
	PRÍLOHA		Číslo dokumentu: 2/8		
	Plán aktivít v CSS – BYSTRICAN			Vydanie číslo: 1	
	Zmena číslo: 3	Dátum zmeny: 27.12.2023		Strana:	1 z 2

## ROČNÝ PLÁN POHYBOVÝCH AKTIVÍT NA ROK 2024

- RHB podľa ordinácie lekára
- RHB podľa odporúčenia vrchnej sestry
- Individuálna LTV (liečebná telesná výchova)
  - RHB klientov s DMO
  - RHB po cievnej mozgovej príhode
  - RHB po Infarkte myokardu
  - RHB pri neurologických ochoreniach
  - RHB po úrazoch a pádoch – fraktúry
  - RHB po amputáciach končatín
  - antispastické cvičenie
  - zvýšenie ROM (rozsah pohybu) – PIR, AGR
  - zvýšenie svalovej sily
  - kondičné cvičenie
- Skupinová LTV
  - dýchacia gymnastika
  - cievna gymnastika
  - cvičenie s overballom
  - cvičenie pamäti
  - kondičné cvičenie
- Cvičenie v telocvični
  - cvičenie s náradím a náčiním (palička, overball, lopta, činky, vrecká s pieskom, rebriny)
  - spinálne cvičenie
  - cvičenie na žinenkách
  - cvičenie na fit lopte
  - cvičenie na prístrojoch (bežiaci pás, bicykel a orbitrek)
- nácvik vertikalizácie do sedu, stoja
- nácvik chôdze pri G-aparáte, chodítku, s francúzskymi alebo nemeckými barlami, s oporou alebo samostatne
- stabilizačný výcvik
- nácvik úchopov a jemnej motoriky za pomoci terapeutických kužeľov, didaktickej tabule, hmatové vrecúška...
- masáže
  - klasická masáž chrbta alebo šije
  - manuálna lymfodrenáž

	PRÍLOHA		Číslo dokumentu: 2/8		
	Plán aktivít v CSS – BYSTRICAN			Vydanie číslo: 1	
	Zmena číslo: 3	Dátum zmeny: 27.12.2023		Strana:	2 z 2

- termoterapia – podľa zdravotného stavu klientov (v zimných mesiacoch)
- prechádzky po okolí (v letných mesiacoch)
- skupinové cvičenie v altánku
- doprovody do jedálne
- vysádzanie k obedu
- v prípade potreby doprovod s prijímateľom sociálnej služby do zdravotníckeho zariadenia

Schválila:

Centrum sociálnych služieb  
- BYSTRICAN  
Zakvášov 1935/453  
017 07 Považská Bystrica  
-7-

  
Mgr. Gabriela Lukáčová  
riaditeľka CSS - BYSTRICAN