

[w ramach prewencji rentowej ZUS](#)

Z listów do redakcji: Wczasy rehabilitacyjne w ramach prewencji rentowej ZUS

W tym roku odbyłam turnus w Gdańsku przy ul. Falowej 4 w Nadbałtyckim Centrum Rehabilitacji Alma, które prowadzi Anna Dobrzyńska-Stecka żona Wojciecha wieloletniego wilka morskiego. Ośrodek duży, położony w zacisznym miejscu nadmorskim, nowoczesny, ciągle modernizowany, zapewniający rehabilitację ok. 200-240 pacjentom. Turnus trwa 24 dni, zabiegi odbywają się we wszystkie dni pracujące w tym we wszystkie soboty w godzinach 8.00 - 15.45. Podczas zabiegów czuwał ordynator turnusu Grzegorz Chodnikiewicz. Osoby rehabilitujące się miały wyznaczone 4 wizyty u lekarza prowadzącego specjalisty rehabilitacji medycznej i ortopedii t. j. Anna Białecka, Zuzanna Duda, Kazimierz Insiński, Adrian Jeske, Lidia Kreft, Adam Malloch.

Na turnusie panował porządek, osoby pijące alkohol zostały oddalone w pierwszych dniach do domu, a te które miały problem z uzależnieniem przechodziły skuteczny odwyk. Podczas turnusu był jeden wieczór zapoznawczy z dopuszczalnym piwem i winem z barku ośrodka rehabilitacji za odpłatnością. Chętni rozrywek wychodzili wieczorami do restauracji Delfinek i Robinson.

Zajęcia rehabilitacyjne w ośrodku to: ćwiczenia wspomagane kończyn górnych i kończyn dolnych, rower, bieżnia, ćwiczenia grupowe ogólne, rotor kończyn dolnych i kończyn górnych, tens, interdyn, laser, ultradźwięki, magnetronik, lampa solux, basen, masaże, krioteria miejscowa i kriokomora, wirówki kończyn dolnych, wirówki kończyn dolnych, hydromasaż i inne. W sumie powyżej 100 zabiegów podczas turnusu dla jednego pacjenta.

Zaskakujące zabiegi to: psychoedukacja i trening relaksacyjny.

Odbyły się także wykłady obowiązkowe: podstawowe informacje o prawach i obowiązkach pracownika, czynniki zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy, czynniki ryzyka w chorobach cywilizacyjnych, podstawowa wiedza o procesie chorobotwórczym uwarunkowana na profil schorzenia, zasady prawidłowego żywienia.

Po 15.45 czas wolny każdego dnia oraz w niedzielę. W czasie wolnym zwiedziłam Muzeum Marynarki Wojkowej w Gdyni, Oceanarium w Gdyni i Muzeum w Stoczni Gdańskiej. Ponadto trasy z przewodnikiem Markiem Gołaszewskim dotowane przez Urząd Miasta Gdańska, celem zapoznania się szczegółowego z krajobrazem nadmorskim. Pobliski Dom Kultury zapewnia spotkania z aktorami, filozofami, artystami plastykami -

zakupiłam dzieła na cel charytatywny, fundację Burasek.

W Nadbałtyckim Centrum Rehabilitacji są organizowane kiermasze: wyrobów jubilerskich z bursztynu, tureckich ubrań, kosmetyków tj. oliwka z bursztynem, mydło bursztynowe, czy też bursztynków do sporządzania nalewki do smarowania się.

Diety w kuchni do wyboru: normalna, lekkostrawna, dla osób chorych na cukrzycę ustalane podczas pierwszej wizyty. Diety smaczne, waga sprawdzana na początku turnusu i na końcu turnusu.

Ośrodek zadbany, czysty, personel medyczny młody, miły bez zastrzeżeń. Korekta zabiegów możliwa na życzenie osoby rehabilitującej się, ja poprosiłam o dodatkowe masaże które otrzymałam.

Osoby rehabilitujące się na moim turnusie z którymi rozmawiałam to: pracownicy zakładów produkcyjnych, korporacji, personel medyczny: pielęgniarki, dietetyczki, pracownicy banków.

Przedział wieku od 18 roku życia po wypadkach oraz do ok. 65 roku życia z chorobą zwyrodnieniową stawów.

3 tygodniowy turnus zapewnił mi prawidłową postawę ciała.

Serdecznie polecam: dr n.med. Danuta Krawczuk

Ps. Minusem okazał się transport miejski, przystanek na żądanie: autobusy zatrzymują się tylko po włączeniu przycisku wewnętrznego lub machaniem ręki.