**ЛЕЧЕБНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**Цель и задачи:** улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания; снятие физического и эмоционального стресса; повышение работоспособности; улучшение обмена веществ; улучшение эмоционального состояния, прилив жизненных сил.

**Продолжительность программы –** от 7 дней.

**Показания по возрасту –** от 14 лет.

В путёвку на 14 дней входит 106 процедур, в т.ч. консультаций специалистов и обследований.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование процедуры и исследований** | **Количество процедур** | | |
| **10-13 к/д** | **14-17 к/д** | **18-21 к/д** |
| **Диагностический блок** | | | |
| Первичный приём и динамическое наблюдение лечащего врача | 3 | 4 | 5 |
| Приём (осмотр, консультация) инструктора-методиста ЛФК первичный | 1 | 1 | 1 |
| Приём (осмотр, консультация) инструктора-методиста ЛФК повторный | 1 | 1 | 2 |
| **Лечебный блок** | | | |
| Физиотерапия аппаратная (1 вид по показаниям): Магнитотерапия (общая/локальная) / Магнитолазеротерапия / Лимфа-Вижн / Прессотерапия | 3 | 7 | 9 |
| Массаж классический ручной (1 зона) | 6 | 8 | 10 |
| Ванны (1 вид по показаниям): нарзанные / серные / солодковые / йодо-бромные / хвойные / жемчужные / хвойно-жемчужные / скипидарные / аромобальнеотерапия (ванны ароматические в ассортименте) | 5 | 7 | 9 |
| Лечебный душ (1 вид): циркулярный / подводный душ-массаж / душ Шарко | 5 | 6 | 8 |
| Ингаляции (1 вид по показаниям): с нарзаном / с отварами трав / с вытяжкой из Тамбуканской грязи | 7 | 9 | 10 |
| Аппаратный массаж на матраце "Океан" или аппаратный массаж стоп | 3 | 4 | 5 |
| Аппликации из Тамбуканской грязи (1 зона) | 3 | 5 | 7 |
| Лечебная физкультура: | 7 | 10 | 10 |
| - лечебная физкультура групповое занятие (1 занятие - 30 мин.) или |
| - комплекс "Тай-Цзв-Цигун 18 форм" (групповое занятие) или |
| - лечебная гимнастика с фитболом (мяч-тренажер) |
| Питьё минеральной воды 3 раза в день (по показаниям) | Ежедневно | | |
| Диетическое питание "Меню-заказ" (по лечебным диетам, по программе "Детокс", диета с пониженным содержанием калорий) | Ежедневно | | |
| **Оздоровительный блок (процедуры данного блока не подлежат замене на процедуры диагностического и лечебного блоков)** | | | |
| Фиточай, кислородный коктейль или витаминный кисель (по показаниям) | 8 | 10 | 10 |
| Орошение дёсен нарзаном | 5 | 7 | 10 |
| Микроклизмы с отварами трав (по показаниям) | 1 | 2 | 3 |
| Термовоздействие - кедровая бочка с бальзамом алтайских трав | 1 | 1 | 2 |
| Спелеотерапия | 7 | 9 | 10 |
| Механотерапия (тренажерный зал) | 5 | 7 | 9 |
| Лечебное занятие обучающее с инструктором по скандинавской ходьбе (45 мин.) | 1 | 1 | 1 |
| Посещение бассейна (45 минут) свободное плавание | 5 раз в неделю | | |
| Скандинавская ходьба (аренда палок для скандинавской ходьбы (услуга оплачивается дополнительно)) | В течение всего срока пребывания | | |
| Лечебная физкультура в бассейне - акватерапия (групповое занятие) | - | 5 | 6 |
| Терренкур - лечебная дозированная ходьба по горной местности | В течение всего срока пребывания | | |
| Климатотерапия | В течение всего срока пребывания | | |
| Неотложная медицинская помощь в день обращения | | | |

По результатам анкетирования и первичного врачебного осмотра Вам могут быть предложены консультации специалистов по озонотерапии, карбокситерапии, гирудотерапии, косметологии, специалиста СПА процедур, диетологии.

Обследование и комплекс лечебно-профилактических мероприятий не входящих в лечебно-восстановительную программу «Общетерапевтическая» оплачиваются дополнительно.

С учётом основного и сопутствующего заболевания комплекс лечебно-профилактических мероприятий может быть расширен (на основании Методических указаний Министерства здравоохранения РФ от 22.12.1999 г. «Методические показания и противопоказания к санаторно-курортному лечению взрослых и подростков» и приказов МЗ и СР №209-278 от 22-23.11.2004г. «Об утверждении стандартов санаторно-курортной помощи больным»).