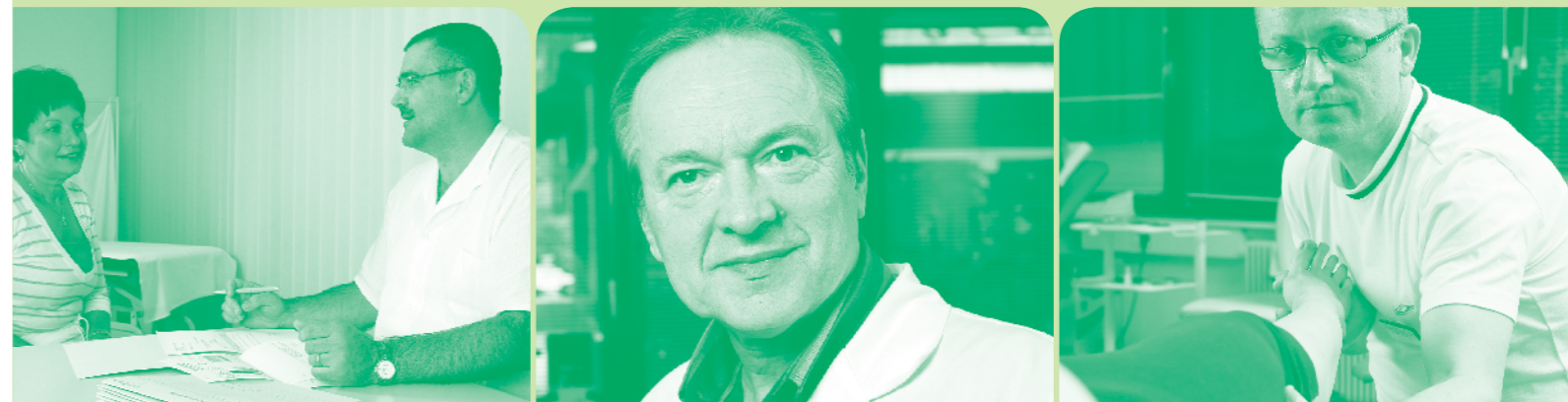
В 1970 г. окончила Среднюю медицинскую школу в Новом Месте. В том же году устроилась в Термы Доленьске Топлице. В 1974 г. поступила в Высшую медицинскую школу в Любляне, которую окончила в 1977 году. Регулярно повышает квалификацию и участвует во всех образовательных мероприятиях, необходимых для ее работы. Все это время она является членом Ассоциации медсестер и акушерок Словении, в работе которого принимает активное участие.

Маринка Сечник,
главная медсестра в Термах
Шмарьешке Топлице

Основную, среднюю и медицинскую школу окончила в Германии (Krankenpflegeschule Naap под Дюссельдорфом), последнюю в 1981 году, затем 2 года проработала в отделении абдоминальной хирургии в Городской больнице. В 1983 г. переехала в Югославию и поступила на работу в Термы Шмарьешке Топлице. Заступила на должность заведующей кардиологической лабораторией, в 1988 году стала заместителем главной медсестры, а в 2004 году стала уже главной медсестрой. Член Ассоциации медсестер и акушерок Словении и член Общества по охране здоровья сердечно-сосудистой системы Словении.



ВО ИМЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





Доленьске Топлице

- ОТЕЛЬ Бальнеа**** супериор
- ОТЕЛЬ Кристалл****
- ОТЕЛЬ Витал****
- Релаксационный центр Бальнеа
- Центр медицинской реабилитации

T: +386 7/ 39 19 417

E: booking.dolenjske@terme-krka.si

Шмарьешке Топлице

- ОТЕЛЬ Витариум**** супериор
- ОТЕЛЬ Шмарьета****
- ОТЕЛЬ Топлице****
- Релаксационный центр Витариум
- Медицинский центр

T: +386 7/ 38 43 582

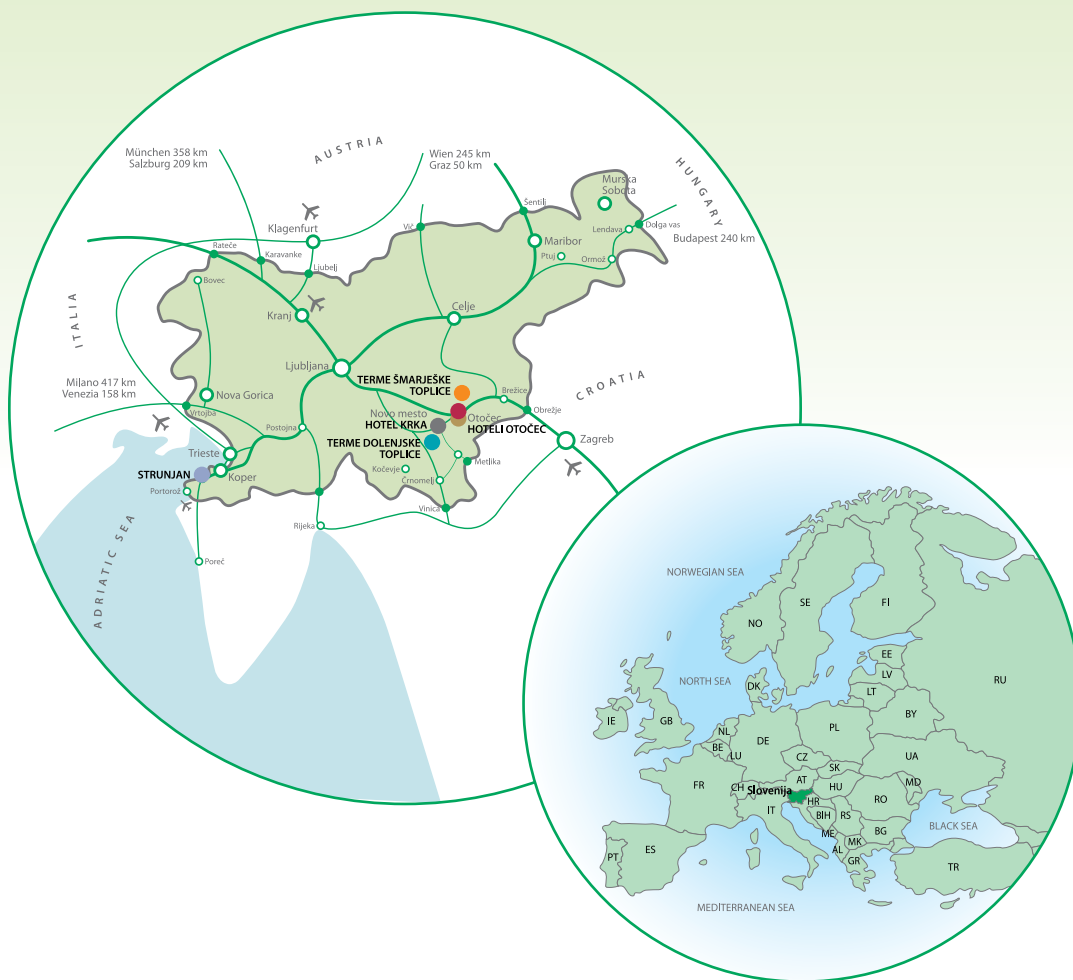
E: booking.smarjeske@terme-krka.si

Strunjan

- ОТЕЛЬ Свобода****
- Вилла Парк****
- Виллы***
- ОТЕЛЬ Лагуна***
- Релаксационный центр Салия
- Медицинский центр

T: +386 5/ 67 64 420

E: booking.strunjan@terme-krka.si



TERME  KRKA

www.terme-krka.si