

Zpráva z rekondičního pobytu SPCCH ZO DIA Zlín v Bystřici pod Hostýnem v termínu 14.5. – 20.5.2023

Rekondiční pobyt byl šestidenní, účastníků bylo 18, personál 3.

Hotel leží v podhůří Hostýnských vrchů. Ubytování bylo velmi pěkné. Každý pokoj měl své sociální zařízení. Stravování probíhalo ve společné jídelně. Snídani jsme si mohli vybrat z pěti jídel, snídaně byla vydatná. Obědy a večeře jsme si vybírali ze tří jídel. Pro dva členy byla připravena bezlepková dieta. Inzulínovaní měli připravenou ještě jednu večeři. Jídlo bylo velmi dobré.

Paní doktorka Ermlová, ve spolupráci se cvičitelkou a vedoucí rekondice, rozdělila účastníky dle zdravotní do dvou skupin. Cvičení obou skupin vedla cvičitelka Libuše Perůtková. Cvičení probíhalo v dostatečně velké místnosti, první skupina na karimatkách s míči, druhá na židlích, současně s příslušnou edukací. Ranní rozcvičky mohly být venku na čerstvém vzduchu pokud to počasí dovolilo. Vycházky byly uskutečňovány denně v dopoledních i odpoledních hodinách, směřovány do okolních lesů.

Paní doktorka první a poslední den všem měřila tlak. Případné odchylky tlaku u některých účastníků sledovala po celý týden. Na počátku a konci rekondice měřila paní Mannová glykémii. V průběhu rekondice neměli účastníci žádné vážné zdravotní problémy. Edukace byly součástí každodenního cvičení. Paní doktorka Ermlová si připravila přednášku o potřebné prevenci, která v mnoha případech zabrání problémům ve zdravotním pacienta. Taktéž jsme se účastnili společného posezení s tancem.

Na závěr vedoucí rekondice poděkovala všem účastníkům za dochvilnost, cvičitelce za odborně vedená cvičení, paní doktorce za péči o náš zdravotní stav. Počasí nám sice neprálo ale i přesto to pomohlo k velmi dobré pohodě všech účastníků rekondice. Dle hodnocení účastníků, byl pobyt hodnocen velmi kladně. Všichni se shodli, že jim rekondice přinesla zlepšení fyzické i psychické pohody, lepší náladu i potřebu pravidelného pohybu a pobytu v přírodě.

Děkujeme Statutárnímu městu Zlín za dotaci na tento pobyt. Díky ní se naši členové mohou zúčastnit těchto rekondičních pobytů, prožít společně cvičení, pobyt v přírodě a přinést si do života radost i nové poznatky.

Ve Zlíně dne 26.5.2023

Předseda ZO DIA

Ing. Jana Jordová

