



ZASTAVTE NEKONEČNÝ KOLOTOČ
OCHORENÍ DÝCHACÍCH CIEST
A ALERGIÍ VAŠICH DETÍ



Milí rodičia,

teší ma, že ste sa rozhodli vziať zdravie a budúcnosť Vašich detí do vlastných rúk a aktívne sa zapojiť do ich zlepšenia.

Dovoľte mi, aby som Vám pár úvodnými slovami priblížila Tatranské kúpele Lučivná.

Kúpele Lučivná sú právom vnímané ako najväčšie a najmodernejšie detské kúpele na Slovensku a nazývané aj Podtatranským rajom - kde každý nádych lieči. Nádherný areál kúpeľov sa rozprestiera na viac ako 47 ha lesoparku, je plný atrakcií, zdravia a moderného vybavenia v rodinnej atmosfére. Svoju históriu začali Klimatické kúpele Lučivná písať už v roku 1872 a v roku 2008 prešli kompletnou rekonštrukciou a modernizáciou, pričom sa neustále dynamicky rozvíjajú.

Naše dlhoročné skúsenosti potvrdzujú významný efekt kúpeľnej liečby, ktorý je dlhodobo sledovaný a monitorovaný. Napomáha stabilizácii a zlepšeniu základného ochorenia, zníženiu jeho komplikácií, poklesu frekvencie akútnych ochorení, skráteniu doby liečenia, zníženiu potreby antibiotickej a ďalšej farmakologickej liečby a počtu hospitalizácií. V prípade malých detí môže takáto prevencia zabrániť rozvinutiu ochorenia, na ktoré je dieťa predisponované. Každý pobyt dieťaťa mimo životného prostredia, ktoré môže narušiť jeho normálny vývoj a spôsobiť jeho trvalé poškodenie, napomáha minimalizovať tieto riziká a pôsobí na jeho zdravotný stav pozitívne.

Kúpeľný pobyt v preventívnej podobe nadobúda stále väčší význam a čoraz viac ľudí si uvedomuje, že pre zdravie svojich detí treba niečo aktívne urobiť.

Tím skúsených zdravotníkov a fyzioterapeutov je Vám a Vaším deťom v Tatranských kúpeľoch Lučivná k dispozícii celoročne. Pomohli sme už viac ako 90 000 deťom – radi pomôžeme aj Vám.

MUDr. Helena Potanková
primár Tatranských kúpeľov Lučivná



Doprajte deťom dúšok zdravia

Býva vaša ratolesť často chorá a neustále vymeškáva zo školy a vy z práce?

Trápi vás nekonečný bludný kruh kašľa – soplíkov – kýchania – ekzému?

Svojim deťom by ste zniesli aj modré z neba a máte pocit, že už ste skúsili všetko: antibiotiká, sirupy od kašľa, kvapky do nosa, vitamíny...

Vsadte aj vy na prevenciu, liečbu a stabilizáciu zdravotného stavu a doprajte vášmu dieťaťu:



47 hektárov prírodnej krásy, čerstvý tatranský vzduch, liečivé procedúry a kopec zábavy. To všetko je hrazené zdravotnou poisťovňou a je k dispozícii deťom s dýchacími ťažkosťami od 3 do 18 rokov



Najmodernejšie, najväčšie a najluxusnejšie klimatické kúpele si môžete dovoliť aj vy



Krásne prostredie, jedinečná horská klíma, bohatý animačný program, procedúry s pozitívnym účinkom pre dýchacie cesty, ale aj batoh plný zážitkov – to všetko si vaša ratolesť odnesie z detského raja v Lučivnej



**POMOHLI SME UŽ VIAC AKO
90 000 DEŤOM**

Má aj vaše dieťa nárok na Podtatranský raj kde každý nádych lieči?

Nie je vám jasná diagnóza, ale spoznáte príznaky, ktoré trápia vaše dieťa?

Čítajte ďalej a:

1. môžete sa otestovať 3
2. zorientovať sa v príznakoch ochorenia 5
3. identifikovať diagnózu ochorenia 6
4. zistiť prínos liečebného pobytu 6
5. aké procedúry si deti užijú 6
6. kto vám vypíše návrh na kúpeľnú liečbu 7
7. a iné zaujímavé a dôležité informácie

Určite máte dodatočné otázky týkajúce sa pobytu v kúpeľoch. Odpovede na často kladené otázky nájdete na strane 9.

Má vaše dieťa nárok na kúpeľný pobyt?

Spravte si tento krátky test a ak odpoviete aspoň na 2 otázky „áno“ žiadajte v ambulancii všeobecného lekára pre deti a dorast vypísanie návrhu na kúpeľnú liečbu v Tatranských kúpeľoch Lučivná.

a

Trpí vaše dieťa ochorením horných dýchacích ciest?

Ak odpoviete aspoň na 2 otázky „áno“ možno trpí recidivujúcimi katarmami horných dýchacích ciest a oslabenou imunitou a **má nárok na kúpeľný pobyt** v exkluzívnych detských kúpeľoch v Tatrách.

1. Má vaše dieťa často nádchu, ktorá je vodnatá, hlienovitá (biele hlieny) alebo hnisavá (žltozelené sople)?

Áno

Nie

2. Trpí zatekaním hlienov do nosohltana a zachrípnutím?

Áno

Nie

3. Zvykne kašľať cez deň aj v noci, najskôr sucho, dráždivo, s napínaním až na zvracanie a s výstupom telesnej teploty?

Áno

Nie

4. Prekonáva častejšie angínu, zápal stredného ucha, prínosových dutín alebo hrtana (laryngitídu)?

Áno

Nie

Viac testov nájdete na www.tkl.sk

b

Trpí vaše dieťa opakovaným akútnym alebo chronickým zápalom priedušiek?

Ak odpoviete aspoň na 2 otázky „áno“ možno trpí recidivujúcou akútnou bronchitídou alebo chronickou bronchitídou a **má nárok na kúpeľný pobyt** v exkluzívnych detských kúpeľoch v Tatrách.

1. Trápia vaše dieťa opakované akútne zápaly priedušiek aspoň 2x ročne?

Áno

Nie

2. Trápia vaše dieťa zvýšená teplota, kašeľ a bolesť na hrudi pri akútnom zápale priedušiek?

Áno

Nie

3. Kašeľ je najprv suchý a neskôr vykašliava hlieny bielej alebo žltozelenej farby?

Áno

Nie

4. Má chronický kašeľ (trvajúcí niekoľko týždňov až mesiacov v roku, najmenej 2 roky po sebe), ktorý je hlavne suchý, dráždivý, občas aj s vykašliavaním hlienov, bez zvýšenej telesnej teploty a týmto svedčiaci pre chronický zápal priedušiek?

Áno

Nie

ŽIADAJTE U VŠEOBECNÉHO LEKÁRA PRE DETI A DORAST KÚPEĽNÝ POBYT V TATRANSKÝCH KÚPEĽOCH LUČIVNÁ, NA KTORÝ MÁTE NÁROK.



Ako sa cíti pacient po kúpeľnej liečbe v Lučivnej?



Pozorovanie základných objektívnych a subjektívnych benefitov liečebného pobytu v Tatranských kúpeľoch Lučivná

Subjektívny prínos v zdravotnom stave dieťaťa podľa rodiča alebo dieťaťa:



Po kúpeľnej liečbe v Lučivnej menšia chorobnosť, priebeh ochorení ľahší, s kratším trvaním, významná redukcia antibiotickej liečby, postačujúca symptomatická liečba (zameraná na potlačenie príznakov ochorenia). Vynechanie výrazne menšieho počtu vyučovacích hodín v škole, pravidelnejšia návšteva materskej školy. Lepšia odolnosť voči virózam.



Menej vystupňované prejavy **alergickej nádchy**, obmedzenie len na sezónu s adekvátnou liečbou v tomto období, mimo tohto obdobia liečba minimalizovaná alebo úplne vysadená a dieťa sa cíti veľmi dobre.



Pri **bronchiálnej astme** lepšia tolerancia záťaže, bez stavov kľudovej dušnosti, nastavenie na menšie dávky liekov, ktoré udržiava ochorenie pod kontrolou.



Pri **atopickej dermatitíde** zmiernenie kožných prejavov, fáza stabilizácie kožného nálezu trvá dlhšie.



Deti sa doma viac zapájajú do športových aktivít, pravidelné tréningy (futbal, plávanie...)



Akú zmenu vidí lekár v zdravotnom stave pacienta po kúpeľnej liečbe v Lučivnej?



Lepšie výsledky funkčného vyšetrenia pľúc (spirometria).



Lepšie prosperovanie dieťaťa, dieťa je telesne zdatnejšie, lepšie spolupracuje, je adaptovanejšie na prostredie.



Socializácia dieťaťa.



Dieťa má osvojené návyky toalety horných dýchacích ciest (správne smrkanie, preplach nosa, ktorý robia denne aj doma, inhalovanie – doma majú vlastné inhalátory), ovláda „inhalačné“ dýchanie s dôrazom na správny nádych. Lepšie držanie tela, deformity hrudníka bez progresie, pozorované zlepšenie.



Redukcie ambulantnej liečby (t.j. liečby podávanej doma), pri ktorej je ochorenie stabilizované, t.j. pod kontrolou.





Zorientujte sa v príznakoch ochorenia a identifikujte diagnózu ochorenia vášho dieťaťa

- častá nádcha (vodnatá, hlienovitá (biele hlieny) alebo hnisavá (žltozelené sople), zatekanie hlienov do nosohltana, zachrípnutie)
- kašeľ cez deň aj v noci (najskôr suchý dráždivý s napínaním na zvracanie až zvracaním s výstupom telesnej teploty, vzniká zápal a spôsobuje zväčšenie nosovej mandle, čo vytvára podmienky pre vznik opakovanej infekcie)
- dieťa neprospejeva, časté komplikácie ako zápal stredného ucha so silnými bolesťami a možným prederavením blany bubienka a zhoršením sluchu
- zápal prínosových dutín a hrtana (laryngitída)

- upchatý nos, kýchanie, svrbenie nosa, vodnatý sople, zatekajúce hlieny, škrabanie v hrdle, únava, neschopnosť sústrediť sa na učenie, nočné chrápanie, dýchanie ústami, očné prejavy ako svrbenie, svetloplachosť, nadmerné slzenie, zápal očných spojoviek
- ťažkosti celý rok alebo v určitých obdobiach – sezónne (podmiernené vdychovaním alergénov z prostredia, ako napr. peľ, prach, roztoče, plesne, srst' zvierat, perie...)
- sklon k opakovaným vírusovým alebo bakteriálnym zápalom horných dýchacích ciest

- zvýšené teploty, kašeľ a bolesti na hrudi
- kašeľ je najskôr suchý, neskôr spojený s vykašliavaním hlienov, aj hnisavých (žltozelenej farby)
- lieči sa dlhšie, možná komplikácia - zápal pľúc
- opakované akútne zápaly priedušiek môžu prejsť do chronického zápalu priedušiek a ten do chronického zlyhania dýchania s nepretržitou medikamentóznou liečbou a potrebou kyslíka

- náchylnosť k rýchlemu prieniku infekcie z nosohltana do prínosových dutín (hlavne čelustných) a pomerne skoro u nich vzniká aj zápal priedušiek
- infekcia sa šíri zatekajúcimi hlienmi
- vírusový alebo bakteriálny pôvod s rýchlym priebehom a potrebou antibiotickej liečby
- dieťa veľa soplí, bolí ho hlava, má „fufňavý“ hlas, teploty, kašeľ, ťažkosti sú hlavne v noci, dieťa sa nevyšpí, neprospejeva, je unavené

- dieťa po opakovanom zápale pľúc je citlivé a náchylné na nové infekcie
- vitálna kapacita pľúc je menšia
- horšie toleruje záťaž, zadýchava sa, pokašliava, je unavené
- neliečený zápal pľúc vedie k závažným komplikáciám ako sú absces pľúc, hnisavý zápal pohrudnice s tvorbou zrastov, zjazvenie a nevzdušnosť pľúcneho tkaniva a sepsa

- kašeľ nemusí byť každý deň
- sčítavajú sa dni v roku, počas ktorých dieťa kašeľ, aby sa mohlo hovoriť o chronickom kašle
- vyskytuje sa hlavne na jeseň a v zime
- môže viesť k vzniku bronchiektázií – výdutí na prieduškách
- vleklý zápal priedušiek, t.j. kašeľ s vykašliavaním trvajúcim minimálne 3 mesiace v roku s výskytom 2 – 3 roky za sebou

- kašeľ, sťažený nádyh a hlavne výdych, pískanie na hrudníku a dusenie sa
- vyvolávateľom môže byť vírus, baktéria, alergén
- opakovanie môže viesť k vzniku bronchiálnej astmy, pre fixáciu obštrukcie do chronickej obštrukčnej bronchopulmonálnej choroby a chronickému zlyhaniu dýchania
- komplikáciou sú zápaly pľúc, bronchiektázie (výdute na prieduškách), pľúcny emfyzém (rozduťie pľúc), spontánny pneumothorax (skolabovanie pľúc) s náhlým zlyhaním dýchania

- atopický ekzém je formou kožnej alergie a je súčasťou komplexu atopických chorôb ako je alergická nádcha a priedušková astma
- časté chronické, svrbivé, zápalové multifaktorálne ochorenie
- u detí s atopickou dermatitídou sa v 80 % súčasne rozvinie i alergický zápal sliznic dýchacieho ústrojenstva
- prejavy sú navzájom prepojené, t.j. pri zhoršení slizničných prejavov sa súbežne zhorší aj kožný nález, podobne je to pri úprave stavu problémom je nedodržovanie pravidelnej liečby, čo spôsobuje progresiu svrbenia, lokálneho kožného nálezu a vznik komplikácií ako vírusová a bakteriálna superinfekcia

- chronické zápalové ochorenie dýchacích ciest spôsobené kombináciou genetických faktorov a vplyvom životného prostredia
- epizódy kašľu, pískotov na prieduškách a dychovej tiesne pri záťaži aj v pokoji, veľmi často počas spánku a ráno po prebudení
- hyper reaktivita dýchacích ciest vyvolaná imunologickým zápalom
- preventívne alebo eliminujúce zápaly dýchacích ciest, pri alergickom pôvode ochorenia je potrebná aj celková liečba alergie
- prevencia spočíva vo vyhýbaní sa spúšťačom ochorenia a dôslednom dodržiavaní liečby

- segmentálna resekcia hrotu pľúc s drenážou pri spontánnom pneumothoraxe pre emfyzematické buly v tkanive pľúc
- stavy po zavedení tracheostomickej kanyly pri cystickej fibróze pľúc
- drenáž emfyzému pľúc, chirurgické riešenie bronchiektázií (výdutí na prieduškách)
- cieľom je zlepšenie celkovej odolnosti a kondície organizmu, zvýšenie funkčnosti pľúc, lepšia tolerancia telesnej záťaže

Diagnóza – indikácia

Recidivujúce katary horných dýchacích ciest s oslabenou imunitou, t.j. aspoň 6 infekcií za rok – Opakujúce sa zápaly horných dýchacích ciest s oslabenou imunitou

Alergická rinitída – Alergická nádcha

Recidivujúca bronchitída – Opakovaný zápal priedušiek

Sinobronchitída – Zápal vedľajších prínosových dutín spojený so zápalom priedušiek

Stavy po opakovanom zápale pľúc

Chronická bronchitída – Chronický zápal priedušiek

Obštrukčná bronchitída – Zápal priedušiek spojený s ich zúžením

Dermorespiračný syndróm – kombinácia atopického ekzému, alergickej nádchy a prieduškovvej astmy

Bronchiálna astma – Priedušková astma

Stavy po pľúcnych chirurgických operáciách

Prínos liečebného pobytu

Zníženie frekvencie ochorení, ľahší priebeh, menšia spotreba antibiotík (ATB), viac symptomatická liečba, menej komplikácií (zápal dolných dýchacích ciest (DDC), stredného ucha, prínosových dutín), lepšia tolerancia sliznic horných dýchacích ciest (HDC) na zmeny počasia v dôsledku zlepšenia ich odolnosti.

Pri peľovej alergii odchod z prostredia alergénneho do prostredia s malým množstvom alergénov, pri celoročnej alergii (prach, roztoče) pobyt v čistom prostredí a tým zmiernenie prejavov alergickej nádchy.

Zníženie frekvencie ochorení, ľahší priebeh, menšia spotreba ATB, viac symptomatická liečba, menej komplikácií (zápal pľúc), skrátenie doby liečby.

Zníženie frekvencie zápalu prínosových dutín, skrátenie doby liečenia, menej časté bronchitídy a iné komplikácie.

Zlepšenie celkovej odolnosti organizmu, neopakovanie sa zápalov pľúc, lepšia tolerancia telesnej záťaže.

Zlepšenie odolnosti, menej časté ataky ochorenia a bez ťažkej obštrukcie, skrátenie jej trvania, zlepšenie tolerancie telesnej záťaže, postačuje len bronchodilatačná liečba bez ATB.

Zlepšenie odolnosti, menej časté ataky ochorenia a bez ťažkej obštrukcie, skrátenie jej trvania, zlepšenie tolerancie telesnej záťaže, postačuje len bronchodilatačná liečba bez ATB.

Zlepšenie kožného nálezu, menej časté katary horných aj dolných DC, bez zápalov pľúc, ľahší priebeh ochorení, nižšia spotreba ATB.

Ochorenie je pod kontrolou, bez stavov kľudovej dušnosti, lepšia tolerancia záťaže, s nastavením na najnižšie účinné dávky aplikovaných liekov. Menej časté komplikácie (bronchitídy, bronchopneumónie).

Zlepšenie celkovej odolnosti a kondície organizmu, zvýšenie funkčnosti pľúc, lepšia tolerancia telesnej záťaže.

Procedúry počas pobytu

Nácvik správneho smrkania nosa, preplach nosa slaným roztokom, inhalácie, aplikácia bioptronu, sauny, klimatoterapia...

Nácvik správneho smrkania nosa, preplach nosa slaným roztokom, inhalácie, aplikácia bioptronu, sauny, klimatoterapia, vodoliečebné procedúry...

Preplach nosa, inhalácie, liečebná telesná výchova, sauna a vodoliečebné procedúry, klimatoterapia...

Nácvik správneho smrkania nosa, preplach nosa, bioptron, solux, sauna, klimatoterapia...

Inhalácie, preplach nosa, liečebná telesná výchova, klimatoterapia, sauna...

Preplach nosa, inhalácie, liečebná telesná výchova, sauna, klimatoterapia, vodoliečebné procedúry...

Preplach nosa, inhalácie, liečebná telesná výchova, sauna, klimatoterapia, vodoliečebné procedúry...

Floating, preplach nosa, inhalácie, nácvik správneho smrkania nosa, liečebná telesná výchova, sauna, klimatoterapia, vodoliečebné procedúry...

Preplach nosa, inhalácie, liečebná telesná výchova, sauna, klimatoterapia, vodoliečebné procedúry...

Dychové cvičenia, inhalácie, preplach nosa, sauna, vodoliečebné procedúry, hydrokinezioterapia, klimatoterapia...

Diagnóza – indikácia	Kto vystavuje návrh	Aké vyšetrenie je potrebné od špecialistu
Recidivujúce katary horných dýchacích ciest s oslabenou imunitou, t.j. aspoň 6 infekcií za rok – Opakujúce sa zápal horných dýchacích ciest s oslabenou imunitou	otorinolaryngológ (ORL), alergológ, imunológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých (na základe odborných vyšetrení)	výter z hrdla a nosa
Alergická rinitída – Alergická nádcha	otorinolaryngológ (ORL), alergológ, imunológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých (na základe odborných vyšetrení)	prick testy, krvné testy
Recidivujúca bronchitída – Opakovaný zápal priedušiek	pneumoftizeológ, alergológ, imunológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých	výter z hrdla a nosa, vyšetrenie spúta
Sinobronchitída – Zápal vedľajších prínosových dutín spojený so zápalom priedušiek	pneumoftizeológ, otorinolaryngológ (ORL), alergológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých	výter z hrdla a nosa
Stavy po opakovanom zápale pľúc	pneumoftizeológ, alergológ, imunológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých	stavy po opakovanom zápale pľúc behom posledných 2 rokov
Chronická bronchitída – Chronický zápal priedušiek	pneumoftizeológ, alergológ, imunológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých	spirometrické vyšetrenie
Obštrukčná bronchitída – Zápal priedušiek spojený s ich zúžením	pneumoftizeológ, alergológ, imunológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých	spirometrické vyšetrenie
Dermorespiračný syndróm – kombinácia atopického ekzému, alergickej nádchy a prieduškovvej astmy	pneumoftizeológ, alergológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých	výter z hrdla a nosa
Bronchiálna astma – Priedušková astma	pneumoftizeológ, imunológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých	spirometrické vyšetrenie, BKT, BDT
Stavy po pľúcnych chirurgických operáciách	chirurg, pneumoftizeológ, všeobecný lekár pre deti a dospelých	HRCT pľúc, spirometrické vyšetrenie

Zhrnutie - 8 jednoduchých krokov pri vybavovaní kúpeľného pobytu

- 1 POTVRDIŤ DIAGNÓZU DIEŤAŤA ZO ZOZNAMU (DIAGNÓZA/INDIKÁCIA)
- 2 POŽIADAŤ O NÁVRH NA KÚPEĽNÚ LIEČBU V AMBULANCIÍ VŠEOBECNÉHO LEKÁRA PRE DETI A DORAST, PRÍPADNE PRIAMO ŠPECIALISTU (KTO VYPÍŠE NÁVRH)
- 3 DOPLNIŤ NÁVRH VYŠETRENÍ U ŠPECIALISTU (AKÉ VYŠETRENIE JE POTREBNÉ)
- 4 DORUČIŤ NÁVRH DO PRÍSLUŠNEJ POISŤOVNE (VŠZP, UNION, DÔVERA)
- 5 DO 30 DNÍ OD DORUČENIA DO POISŤOVNE SA VÁM POISŤOVŇA VYJADRÍ K SCHVÁLENIU/NESCHVÁLENIU KÚPEĽNÉHO POBYTU
- 6 KONTAKTOVAŤ PRIJÍMACIU KANCELÁRIU V TATRANSKÝCH KÚPEĽOCH LUČIVNÁ: 0918 110 326, 0918 110 324 ALEBO potockova@tkl.sk, lukackova@tkl.sk A DOHODNÚŤ TERMÍN KÚPEĽNÉHO POBYTU
- 7 JEDEN MESIAC PRED NÁSTUPOM DO KÚPEĽOV VÁM TATRANSKÉ KÚPELE LUČIVNÁ POŠLÚ INŠTRUKCIE K NÁSTUPU
- 8 TEŠÍME SA NA VÁS V PODTATRANSKOM RAJI V LUČIVNEJ



1. Aká zdravotná poisťovňa hradí kúpeľný pobyt a na koľko dní?

- Všeobecná zdravotná poisťovňa 21 dní
- Dôvera 21 dní
- Union 28 dní

2. Aký čas prejde od vypísania návrhu po schválenie kúpeľného pobytu?

Poisťovňa sa Vám vyjadrí do 30 dní.

3. Aký je ďalší postup po schválení poisťovňou?

Odporúčame, aby ste telefonicky (0918 110 326, 0918 110 324) alebo mailom (potockova@tkl.sk, lukackova@tkl.sk) kontaktovali priamo prijímaciu kanceláriu v kúpeľoch Lučivná a dohodli si termín nástupu.

4. Viem si vybrať termín nástupu?

Po telefonickom dohovore si dohodnete optimálny termín tak, aby kopíroval potreby pri konkrétnej diagnóze.

5. Od akého veku môže ísť dieťa do kúpeľov bez doprovodu rodiča?

Od 4 rokov a má 24-hodinový dohľad zdravotnej sestry.

6. Môžu ísť spolu aj súrodenci?

Áno, samozrejme, zvyknú byť ubytovaní spolu.

7. Vymešká dieťa školu?

Nie, školopovinné dieťa je zaradené podľa osnov domácej školy do skráteného vyučovacieho procesu (4 hodiny), takže nevymešká učivo. Pokiaľ prinesiete učivo, ktoré plánuje trieda vášho dieťaťa prebrať, v kúpeľnej škole s ním bude individuálne prebrané. Výučba prebieha v areáli kúpeľov v súkromnej základnej škole. V prípade potreby je s dieťaťom absolvovaná aj písomná práca, prípadne test, tak ako v domácej škole.

8. Môžem ísť s dieťaťom ako doprovod ja alebo iný rodinný príslušník?

- Áno, môžete ísť ako samoplatiaci doprovod alebo ako doprovod schválený poisťovňou.
- Školopovinné deti je však vhodné poslať bez doprovodu, výborne sa adaptujú do vekovo zodpovedajúcej skupiny, posilnia sa ich sociálne sklony, vybudujú si priateľstvá a učia sa zodpovednosti. Deti zvyknú pobyt bez rodičov vnímať veľmi pozitívne.

**9. Môžeme prísť dieťa navštíviť počas pobytu?**

Áno, samozrejme, po dohode s prijímacou kanceláriou a ošetrojúcim lekárom. Je to bežné, že rodičia prídu deti pozrieť aj na celý víkend.

10. Ak má dieťa špeciálnu stravu – diabetes, celiakiu... ako sa bude stravovať?

Deťom je na základe zdravotného stavu a informácie od ošetrojúceho lekára nastavený potrebný a vyhovujúci diétny režim vypracovaný diétnou sestrou.

11. Je v kúpeľoch signál pre mobilné telefóny?

- Áno v celom areáli je mobilné pokrytie
- V areáli je bezplatné Wi-Fi pripojenie

12. Je potrebné dávať dieťaťu na pobyt peniaze?

- Dieťa má k dispozícii všetky športové pomôcky a atrakcie zadarmo (bicykel, kolobežka, lopty, tenisové a stolnotenisové rakety, trampolíny, vnútorné a vonkajšie bazény, hokejky, korčule, lyže...)
- Strava a pitný režim je pre deti zabezpečený celodenne.
- V areáli je reštaurácia a kaviareň (výlučne pre kúpeľných hostí) takže ak si dieťa chce zakúpiť drobnosť, môže.

13. Ak nemáme možnosť pricestovať autom ako sa dostaneme do kúpeľov?

- Túto skutočnosť nahlásite pri dojednaní termínu a kúpeľná služba vás privezie z miestnej autobusovej alebo vlakovej stanice do kúpeľov – zadarmo.
- Rovnako aj pri odchode.

Kedy je najlepšie ísť do klimatických kúpeľov v Lučivnej?

December, január, február

- Mesiace vegetačného pokoja
- Koncentrácie pelu sú až na nulových hladinách.
- Mrazivé počasie udržuje nízke koncentrácie spór húb (plesní).
- Kúpele sa nachádzajú na západnom okraji Popradskej kotliny na miernom svahu a v dôsledku vyššej kotlinovej polohy majú studenú zimu. Mráz je skoro každodenným javom. V tieto mesiace je sneh a v januári má snehová pokrývka 87 % dní.
- Sneh zbavuje vzduch prachu, čomu napomáha aj skutočnosť, že kúpele sa nachádzajú priamo v ihličnatom lese a sú vzdialené od priemyselných zón.
- Vzduch je čistý.
- Prítomná je zvýšená koncentrácia záporných iónov, čo má pozitívne účinky na sliznicu dýchacích ciest a posilňuje ich samočistiacu schopnosť.
- V zimných mesiacoch sa zaznamenáva dlhý snečný svit, čo poukazuje na to, že je tu jasno a vďaka tomu často aj teplejšie ako v dolinách, v ktorých sa udržuje silnejší mráz a hmla.
- Všetky faktory klímy počas týchto mesiacov pôsobia na organizmus povzbudivo.
- Pri veternom počasí sa upravuje režim dňa tak, aby deti neboli vystavené priveľkému ochladzovaniu.

Zimné obdobie s nízkymi teplotami a sychravým počasím vytvára podmienky pre akútne vírusové respiračné ochorenia. Pobyt v kúpeľoch však môže byť miestom, kde sa deti vyhnú nákaze, ktorá sa momentálne vyskytuje v domácom prostredí. Je to vhodné obdobie na liečbu alergikov na peľ drevín a jarných kvetov.

**Športovo-relaxačné výhody zimných mesiacov vonku:**

- Lyžiarsky vlek pre začiatočníkov priamo v areáli s kompletnou požičovňou lyží, bežiek
- Lyžiarske svahy v blízkom okolí a výlety kúpeľným autobusom
- Snowtubingová dráha
- Vlastné plnohodnotné klzisko s požičovňou korčulí, prilieb a hokejok
- Všetky atrakcie v areáli, športové a zábavné potreby sú zadarmo



Marec, apríl

- Sú mesiace kedy chladné noci s prízemnými mrazíkmi prispievajú k malej koncentrácii peľu v ovzduší.
- V problematických oblastiach SR začína peľová sezóna pre peľ drevín (lieska, jelša, breza) a peľ kvetov (sedmokráska, púpava).
- Konkrétnu a aktuálnu peľovú situáciu v rámci regiónu a alergénu nájdete na www.alergia.sk/pelove-spravodajstvo/verejnost/aktualne
- Slnčné žiarenie nadobúda vysoké hodnoty vďaka vysokému stavu Slnka nad snehovou pokrývkou, ktorá jeho intenzitu odrazom znásobuje.
- Pozitívne ultrafialové lúče majú baktericídny vplyv na vzduch v kúpeľoch.
- V apríli je nízka relatívna vlhkosť vzduchu, čo uľahčuje vykašliavanie hlienov z dýchacích ciest.
- Na prelome zimy a jari sú v popredí „črevné chrípky“ a naďalej prevládajú vírusové respiračné infekcie.

Ideálne obdobie pre absolvovanie kúpeľnej liečby pacientov s alergiami na peľ tráv a burín.

Športovo-relaxačné výhody jarných mesiacov vonku:

- Prechádzky, výlety, nenáročné turistické vychádzky
- Cyklistika, vonkajšie ihriská (volejbal, nohejbal, futbal, basketbal...)
- Detské ihriská, preliezačky a altánky
- Všetky atrakcie v areáli, športové a zábavné potreby sú zadarmo



Máj, jún

- Priemerné mesačné teploty sa pohybujú od 10 do 14 °C. V druhej dekáde mája sa pozoruje posledný mraz.
- S pribúdajúcou vegetáciou nastupuje obdobie alergie na peľ tráv (sledujte aktuálnu peľovú situáciu na www.alergia.sk/pelove-spravodajstvo/verejnost/aktualne)
- V druhej polovici júna je výdatnejšia zrážková činnosť čo spôsobuje vlhko a teplo, čo môže priniesť nárast denných koncentrácií spór húb (plesní) avšak v regióne Tatier je vzduch čistý, pretože so stúpajúcou nadmorskou výškou je väčšia ionizácia vzduchu elektromagnetickým žiarením zo Slnka a kozmickým žiarením, dochádza k pritiahnutiu kladne nabitých prachových častíc, peľových zŕn, výtrusov plesní a tvorbe ťažkých prachových zhlukov, ktoré sa ľahšie zachytávajú.
- Podobná situácia sa týka aj baktérií.



Vhodné obdobie na liečbu detí s alergiou na prach. V mestách a v blízkosti veľmi znečistených lokalít klesá počet záporných iónov a prevaha kladných iónov je niekoľkonásobne vyššia.



Júl, august

- Sú letné mesiace s maximom dennej a nočnej teploty.
- Najviac slnečného svitu a zrážok pripadá na júl.
- Zrážky sú výdatné vo forme búrkových lejakov, ktoré obohacujú vzduch o záporné ióny. Ich vdychovaním a vstrebávaním dochádza k obnoveniu prirodzenej telesnej rovnováhy a detoxikácii organizmu.
- Pôsobenie záporných iónov má rad priaznivých účinkov ako sú:
 - Podpora liečby astmy, sennej nádchy, zápalov prínosových dutín, zlepšenie koncentrácie, vitality, harmónie telesných funkcií s väzbou na psychiku a posilnenie imunitného systému
- Sporné dni sa v Lučivnej nevyskytujú.
- So stúpajúcou nadmorskou výškou teplota vzduchu klesá a vďaka prítomnosti lesov v blízkom okolí sú nižšie horúčavy v Lučivnej vylúčené.

Takéto teplé obdobie je vhodné na dlhšie vychádzky. Kúpele Lučivná sú vďaka svojej polohe a klíme chránené pred nadmernou koncentráciou peľových zŕn tráv, burín a obilnín v ovzduší. Tomu napomáha aj pravidelná údržba trávnikov a vysádzanie nových drevín. To všetko chráni detských pacientov pred búrlivými prejavmi alergie.

Športovo-relaxačné výhody letných mesiacov vonku:

- Prechádzky, výlety, nenáročné turistické vychádzky
- Cyklistika, vonkajšie ihriská (volejbal, nohejbal, futbal, basketbal...)
- Detské ihriská, preliezačky a altánky
- Letné kino – amfiteáter
- Vonkajšie bazény so slanou vodou
- Paintball, footgolfové ihrisko, trampolíny
- Všetky atrakcie v areáli, športové a zábavné potreby sú zadarmo



September, október, november, december

- Chladnejšie noci s prízemnými mrazíkmi sú koncom septembra, čo prispieva k poklesu peľu bylín a burín v ovzduší.
- V tomto mesiaci je aj minimum zrážok.
- V septembri až októbri býva často inverzné počasie, kedy je v kúpeľoch teplejšie ako v nižšie položených miestach, kde je hmlisto a chladno.
- Hustá vrstva nízkych mrakov zahaľuje počas celých dní nížiny ponorené do studeného vzduchu s jednotvárnou sivou oblohou.
- Kúpele Lučivná, ktoré sa v tom istom čase nachádzajú nad inverziou, majú najkrajšie bezoblačné slnečné počasie.
- Táto klíma je optimálna na liečenie detí so všetkými nešpecifickými ochoreniami dýchacích ciest. Dostatočne dlhý pobyt vonku napomáha otužovaniu.
- November je teplotným vymedzením zimy v tejto oblasti.
- V novembri a decembri je relatívna vlhkosť vzduchu maximálna.
- Zrážky sú často vo forme snehu.
- Peľ v ovzduší má alergologicky nevýznamné koncentrácie.



V tomto období je pobyt v kúpeľoch vhodný pre všetky indikácie kúpeľnej liečby, menej pre diagnózy s alergiou na plesne a spóry. Hoci je v týchto mesiacoch častejší výskyt vírusových ochorení respiračného traktu, dieťa je v prostredí kúpeľov pred nimi viac izolované a vonkajšie impulzy v podobe slnečných a vzdušných kúpeľov dráždia bunky k obrane, zvyšujú ich látkovú výmenu a odolnosť. Pri veternom a veľmi chladnom počasí sa upravuje režim dňa deťom tak, aby neboli vystavené priveľkému ochladzovaniu. Práve táto odlišná klíma je pre mnohých obyvateľov nižších polôh pohnútkou, aby sa vybrali do tejto oblasti za liečením aj v tomto ročnom období.

Všetky atrakcie a športové potreby sú priamo v areáli poskytované bezplatne.

Celý areál je monitorovaný bezpečnostným kamerovým systémom.

Smiech, zábava a čerstvý vzduch liečia! O voľný čas sa postará tím skúsených animátorov.



Nezabúdame však ani na školu.

Tím profesionálnych pedagógov zabezpečí čo najlepšie prepojenie školských osnov s učivom kmeňovej školy vášho dieťaťa.



Viac informácií, fotogalériu areálu, ubytovania, procedúr a aktivít nájdete na www.tkl.sk



NAJVÄČŠIE A NAJMODERNEJŠIE DETSKÉ KLIMATICKÉ KÚPELE

Kúpele Lučivná, a. s.

Lučivná č. 290
059 31 Lučivná
www.tkl.sk

KONTAKT:

0918 110 326, potockova@tkl.sk
0918 110 324, lukackova@tkl.sk

INFORMAČNÉ HODINY:

pracovné dni: 8:00 – 15:00 hod.

ÚRADNÉ HODINY:

pracovné dni: 6:30 – 15:00 hod.



VAŠA SPOKOJNOSŤ
JE PRE NÁS DÔLEŽITÁ



na Facebooku ste nás
ohodnotili známkou **4.8** z 5



www.facebook.com/kupelelucivna