

Vážení přátelé,

děkujeme za Váš zájem o rekondiční pobyty pro onkologicky nemocné, organizované Ligou proti rakovině Praha z.s.

Cílem dvoutýdenního rekondičního pobytu je podat účastníkům aktuální informace o povaze nádorové nemoci, zvýšit jejich fyzickou kondici, psychickou odolnost, zlepšit jejich soběstačnost a sebedůvěru. Rekondiční pobyt není vhodný pro zájemce s přidruženými interními chorobami, které nejsou plně stabilizované, zvláště jedná-li se o onemocnění kardiovaskulárního aparátu, nestabilní krevní tlak, cukrovku, především u občanů starších 75 let.

Program je složen z rehabilitačního cvičení, diferencovaného podle druhu postižení, z náviku dechových a relaxačních postupů a z přednášek a besed se zkušenými odborníky. Dozvíte se, kromě základních údajů o nádorové nemoci, informace o prevenci, doporučeném životním stylu, o výživě, možnostech zvyšování obranyschopnosti organismu a dalších otázkách. Je možnost individuálních konzultací. Účastníci pobytu mají k dispozici zdravotně informační materiály, vydané Ligou proti rakovině Praha z.s.

Takto koncipované rekondiční pobyty jsou určeny pro nemocné po ukončené protinádorové léčbě, to znamená po ukončení chirurgické léčby, radioterapie, chemoterapie, když je nemocný již soběstačný a chodí jen na pravidelné kontroly k lékaři. Tedy zpravidla ne dříve než 3 měsíce po ukončení léčby. Hormonoterapie a udržovací léčba jsou dle posouzení individuálně možné.

Odborná náplň rekondičních pobytů je pravidelně doplňována o nové poznatky a je přizpůsobena zdravotním potížím a možnostem frekventantů.

Rekondiční pobyty organizujeme již 29 let. Nyní nabízíme pobyty v Nemocnici Na Pleši u Mníšku pod Brdy, v Sanatoriu v Meziboří v Krušných horách, v Lázních Kundratice, Libverda a Mšené. **Bližší informace o pravidlech zařazování žadatelů – onkologicky nemocných do jednotlivých rekondičních pobytů jsou na konci tohoto textu.**

Rekondiční pobyt doporučujeme především těm onkologicky nemocným, kteří jsou po ukončené základní léčbě a přetrvávají u nich některé potíže, např. bolesti zad, bolesti ramene operované strany, občas se objevující otok paže apod. a těm, kteří ještě nikdy rekondiční pobyt neabsolvovali. Je třeba zdůraznit, že **nejde o klasický lázeňský pobyt.**

Rekondiční pobyty v Nemocnici Na Pleši

Pobyty jsou realizovány v hlavní budově, kde je také zajištěno ubytování pro Vás ve dvou dvoulůžkových pokojích a jednom třílůžkovém pokoji (včetně sociálního zařízení).

Jídlo je podle denního jídelního lístku s dostatkem ovoce a zeleniny. Kuchyně nemůže poskytovat jiné individuální dietní úpravy, nežli dietu šetřící s omezením tuků a diabetickou.

Diety je nutné objednat předem a to písemně na přihlášce k rekondičnímu pobytu.

Vedení Nemocnice Na Pleši vám poskytne zdravotní pomoc, dojde-li k náhlému onemocnění, nemá však zubního lékaře.

RHB procedury a bazén jsou v hlavní budově.

Kavárnička a obchod s potravinami jsou denně otevřeny.

Autobus do Mníšku, spojení do Dobříše, Prahy, staví před vrátnicí nemocnice.

Co vzít s sebou?

Okolí nabízí možnost krátkých, středních i delších vycházek v krásné přírodě. Vezměte s sebou vhodné oblečení a obutí, abyste neprochladli a neměli potíže na lesních a polních cestách - ochudili byste se o důležitou součást rekondice. Pro cvičení si vezměte s sebou sportovní oblečení a pro cvičení v bazénu plavky (příp. koupací čepici). Je vhodné vzít si ještě **navíc ručník a mýdlo**, elektrickou svítilnu, malý tranzistorový radiopřijímač. Rychlovarná konvice je na místě.

Dále **léky**, které pravidelně **užíváte** (na celý pobyt + 5denní rezervu) nebo je občas **potřebujete**, včetně základních léků v případě pobytu mimo domov (např. na bolest, spaní, náplasti apod.).

Jak se přihlásit?

Přihlásíte se v kanceláři Ligy proti rakovině Praha telefonicky, osobně nebo e-mailem. Poté obdržíte **dvě přihlášky** - rezervační přihlášku a přihlášku s vyjádřením lékaře.

Rezervační přihlášku vyplňte ve všech bodech včetně Vašeho čísla mobilu a jména a telefonu na nejbližšího příbuzného a **obratem odešlete zpět do kanceláře Ligy** poštou nebo naskenovanou na e-mail birkova@lpr.cz.

Druhou přihlášku, na které opět vyplníte základní údaje o sobě, **dejte k vyjádření** jak svému **onkologovi**, ke kterému chodíte na kontroly (**všimněte si**, zda nezapomněl uvést diagnózu a statistickou značku Vaší nemoci a rok, ve kterém byla u Vás nemoc zjištěna, léčba ukončena, event. léčba, která ještě probíhá). V případě, že jste předáni do dispenzární péče od onkologa k praktickému lékaři, tak praktický lékař vyplní také 1. část, vypíše diagnózu, léčbu a ukončení léčby podle zprávy od předávajícího ošetřujícího onkologa.

Váš **praktický lékař** připojí informaci o Vašich interních onemocněních, lécích a o Vaší současné kondici. Poté zašlete poštou na adresu LPR Praha, nebo naskenovanou na e-mail birkova@lpr.cz.

Žadatele prosíme, zkontrolujte čitelnost a vyplnění všech požadovaných údajů na Vaší přihlášce.

Důležité: potvrzená přihláška Vaším praktickým lékařem nesmí být v den nástupu na pobyt starší jednoho měsíce.

U žadatelů nad 75 let vyžadujeme vyjádření praktického lékaře ještě aktualizované 14 dní před nástupem na rekondiční pobyt (stačí krátké vyjádření k aktuálnímu stavu žadatele, přihláška pobytu musí být zaslána mimo toto vyjádření).

Ceník pobytu platný pro rok 2023:

Pro rok 2023 je pro rekondiční pobyt v Nemocnici Na Pleši výše úhrady 480,- Kč za jeden pobytový den klienta s onkologickou diagnózou (celková částka za pobyt je **1.120,- Kč**). K dispozici je třílůžkový pokoj včetně sociálního zařízení (a televize na pokoji) a dva dvoulůžkové pokoje.

Doprovod **nemá nárok** na dotovanou cenu, (dotace Ligy je 400,- Kč/osoba/den, tzn. 5.600,- Kč na pobyt). Celková částka pro doprovod je **6.720,- Kč**.

V případě bezdůvodného zrušení pobytu ze strany účastníka po předání závazné přihlášky (nepočítá se nemoc), má LPR Praha právo účtovat přihlášenému účastníkovi storno poplatky dle platného ceníku příslušného roku.

Příspěvek uhradte nejpozději 21 dnů před nástupním termínem přiloženou poštovní poukázkou nebo převodem na číslo účtu 888 88 88 888 / 0300, var. symbol 333.

Příspěvky onkologicky nemocných kryjí jen část nákladu na rekondiční pobyt. Výše příspěvku se samozřejmě mění podle nákladů, které musíme uhradit. Liga proti rakovině Praha od roku 2017 zvýšila dotaci na částku 300,- Kč/osoba/den a od letošního roku je dotace zvýšena na 400,-Kč/osoba/den. Liga hradí rovněž dopravu z Prahy do Nemocnice na Pleši a zpět.

.

Důležité:

Kdyby Vám nepředvídaná překážka znemožnila nástup na rekondiční pobyt, na který jste se přihlásil (a), volejte to ihned na tel. 224 919 732 – Liga proti rakovině Praha, abychom mohli nabídnout Vaše místo jinému zájemci.

Které doklady vzít s sebou?

- občanský průkaz
- průkaz pojištěnce zdravotní pojišťovny
- **kopii zprávy z onkologického oddělení nebo jinou zprávu o prodělané nemoci a léčení**

Doprava

Doprava je zajištěna zvláštním autobusem. Mikrobus bude přistaven k nástupišti na **Smíchovském nádraží** v 10,30 hod. (přesně!). Ve stanici Metra B „Smíchovské nádraží“ vystoupíte z metra a po nejbližším schodišti vpravo se dáte nahoru a vyjedete eskalátorem vpravo východem k pokladnám ČD. Kolem nich jdete vpravo a dostanete se na chodník před nádražím. Mikrobus bude stát u konečné stanice tramvaje, kterou uvidíte po levé straně.

Návrat do Prahy - vracíte na stejné místo (zpravidla mezi 8 a 9 hod.).

Pokud chcete přijet vlastním dopravním prostředkem, nezapomeňte to zřetelně uvést na přihlášce, abychom Vás v době odjezdu nehledali. Je třeba se dostavit do místa rekondice do 11,30 hod., abyste stihli oběd.

Informace pro cestu metrem

V pražském metru se orientujete podle názvu konečných stanic, které určují, o kterou linku jde a v jakém směru pojedete. Nad každými dveřmi vozů metra je zevnitř plánek všech 3 linek metra (A, B, C) - všimněte si, kde se přestupuje (křížení 2 linek) a které jsou konečné stanice každé z linek.

Zařazování žadatelů

Přednost mají žadatelé, kteří se hlásí na rekondici poprvé.

V případě volné kapacity se lze přihlásit opakovaně k pobytu a zájemci budou uspokojeni podle kapacity jednotlivých destinací.

Naše rekondice jsou určeny pro onkologicky nemocné z celé republiky a počet míst na rekondičních pobytech nelze zvýšit. Můžeme proto vyhovět hromadným přihláškám z onkologických klubů jen velmi omezeně a je třeba se informovat s velkým předstihem v kanceláři LPR Praha, jaká je v daném roce situace.

Přejeme Vám příjemný rekondiční pobyt,



Liga proti rakovině Praha z. s.