

# Agroturystyka zdrowotna



Elżbieta Biernat

# Dlaczego kierunek zdrowie?

## ■ Bo życie współczesnego człowieka zmieniło się:

- Permanentny stres

- Zagrożenia środowiskowe (patologie społeczne)

- Żywność przetworzona („głód jakościowy”)

- Siedzący tryb życia/brak aktywności fizycznej

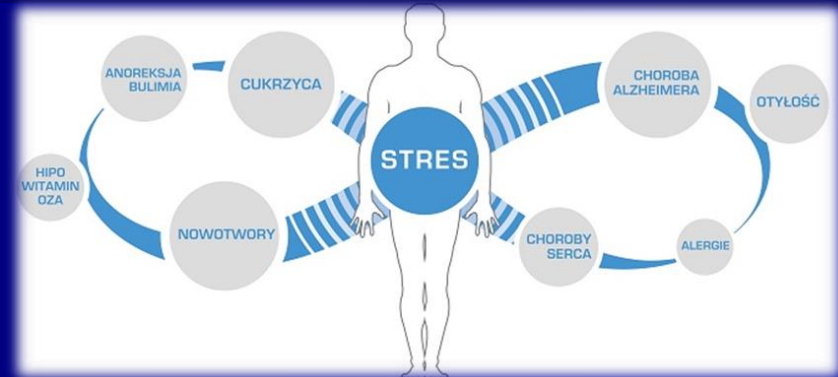
- Choroby cywilizacyjne (choroby serca i naczyń krwionośnych, np. choroba wieńcowa, udar mózgu; choroby metaboliczne, np. miażdżyca, otyłość, cukrzyca; choroby narządu ruchu, np. bóle krzyża, zwyrodnienia stawów; zaburzenia psychiczne; choroby psychosomatyczne, np. choroba wrzodowa; alergię, urazy)

- Współczesność generuje nowe problemy (ADHD, zespół stresu pourazowego, bulimia, anoreksja, otyłość, zespół lęku napadowego, płodowy zespół alkoholowy, zespół napięcia przedmiesiączkowego, menopauza, problemy z erekcją, zaburzenia w nauczaniu, nałogi o podłożu fizjologicznym, np. alkoholizm, narkomania, czy psychicznym, np. hazard, seks, praca, jedzenie)

- Bezradność medycyny wobec chorób cywilizacyjnych

- Wysokie koszty opieki zdrowotnej

- Wydłużający się okres życia



# Dlaczego kierunek zdrowie?

Konsekwencje te stają się nieodzownym elementem refleksyjnym i strategicznym w procesie kształtowania własnego życia

- Zdrowy styl życia ma zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określane mianem społecznych
- Ale jest także:
  - warunkiem podstawowych kompetencji zawodowych i społecznych
  - podstawą, warunkiem dobrego życia (środkiem do osiągnięcia lepszej jakości życia)
- W takim sensie oznacza:
  - odporność na choroby i dolegliwości
  - zdolność radzenia sobie z problemami
  - sprawność fizyczną i intelektualną
  - zdolność wypełniania ról życiowych i zawodowych
  - poczucie siły chęci do życia i witalność
  - równowagę i harmonię psychiczną



# Zdrowie to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie jedynie obecność choroby lub niedołąstwa (WHO)



- Ma 4 wymiary:
- zdrowie fizyczne (somatyczne) - prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wszystkich jego układów i narządów
- zdrowie psychiczne (umysłowe i emocjonalne) - zdolność do logicznego myślenia, zdolność do rozpoznawania własnych uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresją, lękiem
- zdrowie społeczne - zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi i pełnienia ról społecznych
- zdrowie duchowe - związane z zasadami, zachowaniem i sposobami utrzymania wewnętrznego spokoju, wiarą i praktykami religijnymi, lub z osobistym „credo”

# Dlaczego agroturystyka zdrowotna?

Bo wskazują na to trendy określające współczesne zachowanie konsumenckie

- Amerykańska firma doradcza *Brain Reserve* przeprowadziła badania klientów, na podstawie których wyróżniła 10 trendów określających współczesne zachowanie konsumenckie

1. Chęć odmiany, zwolnienie tempa życia
2. Odgradzanie się od zbyt uciążliwego świata
3. Bycie zdrowym
4. Odmładzanie się
5. Niezwykłe przygody
6. Odpowiedzialność za społeczeństwo (*S.O.S - Save Our Society*), za środowisko naturalne
7. Dążenie do doskonalenia własnej osobowości, chęć bycia postrzeganym inaczej niż wszyscy
8. Małe słabostki - tworzenie i korzystanie z odskoczni emocjonalnych, zadośćuczynienie za straty moralne, np. zafundowanie sobie „wycieczki życia”
9. Poszukiwanie usprawniających życie usług i produktów (w związku z nadmiarem obowiązków) - telefaksy, bary szybkiej obsługi, mrożone potrawy itp.
10. Konsumenci walczący - nietolerancja dla tandetnych i bezużytecznych usług.



# Dlaczego agroturystyka zdrowotna?

## 1. Chęć odmiany, zwolnienia tempa życia, powrót do dawnych wartości, czystego otoczenia



- popyt na „naturę”
- powrót do tradycji, regionalnego charakteru miejsca pobytu, z dala od licznie odwiedzanych miejsc
- wybór miejsca z duszą i historią (autentyczność miejsca pobytu)



- slow life – slow food – slow travel (wypierające konsumpcjonizm, powierzchowne relacje, szybkie życie i szybkie jedzenie)
- celebrowanie, „smakowania” życia
- doznania i ich autentyczność (degustacja win, miodu, czekolady, medytacja)

# Dlaczego agroturystyka zdrowotna?

## 2. Odgradzanie się od zbyt uciążliwego świata

- „wakacje daleko od szosy”
- wyłączanie mediów
- równowaga między życiem zawodowym, prywatnym, hobby



# Dlaczego agroturystyka zdrowotna?

## 3. **Bycie zdrowym** - odejście od niezdrowego stylu życia, od zanieczyszczonego powietrza, od niezdrowego jedzenia, od siedzącego stylu życia

- Holistyczna koncepcja dbałości o ciało, duszę i umysł



- świadomość potrzeby bycia zdrowym i wypoczętym do pracy, szybkiej regeneracji sił
- łączenie podróży biznesowych z wypoczynkiem psychicznym i fizycznym
- popyt na pobyty edukacyjno-zdrowotne (np. organizacja szkoleń i workshopów w obiektach z infrastrukturą rekreacyjno-pielęgnacyjną, pobyty połączone z nauką zdrowego sposobu odżywiania się)



# Dlaczego agroturystyka zdrowotna?

## 4. Odmładzanie się

- Popyt na usługi związane z:
- odnową biologiczną (ośrodki wellness & Spa, fitness)
- aktywnym wypoczynkiem



- utrzymaniem równowagi psychicznej



# Dlaczego agroturystyka zdrowotna?

## 5. Niezwykłe przygody



- potrzeba emocjonalnej ucieczki od codziennych kłopotów
- spędzanie atrakcyjnego urlopu w kontakcie z przyrodą

# Dlaczego agroturystyka zdrowotna?

## 6. Odpowiedzialność za społeczeństwo, w tym odpowiedzialność za środowisko naturalne

- prowadzenie zaangażowanego i świadomego życia
- dbałość o zrównoważony rozwój, korzystanie z naturalnych źródeł energii



- wybór regionów oferujących pełen, zróżnicowany i zrównoważony produkt, gdzie sztuczność ustępuje miejsca autentyczności
- korzystanie z produktów najmniej przetworzonych, pochodzących z miejscowej gastronomii, unikanie konserwantów w żywności i w kosmetykach



# Co to znaczy turystyka zdrowotna?

(...) "dział ekonomii zdrowia i turystyki, który przyczynia się do utrzymania i przywracania zdrowia i dobrego samopoczucia, w szczególności poprzez wykorzystanie sprawdzonych usług medycznych"

IX Krajowa Konferencja Ekonomii Zdrowia, Rostok 2013 r.

- Tradycyjne leczenie uzdrowiskowe
- Nowoczesne usługi typu wellness & Spa:
  - relaksujące (wellness holidays) - relaks psychofizyczny, przywrócenie sił i witalności
  - piękności (beauty holidays) - programy terapii i usług poprawiających wygląd
  - lecznicze (healthcare holidays) - metody i terapie zapobiegające lub łagodzące stany chorobowe oraz leczenie różnorodnych dysfunkcji psychofizycznych
  - odmładzające (anti-aging holidays) – utrzymujące lub poprawiające kondycję psychofizyczną, a także skutecznie walczyć z negatywnymi nawykami dla zdrowia
- Turystykę medyczną (występującą zarówno w tradycyjnej, jak i nowoczesnej formie)



# Wellness a Spa



- Wellnes - proces harmonijnego rozwoju człowieka, który uwzględnia wszystkie sfery jego życia
- jest pojęciem szerszym od Spa
- nie jest produktem ani usługą, którą można kupić lub sprzedać, lecz stanem świadomości
- od wellness klient będzie wymagał edukacji i doradztwa (co nie musi być elementem Spa)



- Spa – to świadczenia mające służyć poprawie samopoczucia poprzez różnorodność proponowanych usług, które zachęcają do odnowy umysłu, ciała i ducha (wg International Spa Association – ISPA)



- Spa - usługa, zakres konkretnych zabiegów i czynności
- jest integralną częścią pojęcia wellness (umiejscowioną w obszarze usług i zabiegów na ciało)
- najczęściej oparte na terapiach wodnych (nawilżanie, odżywianie i ujędrnianie skóry) i na masażach

# Spa odkrywa na nowo wielowiekowe, wielokulturowe tradycje i praktyki terapeutyczne, ujmuje je we wspólne ramy „obrandowanie” i tworzy globalnego biznes

- Spa to połączenie:
- amerykańskiego komercjalizmu, konsumpcjonizmu i kultu piękności



- azjatyckiej etyki usługowości i holistycznego podejścia do terapii i praktyk duchowych
- europejskich zdobyczy w dziedzinie medycyny
- tradycji, wiedzy, świadomości ekologicznej różnych ludów i plemion (Cohen & Bodeker, 2008)

# Spa - miejsce usługowe

- Spa – to nie tylko usługa, ale i miejsca usługowe odnowy biologicznej

- Typy ośrodków Spa zależne są od:

- różnorodności usług
- lokalizacji miejsc
- nowo odkrywanych tematów
- potrzeb
- specjalizacji
- odpowiedzi na nowe trendy

- Typy obiektów Spa & wellness - ze względu na długość pobytu

- Krótkotrwały pobyt (do kilku godzin)
- Pobytowe



# Specjalistyczne obiekty wellness i Spa

## Destination Spa



- Wyspecjalizowane obiekty wellness i Spa (w miejscowościach turystycznych, uzdrowiskowych, w miejscach o wyjątkowych walorach turystycznych) z usługą noclegową
- Obiekty Destination Spa:
  - hotele wellness i Spa
  - hotele zdrojowe
  - ośrodki agroturystyczne itp. ([www.spaplanet.pl](http://www.spaplanet.pl))



- Cechą charakterystyczną jest nastawienie na konkretny cel, np. oczyszczenie całego organizmu z toksyn, rzucenie palenia czy schudnięcie, rozwój duchowy
- Pobyt w ośrodku jest tak długi aż cel zostanie spełniony





# Specjalistyczne obiekty wellness i Spa Eco-Fit Resorts

- Ośrodki oferujące możliwość relaksu wśród natury:



- zajęcia sportowe, fitness
- programy żywnościowe (korzystanie ze świeżej lokalnej żywności)



- Wszystkie zabiegi i rytuały przeprowadzane na podstawie lokalnych dóbr

# Specjalistyczne obiekty wellness i Spa

## Fitness & Spa

- Ośrodki, w których są ćwiczenia fizyczne i odnowa biologiczna



- Pobyty aktywne z szeroką gamą zajęć ruchowych
- Obok zaplecza Spa w postaci saun, basenów, gabinetów masażu i pomieszczeń zabiegowych obiekty te mają:
  - świetnie wyposażoną salą do ćwiczeń siłowych, aerobowych
  - opiekę instruktorską i treningi indywidualne

# Specjalistyczne obiekty wellness i Spa Eko Spa



- Ośrodki, w których filozofię Spa łączy się z propagowaniem życia w zgodzie z naturą i szeroko pojętą ekologią
- Do zabiegów wykorzystywane są naturalne surowce



- W obiektach tych segregowane są śmieci, nie używa się plastiku, wykorzystuje się alternatywne ekologiczne formy energii (wiatr, energia słoneczna), przy wyposażeniu pokoi stosuje się surowce naturalne
- Kładzie się nacisk na zaoszczędzenie papieru, wody, energii
- Oferta kierowana jest do bardziej świadomych ekologicznie klientów, którzy przy wyborze kierują się ochroną środowiska

# Specjalistyczne obiekty wellness i Spa

## Beauty Spa

- Beauty Spa (farma zdrowia, farma piękności)
- Obiekty skupiające wszechstronny personel, spełniający marzenia klienta o osiągnięciu pożądanego celu (związanego głównie z wyglądem, kondycją czy zdrowiem)



- Możliwość kontaktu ze specjalistami (kosmetologami, masażystami, chirurgami plastycznymi, terapeutami, stomatologami, rehabilitantami, psychologami, trenerami)
- Główne nastawienie to zabiegi kosmetyczne wykonywane według sprecyzowanych życzeń, ale są również programy poprawy kondycji psychicznej, fizycznej oraz ogólnej poprawy zdrowia

# Specjalistyczne obiekty wellness i Spa

## Holistic Spa



- Zabiegi pielęgnacyjne + terapie i zajęcia wpływające na kondycję fizyczną i/lub psychiczną (holistyczne podejście)
- Rozwinięty program duchowości i samorealizacji
- Duży nacisk na terapie i rytuały krajów Dalekiego Wschodu (joga, tai chi, medytacje, masaże lomi lomi, ma-uri, tybetańskie, ajurwedyjskie, tajskie)

# Specjalistyczne obiekty wellness i Spa Hol-Life Retreats



- Centra wellness kładące nacisk na relaks i odprężenie, centra ucieczki od codziennego życia
- Terapie prowadzące do osiągnięcia równowagi między ciałem, umysłem i duchem (między życiem zawodowym a prywatnym, emocjonalnym samopoczuciem i potrzebami duchowymi)
- Terapie snu:
  - doradztwo w zakresie leczenia bezdechu sennego, bezsenności i innych zaburzeń snu
  - programy senne z medyczną analizą snu
  - masaże z możliwością drzemki
- Wyciszenie i spokój
  - zabiegi przebiegające w całkowitej ciszy lub takich, gdzie zamiast muzyki są odgłosy natury
- Walka ze stresem
  - kontrola oddechu
  - trening psychologiczny
  - ciepłe kąpiele
  - medytacja



# Specjalistyczne obiekty wellness i Spa

- Femi Spa
- Obiekty typu Day Spa, hotele Spa zaprojektowane dla potrzeb kobiet (ciąża, okres po porodzie, menopauza) oferujące opiekę medyczną oraz konsultacje ze specjalistami (szkoły rodzenia, programy dietetyczne)



- Ślubne Spa
- Oferują szereg zabiegów upiększających i relaksujących dla narzeczonych (dla niej i dla niego) lub specjalne apartamenty dla nowożeńców (noc poślubna, miesiąc miodowy, wieczory panieńskie)

# Inwestując w turystykę zdrowotną należy zastanowić się nad tym:

- Kiedy ma być ona realizowana:
- podczas podróży biznesowej
- podczas konferencji
- podczas urlopu



- Jakie podstawowe potrzeby klienta mają być zaspokojone?
- Jaka jest lokalizacja i standard obiektu oraz zakres usług turystyki zdrowotnej?
- Czy to ma być dodatek uzupełniający już istniejącą ofertę?
- Jaki ma być to typ obiektu (Eko czy Destination)?



# Inwestując w Spa należy mieć na uwadze:

- Holistyczne ujęcie (zdrowe odżywianie, ćwiczenia fizyczne, relaks, aktywność umysłowa)
- Charakterystyczny profil ośrodka wellness - o szczególnym poziomie gościnności i jakości serwisu oraz przyjemnej atmosferze
- Smaczną, witalną kuchnię opartą na użyciu w przeważającej mierze świeżych produktów
- Gastronomię będącą w stanie (bez problemów) przygotować potrawy dla gości o konkretnych wymogach dietetycznych



- Ochronę osób niepalących przed dymem tytoniowym
- Prowadzenie przedsiębiorstwa zgodnie z ochroną środowiska naturalnego, zaangażowana świadomość ekologiczna

# Inwestując w Spa należy zwrócić uwagę na komplementarną ofertę

- Komplementarna oferta:
- Oferowane usługi + wykwalifikowany personel + odpowiednia infrastruktura



- Infrastruktura turystyki zdrowotnej i korespondująca z nią oferta
- Strefa fitness (urządzenia do treningu personalnego, cardio, miejsce do zajęć grupowych)
- Świat wody (baseny, jacuzzi, atrakcje wodne np. wodospady, masaże wodne, dzikie i górskie rzeki)
- Świat saun o różnych temperaturach i wilgotności - Sauny fińskie (90°), rosyjskie banie (65°), laconium (55°), bio sauny (45-55°), sauny i grotty aromatyczne i inhalacyjne (42-48°), sauny ziołowe (42°), kabiny infrarot (45-55°)
- Sfera chłodzenia integralna z obszarem saun (kąpiele, zimne baseniki i kanały, lodowe prysznice, sauny śnieżne)
- Pomieszczenia do wypoczynku i odprężenia

**Dziękuję bardzo**