

¿NECESITAS ALOJAMIENTO?

Si necesitas alojamiento, estaremos encantados de alojarte en nuestra sede. Contamos con dos estudios con capacidad para 4 personas cada uno (dos adultos y dos niños).

¿CON QUÉ INSTALACIONES CONTAMOS?

- Un gimnasio con dos cabinas de fisioterapia, vestuarios, duchas y maquinaria de trabajo cardiovascular y fuerza
- Dos apartamentos independientes para un máximo de 4 personas cada uno, con zona comunitaria y terraza
- Zona de recreo con cama elástica y mesa de ping pong

¿CON QUÉ PROFESIONALES CONTAMOS?

- Cinco fisioterapeutas especializados en la técnica de Drenaje Autógeno (DA)
- Dos licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Un osteópata

¿CUÁNTO CUESTA?

40 € por noche y apartamento para 4 personas

60 € por hora de tratamiento

...

Tratamiento mínimo a realizar: 2,5 horas de formación en DA

...

Opcional: Otras sesiones de DA, valoración osteopática, valoración de estado físico y sesiones de reeducación al esfuerzo y ejercicio físico

LA HIGIENE, NUESTRA PRIORIDAD

Evitar las infecciones cruzadas entre los usuarios de nuestras instalaciones es para nosotros un tema muy importante. Por ello, todos los usuarios de las instalaciones deben seguir todas las normas y medidas higiénicas establecidas para las personas con FQ en todas las estancias, prestando máxima atención en el gimnasio en lo referente a lavado de manos, uso de mascarilla, limpieza de las máquinas y objetos tras su uso, etc.

SOLICITA TU PLAZA

Escribe a fqbalear@respiralia.org y solicita tu plaza, diciéndonos en qué fechas queráis venir, cuántas personas vendrías y si querriais alojaros en nuestros apartamentos.

*No se aceptará la estancia y el tratamiento en las instalaciones de la Fundación de aquellas personas con Fibrosis Quística que no presenten informe médico negativo de *Burkholderia cepacia*, *Mycobacterium abscessus* y *MRSA*.*

Más información:

fqbalear@respiralia.org · 971 401 596

<http://www.respiralia.org/fundacion-respiralia/nuestras-instalaciones/>

Programa Vacaciones Productivas en Mallorca



EL PROGRAMA

Ofrece la posibilidad de disfrutar de unas vacaciones en la isla de Mallorca sin olvidar los cuidados que conlleva la enfermedad. Se trata de unas “vacaciones productivas”, en las que se compagina el tiempo de ocio en la isla con el aprendizaje y perfeccionamiento de técnicas fisioterápicas, uso correcto de los aparatos, medidas higiénicas, etc.

¿QUÉ INCLUYE LA ESTANCIA?

Cada familia establece su Programa según sus necesidades. El pack mínimo consiste en una sesión teórico-práctica de 90 min, en la que se asientan los conocimientos básicos de la técnica de Drenaje Autógeno, de las medidas higiénicas, del orden de la medicación, etc. y se practica todo ello en una primera sesión de fisioterapia. A continuación, deben realizarse al menos dos sesiones prácticas más de Drenaje Autógeno, de 30 min cada una, para repasar lo aprendido.

Adicionalmente, a este pack mínimo pueden incluirse también en el Programa:

- Más sesiones de fisioterapia respiratoria
- Una sesión de valoración del estado físico, así como tantas sesiones de reeducación al esfuerzo y ejercicio físico como se consideren necesarias
- Una sesión de valoración osteopática para el tratamiento de otra sintomatología asociada a la Fibrosis Quística, como sinusitis, dolor abdominal, dolor de espalda, etc.

¿QUIÉN PUEDE SOLICITAR PLAZA?

Puede solicitar plaza cualquier **familia con algún hijo o hija con FQ** tanto a nivel nacional como internacional, así como los **jóvenes con FQ mayores de 18 años**.

A partir de ahí, la persona con FQ deberá enviar, vía email, previo a su viaje:

- Informe médico actualizado (no MRSA, no *Burkholderia*, no *Mycobacterium* en el último año)
- Historial médico completo, que incluya análisis microbiológico y antibiogramas del último año
- Tres últimas espirometrías

Una vez revisada la documentación y confirmada la plaza y la disponibilidad de los fisioterapeutas, la familia debe sacar sus billetes.

También deberá traer todos sus medicamentos y aparatos, incluso si no los está usando en estos momentos.

Las estancias no superarán los 10 días y cada persona con FQ tiene derecho a un máximo de dos estancias anuales.

Lo ideal es que, a partir de aquí, cada familia perfile su propio Programa de Vacaciones Productivas.

*El Programa también está abierto a **fisioterapeutas de otras entidades que trabajan con personas con FQ y quieren actualizar sus conocimientos.***



TESTIMONIOS:

“Al poco tiempo de llegar y acomodarnos ya nos habían elaborado un plan de trabajo para toda nuestra estancia: teoría y práctica para conocer el drenaje autógeno como método de fisioterapia; su importancia; evaluación y clases con el preparador físico; interpretación de los resultados de una espirometría; formas de evitar infecciones cruzadas; importancia y forma de llevar una buena higiene con la utilización de aparatos (flutter...), etc.”

Oscar, padre de un niño con FQ

“Fueron unas vacaciones muy aprovechadas. A la vez de disfrutar de la isla de Mallorca, nos llevamos a casa mucho conocimiento de cómo cuidarse en el día a día y su médico a la vuelta vio cómo sus pruebas mejoraron después del viaje...”

Loli, madre de una niña con FQ de 8 años

“En la semana que estuvimos nos enseñaron a darnos cuenta de lo importante que es el ejercicio físico para las personas con FQ, lo imprescindible que son los ejercicios de fisioterapia respiratoria, la higiene...; cosas, todas ellas, a las que antes no dábamos importancia o descuidábamos.”

Juantxo, padre de un adolescente con FQ

“Se trata, sin duda, de una experiencia muy muy positiva. Muchas gracias a todos. Si puedo, repetiré.”

Antonio, adulto con FQ