



# Leczenie sanatoryjne pacjentów ze stomią (cz. I)

*Wypoczynek w sanatorium jest doskonałą okazją, by podreperować swoje zdrowie. Jest to także bardzo dobry sposób, by odpocząć, naładować się pozytywną energią i uspokoić skołataną nerwy. Wypoczynek w sanatorium nie powinien ograniczać się tylko do zabiegów fizyoterapeutycznych. Powinien obejmować również wycieczki, spacer, czy wieczorki taneczne. Polskie uzdrowiska nie odbiegają w wielu przypadkach swoim standardem od europejskich. Są położone w przepięknych miejscach i zapewniają podobny zakres i standard zabiegów. Warto więc z nich, w miarę możliwości, korzystać.*

Stomia nie jest chorobą i z jej powodu żaden lekarz nie może skierować nas na leczenie w sanatorium. Podstawą skierowania mogą być natomiast przewlekłe schorzenia, na które cierpimy i które często wymagają leczenia sanatoryjnego. Są to najczęściej:

- choroby układu krążenia (np. choroba wieńcowa, stan po zawale serca, miażdżyca kończyn dolnych),
- choroby układu oddechowego (np. astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie zatok, skłonności do częstych zakażeń górnych i dolnych dróg oddechowych),
- choroby układu ruchu (np. choroba reumatyczna, reumatyczne zapalenie stawów),
- choroby układu nerwowego (np. stan po udarze, zapaleniu mózgu i opon mózgowych),
- choroby układu pokarmowego (np. choroba wrzodowa, nieżyty jelit).

Jeżeli do sanatorium jedzie osoba ze stomią, to ukierunkowanie zabiegów uzdrawiskowych nigdy nie jest związane z faktem jej posiadania. Zależy natomiast od choroby, która była powodem skierowania oraz potrzeby ogólnego wzmocnienia i zregenerowania organizmu.

Do sanatorium nie powinny jechać osoby chorujące na choroby zakaźne (np. grypa, żółtaczkę pokarmową, grzybica stóp), czynną chorobę nowotworową, ciężką niewydolność krążenia, niewydolność wątroby, niewydolność nerek, choroby psychiczne oraz te, które czują, że nie są w stanie sprostać trudom podróży i pobytu poza domem.

W Polsce jest ponad 300 uzdrowisk i sanatoriów w około 50 miejscowościach w większości województw. Uzdrowiskową stolicą naszego kraju jest Ciepłocinek, gdzie znajduje się aż 31 zakładów.

Stomia nie powinna być przeszkodą w korzystaniu z leczenia uzdrawiskowego. Do sanatorium nie powinny natomiast jeździć osoby, które mają poważne powikłania stomii (np. duża przepuklina okołostomijna, przetoka okołostomijna, rozległe zmiany skórne lub uwięźnienie stomii), nieuregulowany cykl wypróżnień (przewlekłe biegunki lub zaparcia), przerzuty nowotworowe lub są w trakcie chemio- lub radioterapii.

### Po co jechać do sanatorium?

Leczenie sanatoryjne stanowi ważne uzupełnienie leczenia podstawowego u osób wymagających dalszej terapii lub rehabilitacji po przebytej chorobie lub zabiegu operacyjnym. Najważniejsze jego cele to:

- profilaktyka i leczenie chorób przewlekłych,
- skrócenie okresu zdrowienia po chorobie lub operacji,
- ogólne wzmocnienie organizmu i poszczególnych jego narządów oraz układów (np. krążenia, oddechowego, nerwowego),
- przystosowanie do czynnego życia po ciężkiej chorobie, w następstwie której powstały trwałe zmiany w organizmie.

Pobyt w miejscowości uzdrawiskowej jest dla osób ze stomią bardzo dobrym sposobem rehabilitacji. Leczenie i wypoczynek – najlepiej w grupie osób z podobnymi problemami, np. wyłonioną stomią – pozwala łatwiej odzyskać siły nadwątlone chorobą. Osoba ze stomią często musi nauczyć się życia na nowo ze swoją „innością”. Tej wiedzy nie zawiera żadna książka, nie uczy jej żadna szkoła. Wymiana doświadczeń z perspektywy pewnego oddalenia od spraw do-

mowych jest niezastąpioną, trudną do uzyskania w inny sposób, korzyścią.

### Jak uzyskać skierowanie do sanatorium?

Na leczenie uzdrawiskowe może skierować nas lekarz, który ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Najczęściej jest to lekarz rodzinny lub opiekujący się nami lekarz w rejonowej poradni zdrowia. Skierowanie do sanatorium jest ważne przez 12 miesięcy od daty jego wystawienia i musi być koniecznie potwierdzone przez Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia właściwy dla naszego miejsca zamieszkania. W Oddziale Wojewódzkim inny lekarz (lekarz weryfikujący skierowanie) określa czas i miejsce pobytu właściwe dla rodzaju naszego schorzenia. Różne sanatoria specjalizują się bowiem w leczeniu różnych chorób.

Jeżeli pacjent otrzymał odmowę potwierdzenia skierowania z powodu braku miejsc, jego skierowanie trafia na listę oczekujących. Takie skierowania są następnie rozpatrywane w pierwszej kolejności. Uwaga! Jeżeli oddział wojewódzki NFZ nie potwierdził skierowania ze względów medycznych, pacjent nie ma żadnej możliwości odwołania.

Pacjent sam musi ponieść koszty związane z dojazdem do sanatorium oraz część kosztów wyżywienia i zakwaterowania. Wysokość opłat związanych z zakwaterowaniem ustala rozporządzenie ministra zdrowia.

### Należy pamiętać, że:

- na pobyt w sanatorium osoby pracujące muszą zaplanować urlop,
- do szpitala uzdrawiskowego pacjenci mogą jechać w ramach zwolnienia lekarskiego, które wystawia lekarz z uzdrowiska,
- każdy ubezpieczony ma prawo do pobytu w sanatorium raz na dwa lata. Ta sama zasada dotyczy szpitali uzdrawiskowych, chyba że zaistnieją ważne przesłanki do odstąpienia od niej.

Jest ono publikowane co kilka miesięcy, a informacje na temat aktualnych opłat dostępne są w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Wszystkie dodatkowe zabiegi, poza przepisnymi przez lekarza w sanatorium, są płatne. Ubezpieczony wyjeżdżający na leczenie uzdrowiskowe musi przygotować się także na ewentualność wniesienia dodatkowej opłaty klimatycznej. Leczenie uzdrowiskowe dla dorosłych trwa 21 dni.

### Jak wyjechać do sanatorium bez skierowania?

Do sanatorium można pojechać również bez skierowania. Prawie wszystkie sanatoria oferują takie miejsca. Można też wynająć pokój w pensjonacie lub tzw. prywatną kwaterę, a na zabiegi zapisać się do wybranych ośrodków sanatoryjnych. Wtedy za wszystko jednak płaci się z własnej kieszeni. Koszt dwutygodniowego pobytu w sanatorium na własną rękę to przeważnie wydatek ok. 1500 zł.

Obecnie pacjenci ze stomią mają również możliwość bezpłatnego wyjazdu do sanatorium w ramach Programu Złota Karta ConvaTec. Turnusy organizowane są raz w miesiącu dla dziesięcioosobowych grup, którymi opiekuje się wyspecjalizowana pielęgniarka stomijna.

Jest to bardzo dobre rozwiązanie dla wszystkich tych, którym w szczególności zależy na fachowej opiece oraz możliwości bliższego poznania zagadnień związanych ze stomią – jej pielęgnacją i unikaniem powikłań. Każdej grupie „złotokartowiczów”, poza pielęgniarką, towarzyszy również wolontariusz Pol-Ilko, którego wiedza i doświadczenie jest nieocenione dla osób z krótszym „stażem”. Takie pobyty firma ConvaTec organizuje bezpłatnie w pięciu ośrodkach sanatoryjnych w kraju – między innymi w sanatorium w Ustce, w którym pracuję.

### Jak się przygotować do wyjazdu?

Każdy wyjazd, nawet dla osoby zdrowej, jest swego rodzaju wyzwaniem. Do wyjazdu do sanatorium trzeba się zatem należyście przygotować. Każdy pacjent powinien pamiętać, aby zabrać ze sobą:

- poświadczenie skierowania z NFZ,
- dokumentację medyczną dotyczącą historii wszystkich dotychczasowych chorób (karty leczenia szpitalnego,

### Najpopularniejsze dziedziny fizjoterapii to:

- **Klimatoterapia** – leczenie wykorzystujące dobroczynne działanie klimatu i krajobrazu (słońce, świeże powietrze, morze, góry)
- **Kinezytoterapia** – leczenie za pomocą ruchu (gimnastyka lecznicza, sport leczniczy, ergoterapia)
- **Masaż leczniczy** – leczenie za pomocą masażu (masaż klasyczny, podwodny, bicz wodny)
- **Aerzoloterapia** – leczenie za pomocą inhalacji (wziewów)
- **Światłolecznictwo** – leczenie za pomocą promieni świetlnych
- **Wodolecznictwo** – leczenie za pomocą zabiegów wykorzystujących wodę w jej różnych postaciach (woda, lód i para wodna)
- **Balneoterapia** – leczenie wodami i kąpielami leczniczymi
- **Elektroterapia** – leczenie za pomocą prądu elektrycznego o stałym lub zmiennym napięciu.
- **Leczenie ultradźwiękami** – leczenie za pomocą dźwięków o wysokiej częstotliwości
- **Leczenie polem magnetycznym** – leczenie za pomocą pola magnetycznego o małej częstotliwości

wyniki badań krwi i moczu, opisy zdjęć RTG, USG i innych badań obrazowych, badanie EKG serca, etc.),

- dowód osobisty oraz książeczkę zdrowia lub inny dokument potwierdzający fakt ubezpieczenia,
- stałe pobierane leki (w ilości wystarczającej na cały okres pobytu w sanatorium),
- strój sportowy, strój kąpielowy, plastikowe klapki, szlafrok, ciepłe ubranie, parasol lub kurtkę przeciwdeszczową oraz wystarczającą ilość bielizny,
- pieniądze na drobne wydatki.

W domu zawsze warto jest pozostawić numer telefonu oraz adres sanatorium, aby bliscy mogli się z nami skontaktować, gdy zaistnieje taka potrzeba.

Gdy już dojechaliśmy na miejsce, możemy rozpocząć sanatoryjne życie. Przede wszystkim, po zameldowaniu należy zgłosić się do lekarza w sanatorium, który nas zbada i przepisze odpowiednie zabiegi. Uwaga! To, że pacjent otrzymał skierowanie na leczenie uzdrowiskowe, wcale nie oznacza, że może korzystać z wszystkich zabiegów. O ich wyborze decyduje zawsze lekarz w sanatorium na podstawie stwierdzonych chorób oraz ogólnego stanu zdrowia. Przeważnie lekarz przepisuje dwa różne zabiegi dziennie.

### Z jakich zabiegów może korzystać osoba ze stomią?

Osoby ze stomią, której powodem wywołania była choroba nowotworowa (ok.

80% wszystkich przypadków), korzystające z leczenia w ośrodkach rehabilitacyjno-sanatoryjnych, można podzielić na trzy grupy:

**I grupa:** osoby, które są przynajmniej pięć lat po zabiegu operacyjnym, nie są w trakcie chemio- lub radioterapii i nie mają przerzutów nowotworowych. Tacy kuracjusze mogą korzystać ze wszystkich zabiegów fizjoterapeutycznych, które są dostępne w sanatorium.

**II grupa:** osoby, u których nie minął jeszcze pełen okres karencji (5 lat) po zabiegu operacyjnym, ale są w dobrym stanie ogólnym i nie są w trakcie chemio- lub radioterapii ani też nie mają przerzutów nowotworowych. Osoby takie mogą korzystać z klimatoterapii, kinezyterapii, masażu leczniczych, aerzoloterapii i światłolecznictwa.

**III grupa:** osoby, które przebyły zabieg operacyjny niedawno (np. kilka miesięcy temu), zakończyły chemio- lub radioterapię, są w dobrym stanie ogólnym i czują się na siłach wyjechać do sanatorium. Powinny one postarać się przed wyjazdem o aktualne zaświadczenie od lekarza onkologa o braku przeciwwskazań do leczenia sanatoryjnego. Osoby takie powinny korzystać tylko z klimatoterapii.

W następnym wydaniu „Naszej Troski” przybliżę Państwu szczegóły dotyczące poszczególnych zabiegów fizjoterapeutycznych ze szczególnym uwzględnieniem klimatoterapii. A póki co – zapraszam do sanatorium na wypoczynek.