

## Профилактическая программа

**Основная цель:** оздоровительная и профилактическая направленность, повышение адаптационных возможностей человека, восстановление и укрепление здоровья, улучшение качества жизни.

### Показания:

- снять нервно-психическое и физическое перенапряжение
- положительно повлиять на факторы риска, функциональные расстройства: переутомление, синдром хронической усталости, нарушение внимания, памяти, сна
- повысить защитные свойства иммунной системы
- вывести из группы риска по хроническим заболеваниям

### Противопоказания:

- обострение хронического заболевания, инфекционные заболевания в острый период
- психические расстройства, алкоголизм, наркомания, эпилепсия
- злокачественные новообразования в период лечения (химиотерапия)
- беременность
- пациент, неспособный к самообслуживанию (только в сопровождении)

### Комплекс процедур для курса лечения:

1. Прием врача терапевта: первично, повторно
2. Климатотерапия, теренкур в сосновом бору
3. Занятия ЛФК (скандинавская ходьба в сопровождении инструктора, общеукрепляющая гимнастика)
4. Фитотерапия (витаминный, иммунный, успокаивающий).
5. Кислородный коктейль.
6. Водолечение (общие ванны: пенно-солодковая, с розмарином, с тимьяном, с каштаном, для чувствительной кожи), гидропатия (душ Шарко, циркулярный), ПДМ
7. Массаж ручной (одной анатомической области)
8. Физиотерапия (магнит, дарсонваль, лазеротерапия, ДДТ)
9. Внутривенная озонотерапия
10. Спелеотерапия/ингаляции (с физ раствором, с маслом шалфея или чайного дерева)



Комплект процедур для курса лечения по программе «Профилактическая»

Наименование процедуры	Кол-во процедур на программу									
	5 дней	6 дней	7 дней	8 дней	9 дней	10 дней	11 дней	12 дней	13 дней	14 дней
Терренкур, климатотерапия										
Первичный прием врача-терапевта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Повторный прием врача-терапевта						1	1	1	1	1
Физиотерапия (магнит, дарсонваль, ДДТ, лазер)	4	5	5	5	5	6	6	6	7	8
Водолечение (ванны пенно-солодковые, ПДМ, душ Шарко, Шпицнер)	3	4	3	4	5	5	5	6	7	7
Озонотерапия			2	2	3	3	4	4	4	5
Групповое занятие с инструктором в зале ЛФК	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12
Фитотерапия Фитосбор витаминный, успокаивающий, иммунный	5	5	7	8	9	10	11	12	12	12
Кислородный коктейль	3	6	6	8	8	8	10	11	11	12
Спелеотерапия/ингаляции (выбрать нужную)	4	4	5	5	5	5	5	6	7	7
Массаж	3	3	3	4	4	5	5	6	7	8