

**RELACJE PACJENTÓW ze szpiczakiem plazmocytowym
po TURNUSIE REHABILITACYJNYM w IWONICZU-ZDROJU
zorganizowanym przez Fundację Centrum Leczenia Szpiczaka (OPP)
w dniach 15.11 - 5.12.2021 rok**

Pobyt w Iwoniczu Zdrój był dla mnie bardzo ważny. Od 3 miesięcy borykałam się z kontuzją nogi po górskich wspinaczkach. W sanatorium mieliśmy wspaniałą rehabilitantkę Panią Renatkę. Codziennie o godzinie 7 rano ruszaliśmy z kijkami na spacer po cudownym Iwoniczu. Potem wspólne ćwiczenia na sali gimnastycznej - wspaniałe ,bardzo różnorodne. Gimnastyka w basenie gdzie od czasów mojej choroby (4 lata)nie pływałam. Było także dużo innych zabiegów dopasowanych indywidualnie do każdego. Testy sprawnościowe robione po turnusie były o wiele lepsze niż przed. Poprawił się też mój stan psychiczny. Na chwilę zapomniałam o chorobie...Do domu wróciłam dużo sprawniejsza i pogodniejsza. Otwarłam się na ludzi i nowe wyzwania. Zrozumiałam ,że choroba mnie nie ogranicza tylko strach. Był to wspaniały czas dla całej naszej grupy. Jeszcze raz bardzo dziękuję Panie Profesorze za organizację i dofinansowanie. Życzę radosnych i rodzinnych Świąt oraz pomyślności w Nowym Roku.

MARIA KRAWCZYK

Panie Profesorze z mojej strony jeszcze raz składam podziękowanie za organizację turnusu dla nas szpiczakowców jak również za dofinansowanie w znaczącej sumie 1000 zł bez tej pomocy na pewno bym się nie zdecydował na wyjazd. Odnośnie samego pobytu warto odnośnie zakwaterowania udostępnić możliwość zakwaterowania w miarę możliwości w pokojach jednoosobowych druga sprawa nie było możliwości w ramach rehabilitacji opcji masażu okolic kręgosłupa lędźwiowego oraz stop - polineuropatia chodzi o masaż ręczny wykonywany przez wykwalifikowanego rehabilitanta

Po za tym inne ćwiczenia rehabilitacyjne bardzo pomocne gimnastyka delikatna nie obciążająca zbytnio naszych kości w sumie wyniki sprawnościowe na koniec turnusu były lepsze niż na początku. bardzo pozytywnie oceniam okłady borowinowe na kręgosłup oraz masaże wodne.

Bardzo miły personel rehabilitantów ogólnie bardzo wartościowy wyjazd żeby poprawić naszą kondycje psychoruchowa. Niestety niezrozumiale jest dla nas ze turnusy nie sa organizowane w ramach NFZ.

Z poważaniem pacjent

ROBERT NEJ

Bardzo dziękuję Panu i Fundacji Leczenia Szpiczaka za umożliwienie mi wyjazdu na turnus rehabilitacyjny do Iwonicza Zdroju.

Jestem 6 miesięcy po drugim autoprzeszczepie, a 3-tygodniowy pobyt w okresie od [15.11.2021r](#) do [5.12.2021r](#) w pięknym uzdrowisku z ponad 400 letnimi tradycjami pozwolił mi odbudować się fizycznie i psychicznie.

Już w pierwszym dniu pobytu Pani dr Marta Niemczyk - specjalista rehabilitacji, balneoklimatologii i medycyny fizykalnej zaordynowała 69 zabiegów. W moim przypadku były to: gimnastyka onkologiczna, gimnastyka w basenie, kąpiel perełkowa, pobyt w jaskini solnej wzbogaconej aromafitoterapią. Te zabiegi były wykonywane w miejscu zakwaterowania, bez konieczności wychodzenia z budynku, co było niewątpliwie dużym plusem biorąc pod uwagę sezon jesienno - zimowy.

Ponadto zalecono gimnastykę ogólną (Nordic Walking) oraz kinezyterapię.

Bardzo wysoko oceniam poranne Nordic Walking. Zajęcia profesjonalnie prowadziła Pani mgr fizjoterapii Regina Steliga. Po godzinnym marszu w Parku Zdrojowym przychodziliśmy na śniadanie mocno dotlenieni. Aktywność na świeżym powietrzu w prozdrowotnym mikroklimacie dobrze na nas wpływała. Wykonywałam ponad 10 tys. kroków dziennie, nie odczuwając dużego zmęczenia, podczas gdy w domu niespełna połowę tego.

Najważniejszym efektem pobytu w uzdrowisku było dla mnie usprawnienie układu ruchu oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych. Aby podtrzymać ten stan fizyczny otrzymaliśmy wykaz ćwiczeń do samodzielnego wykonywania ich w domu.

Oderwanie się od codziennego domowego trybu życia, wzajemna wymiana doświadczeń uczestników grupy, miła atmosfera wpłynęły pozytywnie na moją rekonwalescencję po przeszczepie.

Jedyną niedogodnością dla mnie był fakt, istniejącej nadal pandemii, który budził strach przed zachorowaniem, pomimo stosowania się do istniejących restrykcji i 3-krotnego zaszczepienia się przeze mnie przeciw Covid-19.

Marzeniem naszym jest, aby rehabilitacja chorych na szpiczaka była refundowana również przez NFZ – bo przecież jest potrzebna i skuteczna. Mam nadzieję, że wyniki badań i obserwacje, (na początku i końcu pobytu) jakie zostały poczynione na naszej grupie będą dowodem i potwierdzą skuteczność przeprowadzonej terapii.

Jeszcze raz serdecznie dziękuję i pozdrawiam.

GRAŻYNA PAWŁOWSKA

Z ogromną przyjemnością podzielę się wszystkimi odczuciami jakie towarzyszyły mi podczas trzytygodniowego pobytu w sanatorium w pięknym Iwoniczu -Zdroju.

Jeszcze raz serdecznie dziękuję Panu Profesorowi za troskę o nas i o nasze zdrowie. Za zorganizowanie nie pierwszego już turnusu dla pacjentów chorych na szpiczaka oraz za dofinansowanie w kwocie 1000 zł.

Wcześniejsze pobyty były w Nałęczowie ,ale nie mogłam w nich uczestniczyć ponieważ byłam po przeszczepie ,który odbył się w 2015 roku i wydawało mi się ,że to za wcześnie na wyjazdy...

Nieprawda, bo w Iwoniczu spotkałam kilka osób świeżo po przeszczepie i muszę powiedzieć, że jestem pełna podziwu dla nich...przyjechali mimo pandemii i jeszcze nie do końca najlepszego samopoczucia...

Nasz pobyt rozpoczęliśmy od wizyty u lekarza ,który indywidualnie do każdego dobrał ćwiczenia i zabiegi.

I powiem szczerze, że było ich sporo, ale były przeprowadzone profesjonalnie i w miłej atmosferze.

Korzystaliśmy w każdy dzień ze spacerów z kijkami i wspaniałej wody z pijalni .

Następnie były ćwiczenia w basenie ,hydromasaż, kąpiel perełkowa oraz grot z aromatoterapią.

Muszę powiedzieć, że wszystkie te zabiegi były wspaniałe ,poprawiły naszą kondycję i samopoczucie...

Poznałam wielu wspaniałych ludzi. Nawiązały się nowe znajomości i przyjaźnie...

A wszystko dzięki Panu Profesorowi.

Tak jak wspomniałam był to mój pierwszy wyjazd i mam nadzieję , że nie ostatni...że powstaną turnusy ,które będą refundowane przez NFZ.

Pozdrawiam serdecznie

MARIA POŁEĆ

Ponownie okazało się że pobyt w uzdrowisku w przepięknym otoczeniu i klimacie okazuje się zbawienny dla osób chorych na szpiczaka, często borykających się z obawą o swoje zdrowie i nie zawsze komfortowym zdrowiem psychicznym. Przedmówcy opisali wspaniałe zabiegi oraz świetną obsługę rehabilitantów a zwłaszcza wymienionej p. Renaty. Codzienne zabiegi, dużo czasu dla siebie w otoczeniu miłych uczestników grupy pozwoliła zapomnieć o lękach i zmartwieniach związanych z chorobą.

Pobyt na turnusie spowodował że moja forma fizyczna zdecydowanie wzrosła, co wydaje się potwierdziły wyniki testu na zakończenie pobytu, (psychiczna zdaje się również, chociaż to jest niemierzalne).

Niedogodności:

- Moim zdaniem w dobie pandemii zakwaterowanie winno być w pokojach jednoosobowych – ja akurat miałem to szczęście że byłem sam w dwójce
- Oczekujemy że może kiedyś NFZ zdecyduje się na pokrywanie kosztów pobytu w sanatorium, wielu chorych boryka się z problemami finansowymi, ale to jest poza naszym i fundacji wpływem

Po za tym same plusy.

Jestem wdzięczny za zorganizowanie turnusu rehabilitacyjnego, odpocząłem psychicznie a fizycznie czuję się zdecydowanie lepiej.

Jak zwykle Pan Profesor miał rację – aktywność fizyczna zdecydowanie poprawia komfort życia chorych na szpiczaka.

Z wyrazami szacunku.

JERZY SODO

Drogi Panie Profesorze,

Jestem niezmiernie wdzięczna za zaproszenie mnie do przygody, jaką był pobyt sanatoryjny w Iwoniczu Zdroju. Słowo 'przygoda' wydaje mi się odpowiednie z wielu powodów. Po pierwsze nigdy nie byłam w sanatorium i nigdy bym się nie wybrała, gdyby nie Pańskie zalecenia. Po wtóre nigdy nie byłam w Iwoniczu, choć oczywiście o Iwoniczu wiele słyszałam, bo jeszcze przed wojną moja babcia tam się kurowała. Odkryłam piękne miejsce, z wieloma starymi drewnianymi willami zdobionymi pasmanteryjną stolarką. Odkryłam też mnóstwo ścieżek spacerowych. W pierwszych dniach wspanięcie się przez las do Excelsiora i dalej wcale nie było proste ale pod koniec pobytu okazało się dziecinnie wprost łatwe. Wszystkie zabiegi, gimnastyki i marszruty zaowocowały rewelacyjną zwyżką formy.

Sanatoryjny rytm życia wymusza oderwanie się od rutynowych zajęć. Po prostu musimy zajmować się sobą. Dla chorych na MM to znakomite regeneracyjne doświadczenie.

Byłam pod wrażeniem profesjonalizmu, uprzejmości, a nawet serdeczności personelu. Od pielęgniarek, przez zespół fizjoterapeutów, recepcjonistki, panie planujące zabiegi, aż po pracownice stołówki – wszyscy starali się być pomocnymi.

Jednym słowem pobyt w Iwoniczu-Zdroju był dla mnie pod każdym względem korzystny i – jak sądzę – dobrze wykorzystanym.

Dziękuję zatem gorąco za zorganizowanie tego turnusu oraz za dofinansowanie, jakiego udzieliła nam Fundacja.

Liliana Sonik

Szanowny Panie Profesorze !

to ja Eugenia Bragin ze Szczecina, jeszcze raz pragnę serdecznie podziękować za umożliwienie mi pobytu w sanatorium wraz ze wspaniałą grupą „szpiczaków„ jestem wdzięczna wszystkim za udział w zabiegach ćwiczeniach i relaksie

Jestem pewna że ten pobyt wpłynął na moje wyniki kontrolne mam dalszą przerwę w leczeniu następną kontrola za 6 miesięcy.

dziękuję Panu Profesorowi za wspaniały wykład , po powrocie ćwiczę codziennie minimum 60 minut ruch, ruch to Pana słowa.

już jestem gotowa na następny taki wyjazd o ile będzie to możliwe.

Przygotowujemy następną zestawę zdjęć z udziałem naszej grupy.

Pozdrawiamy wraz mężem **Eugenia i Andrzej BRAGIN**

Bardzo dziękuję za to zorganizował Pan wyjazd na turnus rehabilitacyjny dla pacjentów szpiczakowych. Wiem, że takie wyjazdy odbywały się już w poprzednich latach, zawsze jednak obawiałam się brać w nich udział z wielu powodów. Jednym i pewnie najważniejszym było to, że nie chciałam wciąż mówić o swojej chorobie i na nowo wracać do tych trudnych doświadczeń. Okazało się że nie miałam racji, wszyscy uczestnicy wyjazdu mieli podobne doświadczenia, nie trzeba było niczego tłumaczyć, rozumieliśmy się doskonale. Było to dla mnie bardzo ważne, wyjazd korzystnie wpłynął na mnie pod względem psychicznym, przebywanie z ludźmi którzy chorują na szpiczaka i wspólne rozmowy bardzo korzystnie wpłynęły na mój stan psychiczny. Teraz trochę o zabiegach i rehabilitacji: Wszystkie zabiegi jakie zostały mi przepisane w Iwoniczu a więc kąpiele perełkowe, kąpiele wirowe rąk i nóg, ćwiczenia w basenie i na sali, jak również codziennie nordic walking poprawiły moją sprawność fizyczną. Czuję się o wiele mocniejsza, moje kroki są pewniejsze, utrzymanie postawy wyprostowanej nie sprawia mi trudności. Odcinek o długości ok 3km pokonuję teraz bez większego wysiłku. Dzięki ćwiczeniom i rehabilitacji nabrałam sił, czuję się zdrowsza. Profesorsze z całego serca DZIĘKUJĘ W związku ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia życzę błogosławieństwa Bożego dla Pana i dla całej rodziny. Zdrowia, pomyślności i tylko dobrych wiadomości w Nowym Roku.

Barbara Dobosz

Dziękujemy za możliwość udziału w turnusie leczniczym w sanatorium w Iwoniczu- Zdroju. Jesteśmy bardzo zadowoleni z zabiegów rehabilitacyjnych, życzliwego personelu i rehabilitantów.

Znacznie poprawiliśmy wyniki testów sprawnościowych przeprowadzonych w ostatnim dniu turnusu.

Na pewno przyczyniły się do tego codzienne ćwiczenia Nordic Walking po malowniczych leśnych ścieżkach wokół uzdrowisk położonych na stokach gór nad Iwoniczem-Zdrój. Bardzo pomocne były też ćwiczenia indywidualne w odciążeniu, gimnastyka w basenie i na sali oraz masaże wodne i kąpiele.

Po powrocie z sanatorium wykonałam kontrolne badania (morfologia i kreatynina) i okazało się, że wyniki znacznie się poprawiły.

Jestem pewna, że wybór Iwonicza-Zdroju był świetną decyzją ze względu na piękne położenie uzdrowiska, szczególnie mikroklimat otaczających lasów, wody źródlane oraz bogatą historię samego miasta. Korzystaliśmy z szerokiej gamy zabiegów, które poprawiły naszą kondycję fizyczną, ogólnie wpłynęły pozytywnie na nasz nastrój i samopoczucie. Mimo kilku uwag do zakwaterowania i wyżywienia turnus rehabilitacyjny uważamy za bardzo przydatny, wręcz konieczny do poprawy kondycji fizycznej i psychicznej pacjentów z chorobą nowotworową.

Turnus rehabilitacyjny w Iwoniczu-Zdroju był naszym pierwszym pobytem w sanatorium i czekamy już na kolejne.

Dziękuję Panie Profesorze za dofinansowanie mojego turnusu z Fundacji Leczenia Szpiczaka. Pozdrawiamy serdecznie.

Maria i Janusz Sułowscy

3 tygodniowy pobyt w sanatorium w Iwoniczu - Zdroju był pobytem bardzo owocnym. Przede wszystkim zastosowana rehabilitacja znowu postawiła mnie na nogi i to dosłownie. Przyjechałam zgarbiona, pochylona do granic możliwości, podpierająca się kijkami - a wyjeżdżam wyprostowana prawie do pionu, kijki są mi potrzebne tylko do dalszych przejść. Przychylność P. Reni, która zastosowała dla nas wszystkich odpowiednią gimnastykę (tak pogardzaną przez rehabilitowanych), zastosowanie łóżka rehabilitacyjnego, które pozwoliło mi tak ustabilizować ból kręgosłupa, bym mogła przesypiać prawie całą noc (co mi się nie zdarzyło dobrych parę LAT), dało mi już prawdziwego kopa do dalszego życia. Poprawa mojego stanu sprawności - badanie na początku i na koniec pobytu - to różnica od 50% - do 100%. (np. przejście 6 minutowe : z kijkami 220 m a potem bez kijków, aż 390 m). Należy dodać, że personel sanatorium był bardzo życzliwy i pomocny, a pobyt odbywał się w warunkach pandemicznych i dlatego też, nie wszystko było tak jak poprzednio. Standard pobytu niestety odbiegał i to znacznie, od tego w Nałęczowie. Windy w budynku działały tylko w dni robocze i kilka godzin w sobotę - w niedzielę - wcale. Po godz. 17 budynek był zamykany i nie można było skorzystać z tego głównego wejścia i dlatego czułam się trochę "uwięziona". Ogólnie ta część pobytu była w porządku, nie mam jakichś specjalnych uwag. Nie chciałabym martwić P. Profesora, ale żywienie "wołało o pomstę do nieba". Przede wszystkim była to jakaś forma cateringu. Jedzenie było zimne, jednostajne i nie przemyślane, pod kontem naszych schorzeń dodatkowych. Na plus należy dodać, że wspaniałe były surówki i czasami dobre, świeże pieczywo oraz ilość tego jedzenia. Po rozmowie z P. dietetyczką nastąpiła niewielka poprawa, ale nie na tyle, by można było je zaakceptować w 100%. Ta sprawa jest definitywnie do poprawy.

Pozdrawiam

Helena Kulisa



Najbardziej skrótkowo - ważny, pożyteczny i bogaty w nowe doświadczenia pobyt w faktycznie bardzo urokliwej miejscowości.

Personel medyczny i rehabilitacyjny na wysokim poziomie merytorycznym, pomocny i życzliwy. Obiekt optymalny - zwłaszcza, że wszystkie zabiegi mieliśmy w tym samym budynku.

Czystość perfekcyjna.

Jedyny mankament to żywienie, oparte na cateringu, nawet jeśli czasami zjadliwe, to oczu nie cieszyło. I tu wypada powstrzymać się od niesmacznych porównań. Wygląd dań nie jest najważniejszy - wiemy to wszyscy, ale rodzaj produktów odżywczych mało miał wspólnego ze zdrowym żywieniem ludzi chorych. I to mam na myśli, gdy mówię że był to jedyny mankament.

Per saldo jestem bardzo zadowolona z tego wyjazdu i pobytu. Moja kondycja i zdrowie zyskało, a ja spory bodziec do trzymania się w pionie i regularnych ćwiczeń - widziałam na własne oczy jak wielkie ma to znaczenie.

Serdecznie dziękuję za to, że Pan Profesor pomyślał o zorganizowaniu tego turnusu i nawet dofinansował mnie w 1/3 kosztów, to było dla mnie ważne wsparcie.

ELŻBIETA KUNACHOWICZ

W związku z moim pobytym w sanatorium Iwonicz Zdroj w dniach 15. 11 do 5. 12 2021 chciałyby się podzielić moimi wrażeniami zarówno fizycznymi i psychicznymi jakich doznałem. Bardzo dobrze na fizyczne samopoczucie wpłynęły na mnie rozpisane zabiegi w tym gimnastyki i spaceru poranne bardzo profesjonalnie prowadzone a na psychikę na pewno inny tryb życia prowadzony w tym regularne odżywianie. Miejscowość Iwonicz-Zdroj spokojna, wyciszona i rozumiejące się towarzystwo pacjenci podsumowując jestem bardzo zadowolony. W związku ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia nadchodzącym Nowym rokiem chciałyby przekazać najserdeczniejsze życzenia przede wszystkim dużo zdrowia i spełnienia wszystkich marzeń na zbliżający się nowy rok 2022

Pozdrawiam

Kazimierz Góra

Chciałabym raz jeszcze podziękować za wszystko, co Pan Profesor czyni dla chorych na szpiczaka mnogiego. Począwszy od skutecznego leczenia poprzez działalność w Fundacji, w tym m.in. wspaniałe wyjazdy charytatywne po zorganizowanie i dofinansowanie naszego pobytu w Sanatorium w Iwoniczu-Zdroju.. .

Prawa do dofinansowania takiego turnusu, który jest niezwykle potrzebny i pożyteczny dla nas, odmawia nam NFZ. A przecież o dobroczynnym efekcie 3- tygodniowego pobytu świadczą testy sprawnościowe, które wykonaliśmy na początku i na końcu turnusu leczniczo - rehabilitacyjnego. Nasza sprawność bardzo wyraźnie wzrosła u wszystkich uczestników, u wielu o połowę, a u niektórych nawet dwukrotnie.

Na poprawę mojej kondycji fizycznej i psychicznej wpłynęły spacerzy nordic walking po pięknych i ciekawych ścieżkach Iwonicza-Zdroju, gimnastyka w odciążeniu - wspaniała, wcześniej nieznaną mi formą ćwiczeń zmniejszającą dolegliwości bólowe- oraz cudowna gimnastyka w basenie, hydromasaże oraz kąpiele perełkowe. Do tego mogliśmy korzystać z pijalni wód leczniczych. W Iwoniczu Zdroju panuje miła atmosfera, personel jest bardzo sympatyczny, życzliwy, dumny ze swojej okolicy. Bardzo podobał mi się m.in. spacer z przewodnikiem po Iwoniczu.

Myślę, że już samo oddychanie powietrzem w mikroklimacie iwoniczym jest dobroczynne dla organizmu, a walory tej miejscowości: jej urocza architektura, obrazująca ciekawe dzieje oraz przyrodnicze zakątki zachęcają do spacerów i kontemplacji. W połączeniu z zabiegami leczniczymi i rehabilitacyjnymi bardzo dobrze wpłynęły na nasze samopoczucie.

Ponadto na poprawę nastroju i kondycji psychicznej z pewnością dobrze wpływa oderwanie od codziennych obowiązków i skupienie się na sobie, innych uczestnikach oraz zabiegach. Odbycie tylu zajęć prozdrowotnych w tak niedługim czasie w warunkach domowych byłoby niemożliwe.

Ten pobyt był moim pierwszym w życiu pobyciem w Sanatorium i wcześniej nawet nie znałam niektórych zabiegów, które pomagają nie tylko w poprawie sprawności, ale także w zmniejszeniu lub niwelowaniu bólu kostno-stawowego.

Moim marzeniem jest, aby móc znów wyjechać na podobny turnus, może kiedyś uda się w ramach NFZ ...

Spektakularna zwyczajka formy, jaka nasz turnus zaowocował, świadczy o tym, że naprawdę warto.

Jeszcze raz przesyłam wyrazy szacunku i wdzięczności dla Pana Profesora oraz Najserdeczniejsze Życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia dla całej Pana Rodziny: Zdrowia, Pomyślności i Spełnienia Marzeń w Nowym 2022 Roku!!!

Tomila Surman