



Skupinová relaxace

Vede k tělesnému i psychickému uvolnění, pomáhá při redukci úzkosti, smutku, zlepšuje spánek. Skupinová relaxace napomáhá k udržování pocitu klidu v rámci zvládání nemoci a léčby. Je určená pro hospitalizované i ambulantní pacienty MOÚ, preventivně se doporučuje i v remisi.

Cílem Skupinové relaxace je osvojování si jednoduché techniky relaxace, kterou pak lze praktikovat samostatně a podle individuálních potřeb.





Základní informace o skupině:

Skupinová relaxace na MOÚ je určena dospělým pacientům.

Jedná se o otevřenou skupinu (není podmíněná pravidelnou účastí, docházet lze dle individuální potřeby pacienta). Maximální počet je 12 členů.

Probíhá každé úterý od 13:00 do 14:00.

Skupina je hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

Relaxace probíhá v relaxační místnosti Výtvarné dílny, která se nachází v přízemí Masarykova pavilonu, za podatelnu vlevo.

Jak se přihlásit?

Hospitalizovaný pacient se přihlásí přes ošetřujícího lékaře, který vystaví žádanku.

Ambulantní pacient se přihlásí na:

☎ +420 773 755 414

✉ psychologie@mou.cz

