Warsztaty fizjoterapeutyczne w Karpaczu okiem uczestnika

Czas: 22 września 2012 r.
Miejsce: Centrum Pulmonologii i Alergologii w Karpaczu, ul. Myśliwska 13

Warsztaty otworzył dr Grzegorz Gąszczyk z Centrum Pulmonologii i Alergologii (CPiA) w Karpaczu.

Następnym wykładowcą był dr Adam Słowikowski z CPiA, który w prosty i przejrzysty sposób przedstawił zasadę funkcjonowania układu oddechowego u osób chorych na mukowiscydozę, opisał działanie inhalacji z soli hipertonicznej i jej pozytywny wpływ na oczyszczanie dróg oddechowych oraz poprawę funkcjonowania czynności płuc.

Mgr Bartosz Orlicz, psycholog z CPiA, przedstawił proste a jednocześnie skuteczne metody motywowania chorego do regularnej fizjoterapii, zarówno pacjenta w wieku dziecięcym, w okresie tzw. buntu, jak i osobę dorosłą. Przykładem może być odpowiedni dobór słów mających skłonić dziecko np. do regularnego stosowania inhalacji. Polega to na prostej zamianie w czasie rozmowy negatywnego zdania na pozytywne, gdzie zamiast mało mobilizującego: „**Jak nie zrobisz**

Dr Adam Słowikowski z CPiA w prosty i przejrzysty sposób przedstawił zasadę funkcjonowania układu oddechowego

inhalacji, to pojedziesz do szpitala", można powiedzieć afirmujące: „**Jak będziesz robił inhalacje, to uda ci się uniknąć pobytu w szpitalu**". Dla osób nieco starszych, które mają już za sobą okres buntu, dobrą metodą mobilizującą do dbania o swój stan zdrowia jest wyobrażenie siebie za kilka lat i zadania sobie podstawowych pytań, takich jak: **„Co chciałbym robić za 5 lat? Jak wyobrażam sobie moje życie, dom czy też rodzinę w przyszłości?"**. Akurat ten sposób motywowania do leczenia spodobał mi się najbardziej. Często chorzy żyją chwilą, wedle zasady – teraz czuję się dobrze i nie mam zamiaru myśleć o tym, co będzie w przyszłości. Jednak takie nastawienie może skutkować tym, że za kilka–kilkanaście lat trzydziestoparoletni chory będzie miał tzw. kaca moralnego – zda sobie sprawę z tego, że te 10 lat wcześniej mógł zrobić dla siebie więcej aniżeli zrobił i mógł bardziej zadbać o swoje zdrowie.

Mgr Artur Leżański z Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc w Rabce-Zdroju (IGiChP) omówił metody fizjoterapii stosowane w mukowiscydozie wraz z przedstawieniem ich wad i zalet.

Mgr Bożena Pustułka z IGiChP przedstawiła sposoby postępowania w przypadku stwierdzenia u chorego na mukowiscydozę zakażenia bakterią *Pseudomonas aeruginosa*, takie jak: zasady higieny osobistej, zasady przechowywania i suszenia rzeczy osobistych używanych podczas kąpieli (np. ręczników) oraz zasady dezynfekcji sprzętu do rehabilitacji. W tym miejscu pozwolę sobie na osobistą refleksję. Skłonił mnie do niej zarówno wykład pani Bożeny, jak również wcześniejszy pana Orlicza. Czy nie uważacie, że niepokojącym jest zjawisko, które pan Orlicz nazwał pseudofobią? **Pseudofobia** związana jest z „wszechobecnością" bakterii o nazwie *Pseudomonas aeruginosa*, potocznie zwanej „pseudomonasem" i obawą, że dziecko chore na mukowiscydozę złapie tę bakterię. Zjawisko to występuje przede wszystkim u rodziców nowo zdiagnozowanych, bądź też stosunkowo małych dzieci. Nie boję się użyć nawet stwierdzenia, że obecnie wyrasta nowe pokolenie osób chorych na mukowiscydozę oraz ich rodziców, które można by nazwać pokoleniem „pseudo-muko-fobów". Objawy pseudofobii to m.in.: przekonanie, że *Pseudomonas* jest wszędzie, mycie rąk dziecka środkiem dezynfekcyjnym po każdym (nawet najmniejszym) kontakcie z rzeczami, na których może występować ta bakteria, paniczny strach przed nią. Niektórzy rodzice nawet mówią, że „widzą" „pseudomonasa", np. kiedy ich dziecko zabrudzi sobie ręce brudną ziemią na podwórzu – taki rodzic w tym momencie z góry zakłada, że w tej ziemi był

Mgr Artur Leżański z IGiChP omówił metody fizjoterapii stosowane w mukowiscydozie

Rozmowy kuluarowe: dr Ewa Pomarańska i mgr Bartosz Orlicz

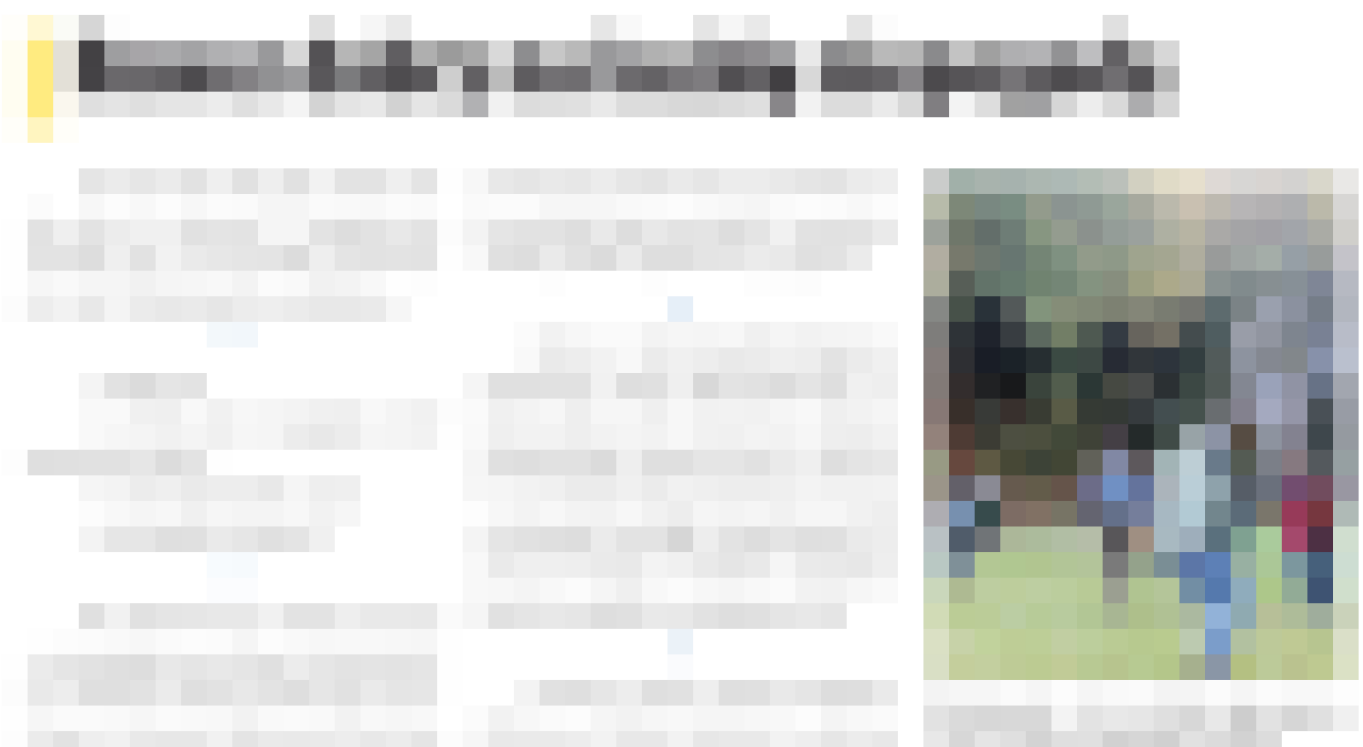
Pseudomonas i jego dziecko na pewno się nim zaraziło itp., itd. Ale może wyolbrzymiam? W kolejnym wystąpieniu Bożena Pustułka omówiła podstawowe zasady dezynfekcji, wyparzania, suszenia i przechowywania sprzętu, którego chorzy używają do inhalacji.

Na zakończenie warsztatów mgr Artur Leżański (IGiChP) przedstawił pozytywne aspekty uprawiania sportu (odpowiednio dobranego do stanu zdrowia chorego) i związanego z tym wysiłku fizycznego, jako „alternatywnej" formy rehabilitacji. „Alternatywne" formy rehabilitacji według mnie są bardzo dobrą metodą wspomagania leczenia choroby, które każdy chory adekwatnie do swojego stanu zdrowia powinien

Warsztaty fizjoterapeutyczne z mgr Danutą Buksą

stosować. Nie powinien przy tym zapominać, że sport to „dodatek", który nie zastępuje leczenia farmakologicznego.

W trakcie trwania warsztatów uczestnicy mogli skorzystać z indywidualnych konsultacji fizjoterapeutycznych.

Warsztaty były potrzebne zarówno osobom, które już zetknęły się z tym tematem (rodzice, chorzy), jak i osobom, które mogły w takim spotkaniu uczestniczyć po raz pierwszy. Każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

Robert Hellfeier