



## **Bezpłatna rehabilitacja dla krakowian w Miejskim Centrum Opieki**

2023-01-23

**Mieszkańcy Krakowa mogą już korzystać z rehabilitacji ruchowej oraz medycznej w Miejskim Centrum Opieki przy ul. Wielickiej. Ta usługa nie wymaga skierowania i jest bezpłatna dzięki finansowaniu przez samorząd miasta nowego „Programu profilaktyki i rehabilitacji dysfunkcji narządów ruchu”. Do jego realizacji miejska jednostka posiada nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny.**

Głównym celem tej oferty jest zwiększenie dostępności specjalistycznych usług fizjoterapeutycznych, a w rezultacie zmniejszenie dolegliwości bólowych u pacjentów oraz poprawa sprawności ruchowej w zakresie samodzielnego poruszania się i wykonywania codziennych czynności.

10 stycznia zastępca prezydenta Krakowa Andrzej Kulig w ramach wizyty gospodarskiej miał okazję zobaczyć zarówno miejsce realizacji tego programu, które znajduje się w Dziennym Oddziale Rehabilitacji w MCO, dostępny sprzęt oraz zapoznać się z oferowanymi formami rehabilitacji, dopasowanymi do potrzeb i możliwości pacjentów.

- Ten program powstał w Krakowie, gdyż musieliśmy zareagować na deficyt miejsc na rehabilitację pacjentów z problemami narządów ruchu, a równocześnie ograniczonym finansowaniem tego typu usług przez NFZ. Jest to wyjątkowe miejsce, gdyż mamy tutaj możliwość pracy w formie jeden do jeden, czyli że jeden fizjoterapeuta poświęca w całości swój czas dla jednego pacjenta w celu jego rehabilitacji, a co ważne mamy tutaj wysokiej jakości nowy sprzęt zakupiony również z miejskich środków - mówił podczas wizyty Andrzej Kulig.

Realizatorzy przewidują, że w ramach programu do 2024 r. takim wsparciem rehabilitacyjnym zostanie objętych co najmniej 600 pacjentów z Krakowa. Kwota przeznaczona na cały program to blisko 2,5 mln złotych.

### **Dla kogo ten program?**

Program bezpłatnej rehabilitacji skierowany jest do dorosłych (powyżej 18 roku życia) mieszkańców Krakowa, którzy mają rozpoznaną dysfunkcję narządu ruchu związaną z chorobami przeciążeniowymi narządu ruchu, zmianami zwyrodnieniowymi stawów, zespołem bólowym kręgosłupa lub amputacją.

Do udziału w programie pacjentów kwalifikują lekarz specjalista w dziedzinie rehabilitacji oraz fizjoterapeuta. Każdy otrzymuje indywidualny harmonogram rehabilitacji, dostosowany do potrzeb i sprawności fizycznej.

### **Co w ramach programu?**

Rehabilitacja trwa cztery tygodnie (cztery dni w tygodniu, 120 minut dziennie) i obejmuje zabiegi kinezyterapii, fizykoterapii oraz masażu leczniczego.

W ramach tego pierwszego zabiegu wykonywane są różnego rodzaju ćwiczenia specjalistyczne i ogólnousprawniające, natomiast wśród zabiegów fizykoterapeutycznych jest na przykład hydroterapia, elektrolecznictwo, leczenie polem elektromagnetycznym, światłolecznictwo,



termoterapia, krioterapia miejscowa czy balneoterapia.

Uczestnicząc w programie pacjent może liczyć także na kontrolne porady lekarskie i fizjoterapeutyczne, modyfikację programu postępowania rehabilitacyjnego oraz przedłużenie czasu udzielania świadczeń do osmiu tygodni.

Dodatkowo każdy uczestnik zostaje objęty prozdrowotnym programem dotyczącym profilaktyki dysfunkcji narządu ruchu, aktywności fizycznej w warunkach domowych, prawidłowego odżywiania, utrzymywania prawidłowej masy ciała czy sposobów radzenia sobie ze stresem.

Po zakończeniu programu rehabilitacyjnego i edukacyjnego uczestnik otrzymuje wypis z oddziału rehabilitacji dziennej z zaleceniami dalszego postępowania.

Program realizowany jest w Miejskim Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie SP ZOZ przy ul. Wielickiej 267 - pawilon nr 3 (Dzienny Oddział Rehabilitacji)

## Jak się zapisać?

Rejestracja odbywa się pod nr tel. **12 44 67 527**, poniedziałek, czwartek: godz. 10.00–18.00, wtorek, środa, piątek: godz. 7.30–15.30.

Szczegółowe informacje o warunkach udziału w programie oraz dokumenty do pobrania znajdują się na stronie internetowej pod linkiem: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl).

- [Bezpłatna rehabilitacja dysfunkcji narządu ruchu dla mieszkańców Krakowa - broszura \[pdf\]](#)

## **Opinia dr hab. Magdaleny Wilk-Frańczuk, prof. UJ, konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie fizjoterapii nt. „Programu profilaktyki i rehabilitacji dysfunkcji narządu ruchu dla mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków”:**

Obecnie w Polsce obserwuje się stale postępujący proces starzenia się społeczeństwa, co sprawia, że polityka zdrowotna musi być przygotowana na następstwa wynikające z tych prognoz demograficznych, również w zakresie rehabilitacji. Plan rehabilitacji powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb wynikających ze stanu chorego, zakresu potrzebnej pomocy fizjoterapeutycznej, a także wczesności, kompleksowości i ciągłości procesu rehabilitacji.

„Program profilaktyki i rehabilitacji dysfunkcji narządu ruchu dla mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków”, podobnie jak inne programy polityki zdrowotnej z zakresu rehabilitacji leczniczej, wpłynie na poprawę dostępności do rehabilitacji, a także pozwoli na objęcie uczestników kompleksową opieką, co powinno przełożyć się na podniesienie jakości życia oraz poprawę



stanu funkcjonalnego uczestników.

Założenia programu odnoszą się do problemu zdrowotnego, jakim są choroby narządu ruchu, które są jednym z najczęstszych rozpoznań, z jakimi pacjenci zgłaszają się na rehabilitację w Polsce (choroby układu mięśniowo-szkieletowego – 78%). Wpisuje się on zatem w Mapę Potrzeb Zdrowotnych zgodną z obwieszczeniem Ministra Zdrowia. Populację docelową tego programu stanowią osoby dorosłe z rozpoznaną dysfunkcją narządu ruchu (choroby przeciążeniowe narządu ruchu, zmiany zwyrodnieniowe stawów, w tym po leczeniu operacyjnym, zespoły bólowe kręgosłupa, w tym po leczeniu operacyjnym, amputacje).

Skrócenie czasu oczekiwania na świadczenia z rehabilitacji, poprawa stanu pacjenta założona w kompleksowym postępowaniu rehabilitacyjnym z edukacją w zakresie prozdrowotnym i profilaktycznym, a także z uwzględnieniem osób z nadmierną masą ciała (profilaktyka otyłości jest jednym z celów Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025) stanowią najistotniejsze elementy opieki nad pacjentem, umożliwiając mu przywrócenie pełnej lub maksymalnie możliwej do osiągnięcia sprawności fizycznej i funkcjonalnej. Ta kompleksowość działań pozwoli na łączenie efektów leczniczych z profilaktyką chorób narządu ruchu.

Wiele chorób narządu ruchu ma charakter przeciążeniowy i nawrotowy, duże znaczenie ma zapobieganie dalszemu rozwojowi schorzenia. Znaczące jest więc zwiększenie poziomu wiedzy uczestników programu na temat profilaktyki dysfunkcji narządu ruchu i prawidłowego żywienia.

Celem części edukacyjnej programu jest poprawa świadomości zdrowotnej, samodzielności w podejmowaniu w przyszłości właściwych decyzji prozdrowotnych i eliminacja niekorzystnych nawyków uczestników, a także unikanie przeciążeń narządu ruchu i sytuacji ryzykownych podczas wykonywania różnych czynności zawodowych, domowych oraz rekreacyjnych.

Populacyjny wpływ realizacji założeń programu może być znacznie szerszy i może objąć również otoczenie jego uczestników.