

Pacjent pyta, NFZ odpowiada

Pacjentka: W sierpniu wyjeżdżam na wakacje na Kretę. Czy jeżeli już teraz zgłoszę się po kartę EKUZ, to będzie ona ważna w wakacje?

ŁOW NFZ: Jak najbardziej może pani skorzystać i kartę wyrobić już dziś. Od 1 stycznia kartę EKUZ można otrzymać na rok. Wniosek można zeskanować i wysłać mailem do oddziału wojewódzkiego NFZ; wysłać pocztą lub faksem do oddziału lub jednej z delegatur NFZ; złożyć osobiście w oddziale lub w jednej z delegatur NFZ.

Pacjentka: Jestem w ciąży i muszę skorzystać z leczenia stomatologicznego. Jakie przysługują mi plombi? Czy mam jakieś szczególne uprawnienia?

ŁOW NFZ: Kobietom w ciąży i połogu przysługują między innymi: usunięcie złogów nazębnych - nie częściej niż jeden raz na 6 miesięcy, badania kontrolne - nie częściej niż jeden raz na kwartał, rozszerzone leczenie endodontyczne (kanałowe), czyli leczenie

wszystkich zębów. Podczas ciąży, tak jak u innych dorosłych, przysługuje wypełnienie chemoutwardzalnie od trójki do trójki w pozostałych zębach - amalgamat.

Pacjentka: Chciałam skorzystać z konsultacji dermatologicznej. Mam tylko wątpliwości do jakiego lekarza muszę mieć skierowanie od lekarza POZ.

ŁOW NFZ: Podczas rejestracji w poradni specjalistycznej pacjent oprócz dokumentu potwierdzającego jego prawo do świadczeń powinien przedstawić skierowanie wystawione przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Oryginał skierowania należy dostarczyć 14 dni od daty rejestracji. Na podstawie jednego skierowania pacjent może zarejestrować się tylko w jednej placówce udzielającej świadczeń w danym zakresie. Skierowanie nie jest wymagane do: ginekologa i położnika, onkologa, psychiatry, wenerologa i dentysty.

(LB)

Masz pytanie?

przyslij do nas e-mail l.bogusiak@express.lodz.pl lub kartkę z pytaniem na adres: ul. ks. Skorupki 17/19, 93-352 Łódź

Przepisy

DAWCY NARZĄDÓW, INWALIDZI I UZALEŻNIENI

BEZ SKIEROWANIA DO LEKARZA

Poszerzyła się grupa pacjentów, od których nie jest wymagane skierowanie do specjalisty. Nie muszą mieć go: inwalidzi wojenni, osoby represjonowane, kombataneci, niewidome cywilne ofiary działań wojennych, chorzy na gruźlicę, zakażeni wirusem HIV, dawcy narządów, uzależnieni od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych (do specjalistów zajmujących się leczeniem

odwykowym, uprawnieni są również żołnierze lub pracownicy, którzy leczą urazy lub choroby nabytych w czasie wykonywania zadań poza granicami państwa.

Skierowania nie muszą mieć również dzieci, u których w badaniach przesiewowych, stwierdzono choroby wrodzone. Ci mali pacjenci, u specjalistów leczących te wady, przyjmowani są bez skierowania.

(LB)

Gdy łupie w krzyżu

► O tym, komu ulgę przyniesie terapia manualna opowiada dr n. med. Aleksandra Marciniak-Piotrowska, lekarz rehabilitacji medycznej, specjalistka terapii manualnej.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

l.bogusiak@express.lodz.pl

Co się kryje pod pojęciem terapii manualnej?

Terapia manualna jest integralną częścią rehabilitacji medycznej. Dotyczy zaburzeń czynnościowych kręgosłupa, wszystkich stawów obwodowych, mięśni, powięzi i tkanek miękkich. Objawami tych zaburzeń jest np. ból, ograniczenie ruchomości, czy wzmożone napięcie mięśni. Może być zastosowana pod warunkiem, że przyczyna tych dolegliwości jest odwracalna. Szkoła terapii manualnej dr Andrzeja Sadowskiego, którą ukończyłam opiera się na współczesnej wiedzy neurofizjologicznej i wieloletnich doświadczeniach klinicznych. Jej podstawy, stworzone przez profesora Karela Lewitę, powstały już w latach 60-tych XX wieku w prężnym ośrodku akademickim w Pradze. Stale jest uzupełniana o bardziej skuteczne i mniej inwazyjne metody terapii i profilaktyki dysfunkcji narządu ruchu. W terapii manualnej szukamy pierwotnej przyczyny dolegliwości bólowych u pacjenta i staramy się ją odwrócić. Przykładem może być pacjent cierpiący z powodu bólu kręgosłupa, który pojawił się po pochyleniu np. nad umywalką a następnie uniemożliwił powrót do wyprostowanej postawy. W takim przypadku bardzo często dochodzi do zjawiska błędnego koła, gdzie nasilający się ból powoduje napięcie mięśni, tklwość tej okolicy i ograniczenie ruchomości, a co za tym idzie dalszej eskalacji dolegliwości. W takim przypadku zadaniem terapeuty manualnego jest znalezienie przyczyny tego stanu rzeczy i przerwanie

błędnego koła. Bardzo często okazuje się, że jest nią zablokowanie jednego lub kilku stawów kręgosłupa. Tego rodzaju przyczyna jest również spotykana przy bólach w okolicy łopatek lub promieniujących do klatki piersiowej, gdzie diagnostyka lekarska wykluczyła chorobę kardiologiczną lub pulmonologiczną.

Kto najczęściej korzysta z tego rodzaju zabiegów?

Pacjenci ze wszystkich grup wiekowych, od bardzo młodych osób, które mają już problemy głównie o charakterze przeciążeniowym, po osoby dojrzałe wiekowo z zaawansowanymi zmianami zwyrodnieniowymi.

Osoby, które zgłaszają się na taką terapię najczęściej skarżą się na dolegliwości bólowe i ograniczenie ruchomości kręgosłupa, stawów obwodowych np. z zespołem bolesnego barku, bioder, kolan czy stóp. Pacjenci ci zazwyczaj są już po konsultacji u innych specjalistów np. ortopedy czy neurologa. W takim przypadku terapia manualna bardzo dobrze uzupełnia kompleksową rehabilitację i inne formy leczenia takie, jak farmakoterapia, czy iniekcje dostawowe.

Terapia manualna stanowi również bardzo dobry dodatek w leczeniu napięciowych bólów głowy, objawów łokcia tenisisty, ostrodze piętowej, zapaleniu ścięgna Achillesa i wielu innych schorzeniach narządu ruchu. Osobnym obszarem działania dla tej formy terapii są blizny poporodowe, zwłaszcza te ograniczające ruchomość, które potrafią czasami oddziaływać na odległe partie ciała. U pacjentów z chorobami przewlekłymi o charakterze reumatologicznym takimi, jak na przykład

reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenia stawów kręgosłupa, czy twardzienna terapia manualna nie zlikwiduje przyczyny dolegliwości ale może dać pewną ulgę w odczuwanych objawach ze strony stawów i mięśni związanych z tymi chorobami.

Czy to prawda, że z terapii mogą korzystać ci chorzy, dla których zabiegi fizykalne nie mogą być stosowane?

Jest to dodatkowa jej zaleta. Może być stosowana u pacjentów posiadających liczne przeciwwskazania do standardowych zabiegów fizykalnych takich, jak na przykład rozrusznik serca, sztuczna zastawka czy choroba onkologiczna (za wyjątkiem przetrzutów do kości lub lokalizacji zmiany w leczonej okolicy).

Jednak nie każdy pacjent może korzystać z terapii manualnej...

Nie może być ona stosowana u pacjentów, którzy mają zaawansowaną osteoporozę, wspomniane przetrzuty nowotworowe do kości, bo grozi to patologicznym złamaniem. Przeciwwskazaniem jest również okres infekcji, gorączka, chorobowe zmiany skórne w leczonej okolicy, niezagojone rany czy zakrzepica. Terapia manualna wymaga współpracy z pacjentem, więc nie będzie skuteczna w przypadku utrudnionego kontaktu.

Przed rozpoczęciem terapii zawsze należy wykonać przynajmniej podstawową diagnostykę przyczyn dolegliwości np. zdjęcie rentgenowskie, tomograf komputerowy, rezonans magnetyczny czy badanie USG w celu wykluczenia wyżej

wymienionych przeciwwskazań.

Ile takich spotkań musi pacjent odbyć, aby dolegliwości ustąpiły?

Bardzo wiele zależy od pacjenta i przyczyny jego dolegliwości. Czasami wystarczy jedna wizyta, ale zazwyczaj potrzebne są trzy lub więcej. Terapia manualna wymaga współpracy z pacjentem w trakcie zabiegu i jego aktywnego udziału. Jeśli uda się zlikwidować przyczynę, która było powodem dolegliwości, to należy jeszcze nauczyć pacjenta ćwiczeń, które może wykonywać sam w domu w celu autoterapii i zapobieganiu nawrotom dolegliwości.

Kto może zająć się terapią manualną?

Terapię manualną zajmują się lekarze oraz fizjoterapeuci po ukończeniu odpowiedniego szkolenia z jej zakresu. Wybierając się na terapię warto sprawdzić czy osoba ją prowadząca posiada odpowiednie uprawnienia.



FOT. LUKASZ KASPRZAK

Odżywianie

ODPOWIEDNIA DIETA TO NIE TYLKO DOBRZE SKOMPONOWANE POŚIĘKI, ALE TEŻ REGULARNE ODŻYWIENIE

Warzywa i owoce pomogą w wiosennym oczyszczaniu organizmu

Wiosną niemal każdy organizm wymaga gruntownych porządków. Z pomocą przychodzi nam dieta oczyszczająca.

Dobrze zbilansowana dieta oczyszczająca, by przyniosła oczekiwane efekty, powinna trwać od 7 do 14 dni. Najlepsze rezultaty przyniesie, gdy zostanie odpowiednio zaplanowana - zazwyczaj dzieli się ją na dwa etapy. Pierwszy z nich to „oczyszczanie” oparte przede wszystkim na diecie złożonej

z warzyw. Kolejny - to tak zwane „zdrowe żywienie”.

- Ten etap bazuje głównie na warzywach, roślinach strączkowych, pełnym ziarnie i białku. Ma on za zadanie przygotować nasz organizm do stabilizacji i prawidłowego odżywiania, które będziemy mogli kontynuować również po zakończeniu całego cyklu - mówi Małgorzata Bąk, technolog żywienia.

W trakcie diety oczyszczającej, ale i po jej zakończeniu,



Warzywa, soki i herbatki ziołowe to podstawa diety oczyszczającej organizm.

FOT. JOANNA FERENS

zaleca się przyjmowanie minimum 1,5 do nawet 2 litrów wody dziennie.

- Nasze ciało doskonale nawodnią rozcieńczone, świeżo wyciśnięte soki owocowe, warzywne oraz herbaty ziołowe. Zawsze zachęcam do picia naparów ziołowych z czystką, pokrzywy czy rumianku. Amatorom niestandardowych smaków polecam yerba mate - dodaje Małgorzata Bąk.

Dieta oczyszczająca powinna być stosowana każdy nie tylko

wiosną, ale najlepiej przynajmniej 2-3 razy do roku.

- Taka dieta z pewnością wpłynie na nas doskonale. Żyjemy w czasach, w których żywność jest przetworzona i przesycona chemią, powietrze zatrute, a toksyny wyjątkowo trudno wyeliminować z naszego organizmu. Dlatego, aby zadbać o czystość naszego wnętrza, powinniśmy pamiętać o detoksykacji - radzi technolog żywienia.

Ewa Łukomska