Jak skorzystać z rehabilitacji w warunkach ambulatoryjnych

Data aktualizacji
2024-10-29

Każdy w pewnym momencie swojego życia może potrzebować rehabilitacji. Wsparcie takie może okazać się niezbędne po urazie, operacji, chorobie lub gdy Twoja sprawność pogorszyła się z wiekiem. Jeśli poruszasz się samodzielnie i nie wymagasz całodziennego lub całodobowego nadzoru lekarza i pielęgniarki, możesz skorzystać z rehabilitacji w warunkach ambulatoryjnych. Oznacza to, że zabiegi będą się odbywać w przychodni lub w gabinecie fizjoterapeutycznym.

Kto wystawia skierowanie

O tym, czy wymagasz rehabilitacji, decyduje lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który pracuje w ramach umowy z NFZ. Może być to lekarz podstawowej opieki zdrowotnej lub w określonych przypadkach lekarz specjalista. Tak jest, gdy Twoja rehabilitacja jest związana z korektą wad postawy. Wówczas skierowanie wystawia specjalista w dziedzinie:

- rehabilitacji (ogólnej, medycznej, w chorobach narządu ruchu)
- chirurgii (ortopedycznej, ogólnej, urazowo-ortopedycznej)
- ortopedii i traumatologii narządu ruchu.

Rodzaje skierowań na fizjoterapię ambulatoryjną

Lekarz ubezpieczenia zdrowotnego ma możliwość wystawienia dwóch rodzajów skierowań:

1. Do poradni:

- rehabilitacji
- rehabilitacji narządu ruchu
- rehabilitacji neurologicznej
- rehabilitacji kardiologicznej
- rehabilitacji pulmonologicznej.

Podczas wizyty w poradni lekarz zdecyduje o wystawieniu Ci skierowania na fizjoterapię ambulatoryjną lub na rehabilitację w innych warunkach niż ambulatoryjne, np. w domowych.

2. Bezpośrednio na fizjoterapię ambulatoryjną.

Na skierowaniu lekarz może wybrać jedną z dwóch opcji:

- zaznaczyć konkretne zabiegi fizjoterapeutyczne oraz ich liczbę w cyklu
- nie podawać konkretnych zabiegów. Plan terapii określi wtedy fizjoterapeuta podczas pierwszej wizyty fizjoterapeutycznej na podstawie oceny Twojego stanu funkcjonalnego.

Jak się zapisać na zabiegi

Masz już skierowanie na zabiegi? Zarejestruj się w przychodni, w której będziesz je realizować, ale nie później niż w ciągu 30 dni od daty wystawienia przez lekarza. Należy to zrobić bez względu na to, kiedy rozpocznie się rehabilitacja. Po tym terminie nie można już wykorzystać skierowania. Przy wyborze placówki nie masz obowiązku kierować się rejonizacją. Wykaz placówek oraz terminy oczekiwania

znajdziesz na stronie NFZ **Informator o terminach leczenia**.

Na jakie zabiegi możesz liczyć

W jednym cyklu leczniczym masz możliwość skorzystania z 10 dni zabiegowych, jednak nie więcej niż 5 zabiegów dziennie. Liczbę dni i zabiegów ustala dla Ciebie lekarz. Oprócz tego przysługuje Ci wizyta fizjoterapeutyczna na początku i na końcu cyklu terapeutycznego. Jakie zabiegi może Ci zlecić lekarz w ramach fizjoterapii ambulatoryjnej:

- kinezyterapia
- masaż
- elektrolecznictwo
- leczenie polem elektromagnetycznym
- światłolecznictwo i termoterapia
- hydroterapia
- krioterapia
- balneoterapia.

W przypadku kriokomory lekarz może przepisać Ci maksymalnie 20 zabiegów rocznie.

Jeśli fizjoterapeuta uzna, że powinieneś kontynuować leczenie, opisze to w informacji do lekarza kierującego. Na podstawie tego dokumentu lekarz może wystawić Ci kolejne skierowanie, które ponownie będziesz mógł złożyć w rejestracji przychodni. Na kolejną rehabilitację można się zapisać dopiero po skończeniu aktualnych zabiegów.

> **Ważne! Może się zdarzyć, że w trakcie oczekiwania na rehabilitację doznasz innego urazu bądź dolegliwości wymagającej usprawniania i otrzymasz kolejne skierowanie na rehabilitację od lekarza. Wówczas powinieneś okazać je fizjoterapeucie podczas wstępnej wizyty fizjoterapeutycznej. On wtedy uwzględni je, układając dla Ciebie indywidualny plan terapeutyczny.**

Podstawa prawna

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu rehabilitacji

  leczniczej (**(Dz.U. z 2021 r. poz. 265)**)

Przeczytaj także

Lista oczekujących, czyli o co chodzi z kolejkami

Na całym świecie zapotrzebowanie na pomoc medyczną jest większe niż możliwości danego systemu opieki zdrowotnej – stąd biorą się kolejki

Wszystko o rehabilitacji

Celem rehabilitacji jest przywrócenie pełnej lub możliwej do osiągnięcia sprawności fizycznej i psychicznej oraz poprawy jakości życia osób, które borykają się z chorobami

Ćwicz dla siebie

Sprawność fizyczna na długie lata wymaga pracy, ćwiczeń na co dzień. Wybierz ulubioną dyscyplinę sportu lub formę aktywności. Najważniejsze, żeby mieć przyjemność z ćwiczeń