

PRUŽANJE ZDRAVSTVENIH USLUGA U ZDRAVSTVENOM TURIZMU

Programi medicinskog wellnessa
Odobreno od Ministarstva zdravstva RH



TERME SELCE
HEALTH CLINIC



Zdravstveni turizam
Hrvatska



Health tourism
Croatia



3
MINUTE
4
21 DAN
8

DOBRODOŠLI
WELCOME

TO CRIKVENICA HEALTH RIVIERA WITH TRADITION

Tradicija zdravstvenog turizma crikveničke rivijere 136 godina


Rivijera Crikvenica je već u 19. stoljeću među prvima u Hrvatskoj počela njegovati tradiciju zdravstvenog turizma.

S ukupno više od 2300 sunčanih sati na godinu, ubraja se u vrlo sunčana područja.

Ovdje se svježi morski zrak miješa s ugodnim planinskim strujanjima, more je čisto, klima i mikroklima blaga i ljekovita.

Uz pomoć prirode, razvijena je i vrhunska ponuda medicinskog wellnessa u Poliklinici Terme d.o.o.

Crikvenica - An Oasis of Well-being

A scenic view of the Crikvenica coastline. In the foreground, a woman with long brown hair, wearing a white t-shirt and dark pants, is walking on a rocky, uneven path. The path leads down towards a lush green forest. In the background, a coastal town with red-roofed buildings is visible, situated on a hillside overlooking the sea. The sea is a deep blue, and the sky is clear and light blue. The overall atmosphere is bright and sunny.



Wellbeng aktivnosti na otvorenom tijekom cijele godine

Bogata ponuda omogućuje u crikveničkom kraju aktivnosti na otvorenom u svako doba godine.

U moru, uz more, u obližnjim šumama, planinama, u zraku.

Za ljubitelje sporta na sportskim terenima na otvorenom.

Dodatno uz more

jutarnje trčanje

vožnja biciklom

večernja šetnja

Društvena događanja za wellbeing



And countless
charming spots

Zdrav način života je i dio raznih događanja, poput biciklističkog, plivačkog i trkačkog maratona, jedriličarskih regata ili gastro manifestacija Tjedan plave ribe i Ribarski tjedan.

Također, kulturna događanja su redovita cijele godine.

EXPERIENCE CRIKVENICA OUTDOOR - GASTRO - WELLNESS



DOŽIVLJAJ I MENTALNO ZDRAVLJE

- Posebne doživljaje u Crikvenici tijekom proljeća i jeseni, Turistička zajednica Grada Crikvenice pretočila je u program Experience Crikvenica (Outdoor-Gastro-Wellness).
- Projekt obuhvaća aktivnosti i rekreaciju na otvorenom, opuštajuće wellness programe u hotelima i zdravstvenim institucijama na području rivijere te posebne gastronomske ponude u odabranim ugostiteljskim objektima na Rivijeri Crikvenica.
- Rivijera Crikvenica, oaza harmonije, prirodno se nameće kao predivna kulisa za aktivnosti na otvorenom, uz tradiciju na tanjuru.

Poliklinika Terme d.o.o.

Tradicija 35 godina u pružanju usluge
više od očekivanog

- Poliklinika Terme d.o.o. locirana je na crikveničkoj rivijeri, s dugom tradicijom zdravstvenog turizma, upravo zahvaljujući iznimnim mikroklimatskim uvjetima i vrhunskom stručnom timu.
- S preko 35 godina iskustva stručnjaci Terme Selce razvijali su i dalje unaprjeđuju programe medicinskog wellnesa uz zdravstvene programe.
- Time se zaokružuje usluga prema i najzahtjevnijim pacijentima i klijentima, koji se redovito vraćaju po novi doživljaj.
- Klijenti dolaze iz 88 zemalja, čime se dodatno promovira rivijera.

A woman with dark, wavy hair is captured in profile, running on a beach. She is wearing a grey, textured athletic hoodie and white earbuds. In her left hand, she holds a silver smartphone. The background shows the ocean with gentle waves under a soft, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and active.

Zašto medicinski wellness

Zdravlje / Wellness

Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, mentalnog i društvenog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti ili slabosti. (WHO)

Wellness je aktivan proces kroz koji pojedinci postaju svjesni i donose odluke prema osobnom boljitku.

Wellness = cjeloživotni proces

- Wellness međusobno **povezuje 8 dimenzija:**
 - emocionalnu,
 - fizičku,
 - profesionalnu,
 - društvenu,
 - duhovnu,
 - intelektualnu,
 - okolišnu i
 - financijsku.
- Donošenja odluka koje podržavaju uravnoteženiji život i maksimalno korištenje osobnog potencijala, smanjenja razine stresa i poboljšanja kvalitete života.
- Sprječavaju se i određene bolesti: bolesti srca, povišen krvni tlak, dijabetes, depresija, bolovi u tijelu, pretilost i određene vrste raka.

Wellness =
način
razmišljanja

- Predispozicija za usvajanje niza ključnih postulata u različitim područjima života koji vode do visokih razina osobne dobrobiti i zadovoljstva životom.
- Wellness povećava razinu energije, poboljšava fizičku kondiciju i pridonosi boljem općem zdravlju.

Terme Selce medicinski wellness programi



Sadržaj programa medicinskog wellnessa



Terme Selce medicinski wellness programi uključuju cjelovitu revitalizaciju, balansiranje psiho-fizičkog stanja bazirano na individualiziranim protokolima uz dnevni monitoring stručnog tima.

TERME SELCE

HEALTH CLINIC

Beauty of Healthy Living



TERME SELCE

HEALTH CLINIC

Beauty of Healthy Living

Programi medicinskog wellnessa

- **HEALTHY LIVING by IBD** - Program zdravog stila života i mršavljenja
 - Program BALANS
 - Programi TOP MANAGER - TMP
 - TMP – RELAX
 - TMP - WEEKEND GETAWAY
 - TMP – BUSTS
 - TMP – REVITAL
 - TMP – FIT
 - Program mršavljenja by IBD
- Program **PREVENT** by drVB
- Program **LJEPOTA** by dr TB

HEALTHY LIVING by IBD

Program zdravog stila života i
mršavljenja
12-21 dan

- Jedan od najtraženijih programa i poznat po svojoj uspješnosti! Svakom pacijentu se pristupa individualno i kreira se program ovisno o zdravstvenom statusu, ciljevima i potrebama. Program može biti poludnevni ili cjelodnevni.



IBD
Healthy Living

Program **BALANS** za psiho-fizičku ravnotežu 7 dana

- Revitalizacija omogućuje relaksaciju radi uklanjanja i/ili smanjenja stresa, tehnike za bolji san, edukaciju o balansiranoj prehrani.
- Moderni način života i rada neminovno mijenja navike, posebice kod poslovnih ljudi. Nedostatak vremena za odmor i relaksaciju uzrokuje stres koji se s godinama akumulira. Stres povećava opasnost od drugih zdravstvenih poteškoća, ali i bolesti.



Uključuje

Inovativni test fiziološkog stanja: spremnost za aktivnost, stres, san, kardiološki status, pulmološki status, nervni status – prema statusu kreira se individualizirani program medicinskog wellnessa

Sistem nekoliko tehnika masaža za opuštanje tijela i uma

Savjetovanje s psihologom

Savjetovanje s internistom-kardiologom

Savjetovanje s fizijatrom

Vježbe balansa u dvorani s trenerom

Vježbe balansa u moru s trenerom

Uključuje

Početni i završni pregled specijaliste fizijatra

Pregled specijaliste interniste-kardiologa s EKG-om

Mjerenja

Analizu tjelesnog sastava

4–6 različitih tretmana prilagođenih životnoj dobi i zdravstvenom stanju

Ciljane vježbe s fizioterapeutom

Prilagođena tjelesna aktivnost s kineziologom

Savjetovanje nutricioniste i izrada jelovnika na bazi mediteranske prehrane

Svakodnevne kontrole i kontinuirana potpora psihologa

**TOP MANAGER
PROGRAMI – TMP**
za osobe izložene
povećanom stresu



Zašto TMP

1

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO/ World Health Organization- WHO) još je prije 13 godina stres na radnome mjestu proglasila svjetskom epidemijom, a nisu rijetki mediji koji ga proglašavaju kugom 21. stoljeća.

2

Istraživanje Europske agencije za sigurnost na radu i zaštitu zdravlja pokazalo je da stres na radnome mjestu pogađa svakog trećeg zaposlenika u Europskoj uniji.

3

Liječnici danas upozoravaju da stres uzrokuje vrlo ozbiljna fizička i psihička oboljenja kao što su između ostalog povišeni krvni tlak, povišeni kolesterol, aterosklerozu, moždani i srčani udar, anksioznost, depresiju i bolesti štitnjače.

4

Top Manager Programi idealno su rješenje za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, prevenciju od bolesti i edukaciju!



TMP – RELAX

3 dana: Uključuje

- Pregled fizijatra, pregled interniste i EKG
- Analizu tjelesnog sastava
- Mediteransku masažu cijelog tijela
- Hipobaričnu terapiju
- Lagani stretching s osobnim trenerom
- Akupresuru za kraj dana
- Body walking po “Šetnici zdravlja” s osobnim trenerom
- Reflekso masažu stopala
- Radionicu: „Zdrava kralježnica i ergonomija na radnom mjestu“
- Hot stone masažu cijelog tijela
- 3D stol za trakciju kralježnice
- Vježbe za poboljšanje posture s osobnim trenerom
- Savjete prim. Vlaste Brozičević, dr. med. spec.



TMP - WEEKEND GETAWAY

vikend program: uključuje

- Pregled fizijatra, pregled interniste i EKG
- Analizu tjelesnog sastava
- Mediteransku masažu cijelog tijela
- Hipobaričnu terapiju
- Lagani stretching s osobnim trenerom
- Akupresuru za kraj dana
- Body walking na “Šetnici zdravlja” s osobnim trenerom
- 3D stol za trakciju kralježnice
- Hot stone masažu cijelog tijela



TMP - BUSTS

za poslovni uspjeh
5 dana: Uključuje


- Pregled fizijatra, interniste/kardiologa i EKG
- Dijagnostički ultrazvuk lokomotornog sustava
- Ergometriju
- Biōdex izokinetički test mišića, tetiva i ligamenata
- Test mišićne snage i izdržljivosti
- Test sastava tjelesne mase
- Ultrazvuk štitnjače i abdomena
- Hipobaričnu terapiju
- Mediteransku masažu cijelog tijela
- 3D dekompresiju kralježnice
- Akupresuru
- Radionicu: Vještine vođenja
- Radionicu: Ergonomija i pravilno sjedenje u uredu
- Radionicu: Održavanje zdrave kralježnice i pravilne posture na poslu
- Prilagođen detox program
- Vježbe u moru s trenerom
- Vježbe disanja
- TUI NA masažu
- Masažu lica i dekoltea
- Hot Stone masažu cijelog tijela
- Preporuke liječnika i psihologa



TMP – REVITAL

6 dana: Uključuje

- Pregled fizijatra, interniste/kardiologa i EKG
- Biodex Test balansa (M)
- Mediteransku masažu cijelog tijela
- Lagani stretching s osobnim trenerom
- Body walking uz more s osobnim trenerom
- Shiatsu masažu cijelog tijela
- Masku za drenažu cijelog tijela
- Hipobaričnu terapija
- Radionicu: Mindset
- CACI lifting lica (Ž)
- TUI NA masažu
- 3D dekompresiju kralježnice
- Radionicu: Zdrava stopala
- Refleksologiju stopala
- Akupresuru
- 5 inovativnih tretmana za poboljšanje posture i jačanja kralježnice
- Vježbe disanja
- Vježbe uz more s trenerom
- Preporuke liječnika i psihologa



TMP – FIT

Fast Intensive Treatment

6 dana: Uključuje

- Pregled fizijatra, pregled interniste i EKG
- Analizu tjelesnog sastava
- Mediteransku masažu cijelog tijela
- Hipobaričnu terapiju
- Lagani stretching s osobnim trenerom
- Akupresuru za kraj dana
- Body walking sa trenerom
- Biodex – izokinetičko testiranje
- TUI NA masažu cijelog tijela
- Reflekso masažu stopala s mediteranskim uljem
- Hot stone masažu cijelog tijela
- 3D stol za trakciju kralježnice (M)
- Vježbe za poboljšanje posture s osobnim trenerom
- Radionicu: “Zdrava kralježnica i ergonomija na radnom mjestu”
- CACI - nekirurški lifting lica (Ž)
- Vježbe sa osobnim trenerom
- Savjetovanje s psihologom
- Outdoor sportska aktivnostl
- Savjeti prim. Vlaste Brozičević, dr. med. spec.

Program mršavljenja by IBD

12 – 21 dan

Program mršavljenja by IBD prošlo je preko 500 korisnika

- Pretilost je 5. razlog smrtnosti
- Pretilost je epidemija – 1 of 3 odrasle sobe, 35 % populacije (Harvard 2020.)
- Promjena životnog stila zahtijeva promjenu načina razmišljanja i ponašanja
- Prekomjerna tjelesna težina: Indeks tjelesne mase 25 ili veći
- Pretilost: Indeks tjelesne mase 30 ili veći

Statistike i referenca Terme Selce

	2020	2025	2030	2035
BMI \geq 25KG/m ² (millions)	2,603	3,041	3,507	4,005
BMI \geq 25KG/m ² (millions)	988	1,249	1,556	1,914
BMI \geq 25KG/m ² (%)	38%	42%	46%	51%
BMI \geq 25KG/m ² (%)	14%	17%	20%	14%

- Za 10 godina **udvostružit će se** broj pretilih osoba / osoba s povećanom tjelesnom težinom



Program uključuje

- Fiziološki test
- Pregled interniste-kardiologa i EKG, pregled fizijatra
- Mjerenja i testovi
- Savjetovanje s psihologom
- Savjetovanje s nutricionistom, programiranu prehranu
- Individualizirane vježbe s trenerom
- Masaže
- Komunikaciju poslije provedenog programa s psihologom



IRT

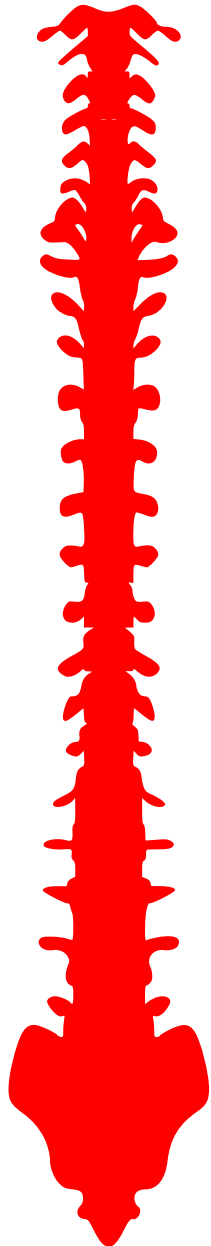
**Program PREVENT
by drVB**

Preventivna dijagnostika i vježbe za očuvanje
zdravlja lokomotornog sustava

MINDsetBODY RECONDITIONING

66 %
uzrok bolovanja
je križbolja

Predviđa se
pogoršanje



- Posebnu ulogu ima unaprjeđenje fleksibilnosti lokomotornog sustava zbog modernog načina rada i života, primarno sjedilačkog, time uklanjajući stres LMS-a.
- Radi povećanja raznih zdravstvenih stanja uzrokovanih slabljenjem LMS-a, dolazi do povećanja bolovanja uzrokujući iznimno visoke troškove kako tvrtkama, tako oboljelima i zdravstvenom sustavu.
- U cilju bolje informiranosti i edukacije program pruža i edukativne radionice.
- U provedbi programa koristi se metoda drVB **MINDsetBODY RECONDITIONING** kojom se snaga uma angažira za fizičku dobrobit. **Provjeren na preko 120 sportaša olimpijaca** uveliko doprinosi wellbeingu i ostalih pacijenata/klijenata.

Uključuje

- Dijagnostički ultrazvuk LMS-a
- Biodex izokinetička mjerenja i vježbe
- Elektro terapiju
- Laser terapiju
- Masaže
- Vježbe s trenerom u moru i na plaži



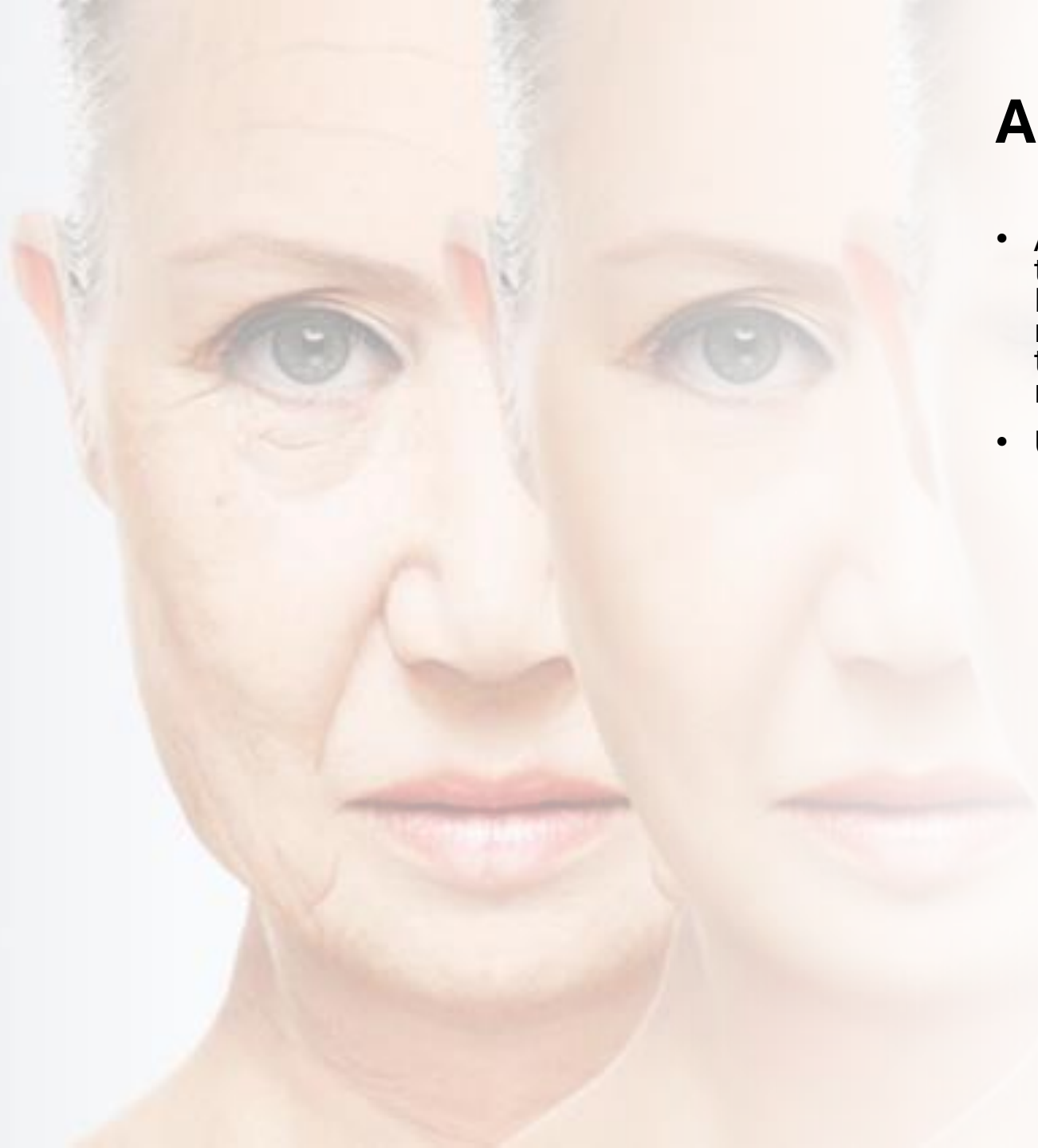


PROGRAM LJEPOTA
by dr TB

Pregled madeža dermatoskopom



- za osobe
 - koje imaju veliki broj madeža
 - svijetle puti
 - često izložene suncu
 - lako dobiju opekline od sunca
- Dermatoskopija je bezbolna dijagnostička metoda, kojom se uz pomoć dermatoskopa povećava vidno polje uz polarizirano ili nepolarizirano svjetlo.
- Dermatološko savjetovalište
- Besplatno savjetovanje o stanju kože, anti-age terapiji i izradi individualiziranih programa za zdravu kožu.



Anthelia IPL tretmani

- Anthelia IPL omogućuje vrlo efikasne tretmane raznih promjena na koži. Koristi rafalnu tehnologiju kojom su rezultati vidljivi već nakon prvog tretmana, a jednako snažno djeluje neovisno od tipa kože.
- Uključuje: 5 tretmana
 - napredno i trajno foto-pomlađivanje kao vrhunski anti-age tretman, kojim se stimulira dermis te vidno podiže i zaglađuje koža
 - tretiranje pigmentacija kojom se uklanjaju oštećenja na koži izazvana sunčanjem ili starenjem
 - uklanjanje kapilara
 - tretmani aknaste kože kojim se usporava proizvodnja sebuma i znatno ublažuju upalni procesi akni
 - trajno uklanjanje neželjenih dlačica



Mezoterapija

- Metoda u funkciji:
 - revitalizacije kože
 - radi hidratacije i obnove kože uz anti-aging efekt, povećava se proizvodnja kolagena i elastina za mladenački izgled kože
 - za sprječavanje gubitka kose (androgena alopecija)
 - za uklanjanje celulita
 - do značajnog poboljšanja strukture kože i smanjenja masnih naslaga
 - za uklanjanje strija
 - za uklanjanje boli
 - kod glavobolja, migrene ili bolnih stanja vezanim uz degenerativne reumatološke bolesti ili sportske ozljede

Koristi se Mesogun, specijalni pištolj za aplikaciju. Prosječno se provodi 4-6 tretmana, uobičajeni razmak između prva dva je 14 dana, a svaki sljedeći provodi se jednom mjesečno. Značajno poboljšanje vidljivo je već nakon prvog tretmana. Kasnije se po potrebi mogu provoditi tretmani održavanja 1-2 puta godišnje.

Cjelogodišnji programi

Terme Selce medicinski wellness

- **PROGRAMI ZDRAVOG STILA ŽIVOTA by IBD**
 - ciljne grupe
 - menadžeri i posebno stresna zanimanja,
 - pretili osobe
 - osobe s poteškoćama s LMS-om
 - u trajanju od 3-21 dan
 - mogu se provoditi cijele godine
 - naglasak je na pred-sezoni (od siječnja do lipnja) i post-sezoni (od listopada do prosinca)
 - provode se na lokaciji Selce
- **PROGRAMI ZA ZDRAVLJE LMS-a by drVB**
 - **tijekom cijele godine**
 - **na lokaciji Selce**
- **PROGRAMI LJEPUTE by drTB**
 - cijele godine
 - izuzev ljetnih mjeseci srpanj, kolovoz za neke od tretmana kojima ne pogoduje sunce
 - programi se provode na dvije lokacije u Selcu i Podružnici Rijeka



Cjelogodišnji medicinski wellness programi uz dodatne sadržaje

Kontakt



Poliklinika Terme d.o.o.
Prvi prilaz I. L. Ribara 8
51266 Selce

iva@terme-selce.hr
T: 051 764 066