



PSYCHIATRICKÁ  
NEMOCNICE  
BOHNICE

# KINEZIOTERAPIE (POHYBOVÁ TERAPIE)

Je součástí systému ucelené rehabilitace pacienta se somatickými i psychickými obtížemi.



Nabízíme pacientům pohybovou terapii prostřednictvím různých programů.



Pořádáme turnaje, sportovní dny a další akce.



Spolupracujeme s organizacemi a zařízeními obdobného typu.



V našem zařízení má kinezioterapie více než dvacetiletou tradici.

# KINEZIOTERAPIE SKUPINOVÁ

## **Kde:**

Je prováděna v prostorách velké a malé tělocvičny, ale i na jednotlivých odděleních (gerontopsychiatrie, oddělení následné péče). Za hezkého počasí využíváme i venkovní prostory (zahrady jednotlivých oddělení, trávníky, petanqueové hřiště, venkovní prostor na ruské kuželky, tenisové kurty a další).

## **Jak:**

Připravujeme pohybové programy zaměřené na zlepšení psychických i fyzických funkcí, které byly narušeny duševním onemocněním - zlepšení paměti, myšlení, pozornosti, sebepoznání, sebezkušenosti, sebeovládání, zvýšení fyzické kondice a koordinace, upevnění volních vlastností, navázání sociálních vztahů.

Pohyb zároveň slouží jako prostředek k odbourání např. nadbytečného stresu a agresivity.

## **Komu je určena:**

Je určena především hospitalizovaným pacientům, u kterých je nutný zvýšený dohled a vedení.

## **Co je třeba:**

Doporučení lékaře k terapii a zapsání do chorobopisu. Dohoda s lékařem (dostačující je i telefonická forma) na volném termínu vhodném pro daného pacienta či skupinu pacientů.

Důležité je vhodné oblečení na pohyb, v případě venkovních aktivit oblečení odpovídající počasí.

Do velké tělocvičny doporučujeme sportovní obuv na přezutí.

# KINEZIOTERAPIE INDIVIDUÁLNÍ

## **Kde:**

Je prováděna v prostorách velké a malé tělocvičny a posilovny, za hezkého počasí využíváme i venkovní prostory (trávníky, petanqueové hřiště, tenisové kurty a další).

## **Jak:**

Individuální programy maximálně přizpůsobujeme pohybovým možnostem, schopnostem a momentálnímu i dlouhodobému stavu jednotlivce.

## **Komu je určena:**

Pacientům schopným samostatného pohybu v rámci areálu a vyšší mírou samostatnosti v terapii.

Možnost zprostředkování terapie po propuštění.

## **Co je třeba:**

Doporučení lékaře k terapii a zapsání do chorobopisu, dohoda s lékařem (dostačující je i telefonická forma)

Důležité je vhodné oblečení na pohyb, v případě venkovních aktivit odpovídající počasí.

Do velké tělocvičny doporučujeme sportovní obuv na přezutí.

## TERAPEUTICKÉ CÍLE

### **Krátkodobé:**

Prostřednictvím pohybu odbourávat nadbytečný stres, agresivitu, úzkost. Navozuje dobrý spánek a tělesný i psychický komfort.

### **Dlouhodobé:**

Pohybová terapie napomáhá integraci osob s psychiatrickou diagnózou a je nedílnou součástí komplexní rehabilitace.

# Kontakty

telefon: **284 016 652**

adresa: Ústavní 91, Praha 8, 181 02

e-mail: **katerina.farova@bohnice.cz**

web: **www.bohnice.cz**

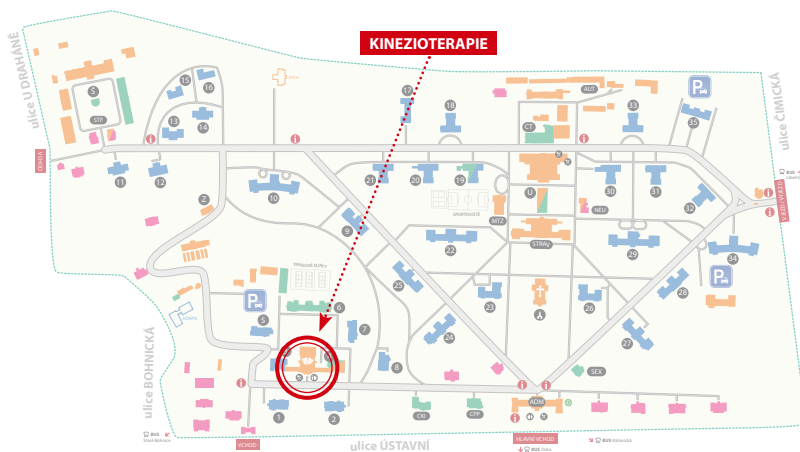
Mgr. Kateřina Farová Gilová

terapeutka

Mgr. Michaela Zahrádka Köhlerová

primářka

## JAK SE K NÁM DOSTANETE ?



Autobusem č. 200, 177 nebo 152 z Kobylis:  
do zastávky Katovická, popř. Odra – k hlavnímu vchodu do PN Bohnice,  
do zastávky Libeňská – k vjezdové vrátnici PN Bohnice

**FOCUS**  
agency, s. r. o.

Podpořeno z programu Švýcarsko-české spolupráce.