

# PRZEWODNIK

## dla osób wybierających się na turnus rehabilitacyjny

Podróż na turnus rehabilitacyjny to doskonała okazja, aby zadbać o zdrowie, odpocząć i się zrelaksować. Warto odpowiednio przygotować się do wyjazdu, aby w pełni skorzystać z dostępnych atrakcji i zabiegów. Poniżej znajduje się lista rzeczy, które warto zabrać ze sobą, aby pobyt był komfortowy.

---

### 1. Dokumenty i informacje medyczne

- Przed przyjazdem upewnij się, że masz przy sobie wszystkie potrzebne dokumenty, takie jak: orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, dowód osobisty, informację o stanie zdrowia, ostatnie wyniki badań
- Dodatkowe zalecenia dietetyczne od lekarza - w przeciwnym wypadku dopłata

### 2. Leki

- Jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zabierz je w ilości wystarczającej na cały okres pobytu

### 3. Odzież i obuwie

- **Kłapki na basen** – niezbędne do korzystania z basenu krytego
- **Ręcznik kąpielowy** – przyda się na basen oraz do sauny

- **Szlafrok** – przyda się po wyjściu z basenu
- **Koc** – ośrodek nie zapewnia dodatkowych okryć
- **Wygodne, sportowe buty** – idealne do spacerów i wycieczek leśnych
- **Odzież na zmienną pogodę** – pogoda w Zakopanem bywa kapryśna, nawet latem potrafi zaskoczyć chłodem lub deszczem, np. sweter, polar lub kurtkę (w zależności od sezonu)
- **Parasolka lub peleryna przeciwdeszczowa**
- **Strój wieczorowy** – na wieczorne zabawy taneczne z muzyką
- **Dresy i strój kąpielowy** – dresy przydadzą się podczas zabiegów, a strój kąpielowy podczas gimnastyki w basenie

#### 4. Przybory toaletowe

- Szampon, żel pod prysznic, pasta i szczoteczka do zębów, grzebień, dezodorant itp. (ośrodek zapewnia jedynie małe mydélko)
- **Ręczniki** – w pokoju dostępne są jeden duży i jeden mały ręcznik (wymieniane co 3 dni), ale warto zabrać dodatkowy

#### 5. Elektronika

- Telefon komórkowy, ładowarka, ewentualnie tablet lub laptop
- Na terenie całego ośrodka dostępne jest bezpłatne Wi-Fi
- W pokojach dostępne są bezpłatne kanały telewizji naziemnej

## 6. Notatnik i długopis

- Podczas turnusu możesz uczestniczyć w konsultacjach i zabiegach – notatki pomogą Ci zapamiętać ważne informacje lub przygotować pytania do specjalistów

---

### WAŻNE:

Podczas turnusu do państwa dyspozycji pozostaje pielęgniarka. Równocześnie informujemy, iż turnusy rehabilitacyjne nie są tożsame z pobytami sanatoryjnymi. Hyrny nie świadczy usług medycznych i lekarz dostępny jest tylko w ramach badań wstępnych i końcowych. Lekarz nie konsultuje chorób oraz schorzeń nie związanych z pobytem na turnusie. Wszelkich innych świadczeń medycznych udziela **w ramach NFZ lekarz rodzinny w praktyce Medicatio na ul. Orkana 6b**

### Informacje o ośrodku

- **Basen kryty** – idealny na relaks po zabiegach
- **Sauna** – doskonała na wieczorne odprężenie
- **Kawiarnia Lobby Bar** – miejsce na chwilę relaksu przy kawie lub herbacie
- **Wypożyczalnia rowerów** – dla chętnych na aktywne zwiedzanie Zakopanego i korzystanie ze ścieżek rowerowych
- **Wypożyczalnia kijków nordic walking oraz sanek**

- **W obiekcie dostępne są również** bilard, piłkarzyki i stół do ping pong
  - **Pralnia** – ośrodek nie posiada pralni dla gości
  - **Żelazko i deska do prasowania** – dostępne bezpłatnie w recepcji czynnej całą dobę
- 

### **Co znajdziesz w pokoju:**

- **Karafka na wodę** – w ośrodku na każdym piętrze jest **dystrybutor z wodą zimną/gazowaną/gorącą**
  - Czajnik elektryczny – do przygotowania kawy lub herbaty
  - Szklanki – do napojów
  - Suszarka do włosów – znajduje się już w pokoju, nie trzeba zabierać własnej
- 

**Pamiętaj**, że turnus rehabilitacyjny to czas, który ma na celu poprawę Twojego zdrowia i samopoczucia. Zabierając powyższe rzeczy, zapewnisz sobie komfortowy pobyt oraz pełne korzystanie ze wszystkich atrakcji i zabiegów oferowanych przez Ośrodek Hyrny w Zakopanem.

**Miłego wypoczynku i powodzenia w rehabilitacji!**