

MOŽNOSTI PO ZDRAVLJENJU RAKA V NARAVNIH ZDRAVILIŠČIH

Silvester Krelj

Zdravilišče Laško

Povzetek

Nekatera slovenska naravna zdravilišča so vključena v sistem javne zdravstvene mreže in opravljajo zdraviliško zdravstveno dejavnost. S svojimi programi so sestavni del javne zdravstvene mreže in se s svojo medicinsko dejavnostjo vključujejo v sekundarni nivo organizirane medicinske rehabilitacije v Sloveniji. V zdraviliščih poteka rehabilitacija okvar rakavih obolenj in posledic terapevtskih postopkov na lokomotornem sistemu, centralnem in perifernem živčnem sistemu, na rodilih in dojki in gastrointestinalnem traktu. Rehabilitacija rakavih bolnikov poteka s pomočjo metod rehabilitacijske medicine, fizikalne terapije, delovne terapije, rehabilitacijske nege in souporabe naravnih zdravilnih sredstev. Osnovni namen rehabilitacije je rehabilitacija motoričnih funkcij in opravljanje dnevnih aktivnosti. V zdraviliščih je mogoče izvajati tudi postopke komplementarnih terapij.

Za onkološkega bolnika bi potrebovali program rehabilitacije v zdravilišču. V program naj bi vključili onkologa, psihologa in ustrezne komplementarne terapije. Pravico do zdraviliškega zdravljenja opredeljujejo pravila ZZZS, katera pa omejujejo čas bivanja bolnika v zdravilišču in tudi omejujejo število terapevtskih postopkov. Kot poseben tip standarda je opredeljena le rehabilitacija bolnic po operaciji malignomov na rodilih in dojkah. Za vse ostale bolnike z rakom pa velja določilo, da je rehabilitacija v zdravilišču utemeljena, če se pričakuje odprava oziroma izboljšanje funkcijske motnje. Bolezensko stanje se določi in uvrsti v posamezni tip standarda glede na diagnozo in lokalizacijo rakavega obolenja. Bolniki prihajajo v zdravilišča v različnih časovnih presledkih po operativnih posegih oziroma radioterapiji in kemoterapiji.

Uvod

V Sloveniji je večina naravnih zdravilišč združena v Skupnost slovenskih naravnih zdravilišč. Zdravilišča so vključena v sistem javne zdravstvene mreže in opravljajo zdraviliško zdravstveno dejavnost. Ta obsega preventivno varstvo, specialistično ambulantno in bolnišnično rehabilitacijo s souporabo naravnih zdravilnih sredstev. Z delom svoje dejavnosti opravljajo medicinsko rehabilitacijo bolnikov, ki so premeščeni z drugih bolniških oddelkov in klinik ali pa

so napoteni od osebnega zdravnika zaradi poslabšanja svoje osnovne bolezni. Tako se zdravilišča s svojo medicinsko dejavnostjo vključujejo v **sekundarni nivo** organizirane medicinske rehabilitacije v Sloveniji.

Zdravilišča in metode dela

Rehabilitacija rakavih bolnikov in posledic kemoterapije in radioterapije poteka z metodami fizikalne in rehabilitacijske medicine in souporabo naravnih zdravilnih sredstev. Osnovni namen je rehabilitacija motoričnih funkcij in opravljanje osnovnih dnevnih aktivnosti. Pri tem gre lahko za okvare in funkcijske motnje gibal, perifernega in centralnega živčnega sistema, rodil, dojk in prebavil. Zdravilišče, ki izvaja program rehabilitacije, mora imeti ustrezno izobraženo zdravstveno osebje, opremo in biti dostopno gibalno oviranim bolnikom.

Naravna zdravilna sredstva

Naravna zdravilna sredstva so: termalna in mineralna voda, peloidi, morska voda, slanica in klima. Glede na običajno temperaturo človeškega telesa poimenujemo zdravilno vodo na:

- hipotermalno temperature 20 do 34 stopinj Celzija,
- homeo ali izotermalno temperature 34 do 38 stopinj Celzija in
- hipertermalno temperature nad 38 stopinj Celzija.

Glede na vsebnost trdnih anorganskih snovi poimenujemo tiste, ki imajo **več kot 1000 mg** trdne snovi v litru vode *mineralne* in tiste, ki imajo **manj kot 1000 mg** trdne snovi v litru vode *akratotermalne* vode.

Metode fizikalne medicine

Mehanične in termične učinke vode uporabljajo bolniki pri vajah in učenje hoje v vodi. Vaje v terapevtskem bazenu potekajo v ustreznih skupinah, samostojno gibanje v vodi lahko tistim z minimalno okvaro gibal omogočimo z ustreznimi pripomočki. Gibalno ovirane bolnike, ki niso sposobni opravljati samostojno hidrokineziterapije namestijo v Hubbardovo ali metuljčasto kad opremljeno s posebnim dvigalom. Razgibavanje v kadi je primerno tudi za neplavalce, za tiste, ki se bojijo vode, slabovidne in starejše. Spastičnost in bolečine lahko lajšajo tudi z masažo s podvodnim curkom ali žvrkljajočimi kopelmi.

Pri kineziterapiji uporabljajo terapevtske tehnike za reedukacijo živčno mišičnega sistema, vaje za izboljšanje mišične moči, povečanje gibljivosti sklepov, vaje raztezanja, sproščanja in izboljšanja fizične kondicije. Vaje so aktivne in pasivne, izvajajo jih posamezno in v skupinah. Učenje hoje oziroma vertikalizacijo pričnejo na nagibni mizi ali v bradlji in nadaljujejo s pomočjo fizioterapevta in po potrebi pripomočev. Bolniki vadijo hojo po različnih podlagah in preko arhitektonskih ovir. Elektroterapevtske postopke uporabljajo za spod-

bujanje mišične in živčne aktivnosti in za preprečevanje in lajšanje bolečin v mišicah in sklepih. Fizioterapevti poučujejo bolnika in svojce kako naj ublažijo posledice okvar pri posameznem bolniku. Za lajšanje mišičnih bolečin in krčev povečujemo prožnost vezivnega tkiva s klasično ali švedsko masažo, kar vpliva na imunski sistem in izboljšuje izmenjavo metabolitov v mišicah in koži. S tehniko ročne limfne drenaže zmanjšamo lokalne edemov, uporabljamo pa tudi različne aparate pnevmatske kompresije na okončinah ali telesu.

Postopki delovne terapije so namenjeni doseganju čim večje samostojnosti v ožjem in širšem okolju. Z uporabo specifičnih nevroterapevtskih metod in vaj učijo in navajajo bolnike na samostojnost v dnevnih aktivnostih. Z vajami za koordinacijo in pridobivanje spretnosti rok se naučijo tudi uporabljati in vzdrževati ortotske in ortopedске pripomočke. Možno je izvajati tudi kompleksnejše vaje potrebne za samostojno življenje.

Rehabilitacijska nega poteka na negovalnem oddelku, organizirana je tako, da omogoča štiriindvajseturno nego bolnikov pod nadzorom medicinske sestre in zdravnika, ki je dosegljiv in v pripravljenosti. Negovalni postopki so namenjeni negi kože, pravilnemu položaju v postelji, da ni preležanin in kontraktur sklepov. Nadzorujemo vnos tekočin in odvajanje, bolniku pomagamo pri hranjenju z običajno in dietno prehrano. Posebna pozornost je posvečena tistim z motnjami požiranja. Medicinske sestre sodelujejo pri učenju in opravljanju dnevnih aktivnosti in poučujejo bolnika in svojce Bivanje v zdravilišču pomeni tudi spremembo okolja, možnost obiska različnih predavanj, razvedrila in stike z zunanjim svetom.

Strokovno delo vodijo specialisti različnih strok, ki pri delu sodelujejo s fizioterapevti, medicinskimi sestrami, delovnimi terapevti in ostalim negovalnim osebjem.

Po pravilih ZZZS (Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije) je čas bivanja bolnika v zdravilišču omejen, prav tako je omejeno tudi število terapij, predpisanih posameznemu bolniku.

Komplementarne terapije

Zdravilišča so z leti razvila tudi široko paleto komplementarnih terapij. Tako so že danes ob predpisani terapiji na voljo številni postopki kot: vaje Tai Chi, aerobika, vodna aerobika, Aleksandrova tehnika in Feldenkreisova metoda, terapija z barvami, meditacije, terapija z glasbo, avtogeni trening, fitness, sauna in podobno.

Predlog programa onkološke rehabilitacije v zdravilišču

Zdravilišča danes izvajajo rehabilitacijo bolnikov z okvarami in posledicami rakavih obolenj različnih organskih sistemov. Da bi zagotovili enoten pristop in enake možnosti za bolnike, bi bilo potrebno izdelati program onkološke rehabilitacije. Upošteval naj bi okvare in funkcionalne prizadetosti posameznih

organskih sistemov, ki so nastale kot posledica osnovne rakave bolezni in terapevtskih postopkov ter bolnika kot celote. Pristop k terapiji naj bo holističen, z uvedbo komplementarnih terapij, ki so se v praksi izkazale za primerne. V programu rehabilitacije bi moral biti nujno vključen tudi psiholog in konziliarni onkolog.

Zaključek

V slovenskih zdraviliščih poteka tudi rehabilitacija bolnikov z rakom. Osnovni namen je vzpostavitev motoričnih funkcij in učenje dnevnih aktivnosti. Potrebe nakazujejo nujno po pripravi specifičnega programa oziroma vrsto standarda za rehabilitacijo teh bolnikov v zdravilišču, saj je za izvajanje slednje potrebna ustrezno prilagojena organizacija in oprema. Pravila ZZS določajo pravice bolnikov, način napotovanja na rehabilitacijo in omejujejo število terapij ter čas bivanja rakavih bolnikov v zdravilišču.

Viri in literatura

1. Delisa AJ, Miller MR, Raps Melnick R, Gerber HL, Hillel DA. Rehabilitation of the cancer patient. V: De Vita VT, Hellman S, Rosenberg SA. Cancer: principles and practice of oncology. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott 1989: 2333-65.
2. Shankar K, Liao PL. Traditional systems of medicine. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 2004; 15: 725-7.
3. Jain S, Janssen K, DeCelle S. Alexander technique and Feldenkreis Method: a critical overview. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 2004; 15: 811-25.
4. Shiflett SC. Overview of complementary therapies in physical medicine and rehabilitation. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 1999; 10: 521-9.
5. Braverman LD, Schulman RA. Massage techniques in rehabilitation medicine. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 1999; 10: 631-49.
6. Rumbak R, ur. Osnove zdraviliškega zdravljenja: balneologija in balneoterapija, Zbornik predavanj, Zdravilišče Radenci. Celje: Skupnost slovenskih naravnih zdravilišč, 2000.