

**Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Wojewódzki Lublin i Astur Sp. z o.o.
zapraszają
na specjalistyczny turnus rehabilitacyjny dla osób chorych na cukrzycę
(cukrzyca typu I i II)
w Okunince nad Jeziorem Białym k/Włodawy**

13.08 – 26.08.2024 3400 zł /os



Jeziro Białe – jedno z najpiękniejszych, najczystszych, a zarazem największych jezior Pojezierza Łęczyńsko – Włodawskiego, położone 100 km na wschód od Lublina, usytuowane wśród malowniczych łąk i lasów.

Ośrodek Rehabilitacyjno – Wczasowy „Astur” zajmuje powierzchnię 4,4 ha i przylega bezpośrednio do jeziora. Ośrodek posiada własną plażę, pomosty, strzeżone kąpielisko, sprzęt wodny (rowery, kajaki) boiska do gry w piłkę siatkową i nożną, stoły do ping-ponga, świetlicę, salę gimnastyczną oraz kawiarnię.

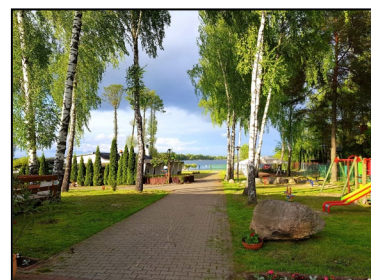
Proponowane zabiegi: **Elektroterapia:** prądy diadynamiczne, galwanizacja, jonoforeza, prądy interferencyjne, elektrostymulacja, prądy tens, magnetoterapia, laseroterapia, światłolecznictwo, ultradźwięki, **Kinezyterapia:** UGUL, ergometry, rotory, stoły do ćwiczeń manualnych, atlas, bieżnia, stepper, materace, kije nordic walking. **Masaż:** klasyczny całkowity lub częściowy – dodatkowo płatny, aquavibron, aparat do masażu limfatyczno-odchudzającego

Założenia programowe turnusu:

- 1) kształtowanie nawyków prawidłowego żywienia w cukrzycy,
- 2) zwiększenie wpływu wysiłku fizycznego i zabiegów rehabilitacyjnych na wyrównywanie poziomu glikemii oraz zapobiegania powikłaniom cukrzycy

Program leczniczo - rehabilitacyjny

- badanie i konsultacja lekarza diabetologa
- pomiary glikemii, kontrola wagi i ciśnienia (badanie składu masy ciała aparatem BIA)
- dieta o niskim indeksie glikemicznym
- edukacja diabetologiczna (wykład , warsztaty)
- zabiegi rehabilitacyjne 3 x 10 dni wg wskazań lekarza
- zajęcia odchudzająco – kondycyjne: aqua-aerobic w jeziorze, codzienna gimnastyka korekcyjna
- marsze i ćwiczenia z kijkami nordic-walking jako forma relaksu i utrzymania dobrej kondycji



Świadczenia:

- ✓ zakwaterowanie w Ośrodku Rehabilitacyjnym Astur – pokoje 2,3 osobowe z łazienkami i TV
- ✓ badanie i konsultacja lekarza diabetologa
- ✓ opieka pielęgnarska
- ✓ wyżywienie – 5 posiłków dziennie
- ✓ realizacja programu leczniczo – rehabilitacyjnego
- ✓ imprezy integracyjne
- ✓ korzystanie ze sprzętu wodnego (rowery wodne, kajaki – od poniedziałku do piątku)

Miejsce turnusu: Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy „Astur” w Okunince, 22-220 Włodawa
Wpis do rejestru Ośrodków OD/06/0001/22 ważny do 24.03.25

Organizator turnusu: Astur Sp. z o.o. Lublin ul. Gojawczyńskiej 9
Wpis do rejestru OR/06/0003/22 ważny do 14.03.2025

Istnieje możliwość skorzystania z dofinansowania PCPR i MOPR

Informacje i zapisy:

Astur Sp. z o. o., ul. Głęboka 29, 20-612 Lublin,
info@astur.com.pl, tel: 81 5329864, 81 5324468, 509-335-670, 508-344-724
 Konto:
 Astur Sp. z o.o. Lublin Bank PKO BP 83 1020 3176 0000 5002 0059 1289