



Opinia Prezesa
Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji
nr 45/2018 z dnia 21 marca 2018 r.
o projekcie programu polityki zdrowotnej pn. „Rehabilitacja
lecnicza mieszkańców Gminy Suchań na lata 2018-2023”

Po zapoznaniu się z opinią Rady Przejrzystości pozytywnie opiniuję projekt programu polityki zdrowotnej „Rehabilitacja lecznicza mieszkańców Gminy Suchań na lata 2018-2023” pod warunkiem uwzględnienia poniższych uwag.

Uzasadnienie

Przedstawiony projekt programu polityki zdrowotnej zakłada zwiększenie dostępności do świadczeń rehabilitacyjnych dla mieszkańców gminy, co może przełożyć się na podniesienie jakości życia i poprawę zdrowia osób niepełnosprawnych. Należy podkreślić, że zgodnie z obowiązującymi zapisami ustawowymi jednostki samorządu terytorialnego w celu zaspokajania wspólnoty samorządowej w zakresie ochrony zdrowia mogą finansować dla mieszkańców tej wspólnoty świadczenia gwarantowane. Nie wskazuje się, że działania te powinny być finansowane w ramach programu polityki zdrowotnej.

Ponadto, w celu podniesienia jakości programu należy uwzględnić poniższe uwagi.

Cele programowe oraz część mierników efektywności wymagają przeformułowania.

Wybór populacji docelowej można uznać za zasadny. Wątpliwość budzi fakt, że nie zostały określone konkretne kryteria, według których realizator podejmie ostateczną decyzję o udziale pacjenta w programie. Kryteria te powinny być uzupełnione w taki sposób, aby jednoznacznie pozwalały stwierdzić, czy dany uczestnik kwalifikuje się do programu, czy też nie.

Zaplanowane interwencje pozostają zgodne z wytycznymi. Niemniej jednak należy mieć na uwadze, aby świadczenia udzielane pacjentowi w ramach programu nie powielały świadczeń finansowanych przez NFZ.

Monitorowanie oraz ewaluacja wymagają uzupełnienia, ponieważ w obecnej formie nie pozwolą na pełną ocenę zgłaszalności, jakości świadczeń i efektywności programu.

Budżet należy uzupełnić w zakresie oszacowania kosztów poszczególnych interwencji. Ponadto w kosztorysie powinna zostać określona kwota przeznaczona na pokrycie kosztów ewaluacji i monitorowania programu oraz działań promocyjno-informacyjnych.

Przedmiot opinii

Przedmiotem opinii jest projekt programu polityki zdrowotnej z zakresu rehabilitacji leczniczej. Całkowity budżet programu nie został oszacowany, natomiast roczny koszt realizacji programu wynosi 50 000 zł. Okres realizacji obejmuje lata 2018-2023.

Opinia Prezesa Agencji została przygotowana w oparciu o ocenę technologii medycznej proponowanej w ramach programu polityki zdrowotnej zgodnie z kryteriami zawartymi w art. 31a ust. 1 i art. 48 ust. 4 ustawy o świadczeniach wraz z oceną założeń projektu programu polityki



zdrowotnej, które wspierają efektywność kliniczną i kosztową technologii medycznej planowanej w programie.

Ocena projektu programu polityki zdrowotnej

Znaczenie problemu zdrowotnego

Oceniany projekt programu odnosi się do szerokiego problemu zdrowotnego.

Należy podkreślić, że programy polityki zdrowotnej poświęcone działaniom zapobiegającym wystąpieniu oraz pogłębieniu niepełnosprawności nie są programami o dobrze zdefiniowanym problemie zdrowotnym i ściśle określonej populacji.

Opiniowany program realizuje następujące priorytety: *ograniczenie skutków urazów powstałych w wyniku wypadków, w szczególności poprzez skuteczną rehabilitację osób poszkodowanych, zmniejszenie przedwczesnej zachorowalności i ograniczenie negatywnych skutków przewlekłych schorzeń układu kostno-stawowego, oraz rozwój opieki długoterminowej, ze szczególnym uwzględnieniem kompensowania utraconej sprawności*, należące do priorytetów zdrowotnych wymienionych w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dn. 21 sierpnia 2009 r. (Dz.U. 2009, Nr 137, poz. 1126).

W treści projektu w sposób pobieżny przedstawiono dane epidemiologiczne odnoszące się do niepełnosprawności na świecie i w Polsce. Sytuację epidemiologiczną w skali lokalnej przedstawiono na podstawie informacji z Ośrodka Zdrowia w Suchaniu.

Na świecie żyje ponad miliard osób niepełnosprawnych, co stanowi 15% całej populacji. Ok. 110-190 milionów dorosłych osób ma poważne problemy w funkcjonowaniu. Według szacunków *United Nations General Assembly* w 2013 r. aż 80% osób niepełnosprawnych żyje w krajach rozwijających się.

Według metodologii Eurostatu w Polsce pod koniec 2014 r. żyło blisko 7,7 mln osób niepełnosprawnych, które twierdziły, iż z powodu problemów zdrowotnych miały ograniczoną zdolność wykonywania czynności, jakie ludzie zwykle wykonują (uwzględniono zarówno poważne, jak i mniej poważne ograniczenia).

Jak wynika z badania *Diagnoza Społeczna 2015*, stworzonego przez Radę Monitoringu Społecznego, najwięcej osób niepełnosprawnych było w kategorii wiekowej „65 lat i więcej”. Wraz ze wzrostem wieku wzrastał również odsetek osób niepełnosprawnych.

Odsetek osób niepełnosprawnych w województwie zachodniopomorskim, na którego terenie znajduje się gmina Suchań w 2015 r. wynosił 6%, co stanowiło najniższą wartość wśród województw. Biorąc pod uwagę liczbę mieszkańców gminy Suchań, szacunkowa wielkość populacji osób z niepełnosprawnością mogłaby wynosić ok. 260 mieszkańców ww. gminy.

Cele i efekty programu

Celem głównym programu jest *poprawa stanu zdrowia mieszkańców Gminy Suchań, poprzez zwiększenie dostępności do zabiegów rehabilitacyjnych, poprawę jakości życia osób chorych i przywracanie sprawności ruchowej*. Ww. cel nie jest w pełni zgodny z zasadą SMART, według której powinien on być: sprecyzowany, mierzalny, osiągalny, istotny i zaplanowany w czasie. Cel główny jest zbyt ogólny i nieosadzony w czasie, zatem należy go przeformułować. Dodatkowo jedno z jego założeń – przywracanie sprawności ruchowej stanowi działanie, a nie oczekiwany efekt i także wymaga przekonstruowania.

W projekcie sformułowano 6 celów szczegółowych. Jednak, podobnie jak założenie główne, nie są one w pełni zgodne z koncepcją SMART. Ponieważ mogą pojawić się trudności w zmierzeniu przedstawionych założeń oraz sprawdzeniu, czy faktycznie zostały osiągnięte. Cele odnoszące się do usunięcia procesów chorobowych oraz zapobiegania nawrotom i postępowaniu choroby; usuwania dolegliwości, zwalczania bólu i stanów zapalnych; wsparcia, pomocy rehabilitacyjnej osobom przewlekle chorym z dysfunkcją narządu ruchu nie stanowią oczekiwanych efektów, lecz działania, co jest niezgodne z definicją celu.

W programie przedstawiono 3 mierniki efektywności:

- liczba pacjentów biorących udział w programie, w poszczególnych latach;
- liczba wykonanych zabiegów w poszczególnych latach;
- liczba pacjentów deklarujących poprawę zdrowia, sprawności, zmniejszenie odczuwanego bólu po leczeniu.

Powyższe mierniki zaleca się przeformułować na odsetek pacjentów. Pierwsze dwa wskaźniki mają charakter wyłącznie ilościowy. Natomiast ostatni miernik opiera się na subiektywnej ocenie pacjenta, co przekłada się na trudności w zmierzeniu stopnia realizacji założonych celów. Należy podkreślić, że mierniki powinny zostać dobrane do wszystkich celów programu, co w omawianym przypadku wymaga uzupełnienia. Zgodnie z definicją są to wskaźniki, które powinny być istotnym odzwierciedleniem zdarzeń lub faktów występujących w danym programie, wyrażonych w odpowiednich jednostkach miary.

Populacja docelowa

W programie uczestniczyć może każdy mieszkaniec gminy, który uzyska skierowanie na zabiegi rehabilitacyjne od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) lub specjalisty. Wskazano, że gminę zamieszkuje 4 198 osób, natomiast zgodnie z informacjami pochodzącymi z Głównego Urzędu Statystycznego liczba mieszkańców gminy w 2016 r. wynosiła 4 335 osób. W projekcie założono, biorąc pod uwagę strukturę wiekową mieszkańców i dane uzyskane z Ośrodka Zdrowia w Suchaniu, że rocznie zabiegów rehabilitacyjnych wymagało będzie ok. 200 mieszkańców. Liczba ta stanowi ok. 4,8% mieszkańców gminy. Warto zaznaczyć, że zgodnie z odnalezionymi informacjami, odsetek osób niepełnosprawnych w województwie zachodniopomorskim, na którego terenie znajduje się gmina Suchań, wynosił ok. 6%.

W opisie kryteriów kwalifikacji do programu wskazano, że decyzję o udziale pacjenta w programie podejmie realizator programu. Należy podkreślić, że kryteria włączenia do programu powinny być przejrzyste i pozwalać na podjęcie jednoznacznej decyzji. W związku z powyższym w programie należy doprecyzować zagadnienia dotyczące ww. kwestii.

Interwencja

W programie zaplanowano szereg zabiegów fizykoterapeutycznych, kinezyterapeutycznych oraz masażu.

Jednakże nie wskazano precyzyjnych informacji na temat zakresu oraz dokładnej liczby poszczególnych interwencji. W części projektu poświęconej kosztom zaznaczono jedynie, że w przypadku danego uczestnika zaplanowano 10-dniowy cykl zabiegów. Zatem nie jest możliwa weryfikacja, czy pacjenci faktycznie otrzymają adekwatną ilość świadczeń terapeutycznych. Odnalezione rekomendacje (National Stroke Foundation – NSF 2010, Veterans Health Administration-Department of Defense – VHA-DoD 2010) zalecają, aby pacjenci otrzymywali tyle świadczeń terapeutycznych, ile „potrzebują” i są w stanie tolerować, aby przystosować, odzyskać i/lub wrócić do optymalnego osiągnięcia niezależności funkcjonowania. Według rekomendacji Royal College of Physicians-National Institute for Health and Care Excellence (RCP-NICE 2008) i The Royal Australian College of General Practitioners (RACGP 2009) ćwiczenia fizyczne powinny być również istotnym elementem rehabilitacji osób z chorobą zwyrodnieniową stawów niezależnie od wieku, chorób współistniejących, nasilenia bólu czy niepełnosprawności. Warto dodać, że zgodnie z opinią eksperta klinicznego, plan rehabilitacji powinien być dostosowany do potrzeb wynikających ze stanu chorego, zakresu potrzebnej pomocy fizjoterapeutycznej, kompleksowości, wczesności i ciągłości procesu rehabilitacji.

Należy podkreślić, że zaplanowane interwencje znajdują się w wykazie świadczeń gwarantowanych z zakresu rehabilitacji leczniczej. Biorąc pod uwagę, iż na terenie gminy Suchań nie działa żaden podmiot świadczący zabiegi z zakresu rehabilitacji leczniczej finansowane ze środków NFZ można stwierdzić, że gmina próbuje za pomocą programu zwiększyć dostęp do świadczeń rehabilitacyjnych. Należy jednak wskazać, że projekt programu powinien ograniczać możliwość uczestnictwa w osób,

które mają udzielane omawiane świadczenia w ramach NFZ (np. w placówkach na terenie innego samorządu), co zostało uwzględnione w projekcie.

Warto także zaznaczyć, że zgodnie z art. 9a i 9b ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, w celu zaspokajania potrzeb wspólnoty samorządowej w zakresie ochrony zdrowia, jednostka samorządu terytorialnego, przy uwzględnieniu regionalnej mapy potrzeb zdrowotnych, priorytetów dla regionalnej polityki zdrowotnej oraz stanu dostępności do świadczeń opieki zdrowotnej na obszarze województwa, może finansować dla mieszkańców tej wspólnoty świadczenia gwarantowane na podstawie umowy ze świadczeniodawcą. Biorąc pod uwagę powyższe, nie ma konieczności przygotowywania w tym zakresie programu polityki zdrowotnej.

Monitorowanie i ewaluacja

Projekt programu zakłada przeprowadzenie jego monitorowania i ewaluacji.

Zgłaszalność zostanie oceniona na podstawie liczby uczestników programu i wykonanych zabiegów. Powyższy punkt programu należy uzupełnić o wskaźniki dotyczące także np. liczby osób niezakwalifikowanych do programu w stosunku do zgłoszonych, z podziałem na przyczyny.

Ocena jakości świadczeń ma zostać zrealizowana na podstawie ankiety ewaluacyjnej wypełnianej przed i po zakończeniu cyklu terapeutycznego. Należy jednak zaznaczyć, że zakres pytań nie obejmuje jakości świadczeń, a odnosi się jedynie do występujących dolegliwości. Zatem w celu oceny jakości świadczeń należy zastosować wystandaryzowaną ankietę satysfakcji przeprowadzoną po ukończeniu udziału w programie. Można uwzględnić również możliwość zgłaszania pisemnych uwag do realizatora.

Ocena efektywności programu ma być prowadzona po zakończeniu każdego roku realizacji programu. Wskazano, że zostanie ona dokonana na podstawie „liczby uczestników Programu i wykonanych zabiegów”, „ankiet ewaluacyjnych” oraz „uwag zgłaszanych do Burmistrza Suchania dotyczących realizacji Programu”. Powielono zatem wskaźniki przedstawione wcześniej w ocenie zgłaszalności oraz jakości świadczeń realizowanych w ramach programu. Należy podkreślić, że w projekcie nie przedstawiono konkretnych wskaźników odnoszących się do oceny efektów zdrowotnych. Wskaźnikiem, który można zastosować w ramach ewaluacji może być: odsetek pacjentów, u których wystąpiła poprawa w ocenie danej dolegliwości wskazana w ankiecie ewaluacyjnej przez pacjenta.

Ewaluacja powinna opierać się na porównaniu stanu sprzed wprowadzenia działań w ramach programu polityki zdrowotnej i stanu po jego zakończeniu, z wykorzystaniem co najmniej zdefiniowanych wcześniej mierników efektywności odpowiadających celom programu polityki zdrowotnej.

Warunki realizacji

Realizatorem programu będzie podmiot, wyłoniony w drodze konkursu ofert, co pozostaje w zgodzie z zapisami ustawowymi. W projekcie programu przedstawiono informacje dotyczące wymagań wobec personelu, wyposażenia i warunków lokalowych. Wskazano także, że realizator powinien dysponować lokalem położonym na terenie gminy Suchań.

Projekt zawiera pobieżny opis etapów i działań podejmowanych w ramach programu. Po zgłoszeniu się pacjenta ze stosownym skierowaniem i weryfikacji uprawnień do udziału w programie nastąpi rejestracja na zabiegi. Następnie zostanie zaplanowane postępowanie rehabilitacyjne. W dalszej kolejności będą wykonywane zabiegi rehabilitacyjne (wg zaleceń i wskazań lekarskich). Zarówno przed przystąpieniem do programu, jak i po zakończeniu cyklu rehabilitacji pacjenci będą wypełniać ankiety ewaluacyjne dotyczące określenia przez pacjenta natężenia dolegliwości (ból, ograniczona ruchomość, osłabiona siła mięśni, zaburzenie czucia, obrzęk, zmiany skórne, niesprawność fizyczna i inne).

Zaplanowano także działania informacyjne i promocyjne nt. programu.

Wskazano, że zakończenie udziału w programie nastąpi z chwilą zakończenia zabiegów rehabilitacyjnych i po wypełnieniu końcowej ankiety ewaluacyjnej. W projekcie nie określono, czy pacjent zostanie poinformowany o możliwości kontynuacji świadczeń rehabilitacyjnych w ramach NFZ, po zakończeniu udziału w programie, co należy uzupełnić.

Nie oszacowano całkowitego kosztu realizacji programu, natomiast roczny koszt realizacji programu określono na 50 000 zł. Wskazano, że koszt jednostkowy będzie wynosił ok. 200 zł i ma uwzględniać 10-dniowy cykl składający się z zabiegów planowanych w programie. Jednakże nie jest jasne, na jakiej podstawie oszacowano koszty jednostkowe. Mając na uwadze specyfikę ocenianego programu, nie można w sposób precyzyjny określić, jakie zabiegi zostaną zastosowane u poszczególnych osób. W treści programu nie zamieszczono informacji dotyczącej kryteriów zastosowania poszczególnych procedur u danego uczestnika. Zatem, nie jest możliwe zweryfikowanie czy zaplanowany budżet będzie wystarczający do zrealizowania interwencji w programie. Budżet powinien zostać uzupełniony o oszacowania dotyczące brakujących elementów, również w zakresie kosztów jednostkowych, np. na podstawie średniego kosztu świadczeń w oparciu o dane NFZ o zawartych umowach lub w oparciu o cenniki komercyjne. W kosztorysie należy także wskazać kwotę przeznaczoną na akcję promocyjno-informacyjną. Ponadto w budżecie programu należy uwzględnić koszty związane z monitorowaniem i ewaluacją.

Program ma zostać sfinansowany z budżetu gminy Suchań. Wskazano także, że istnieje możliwość pozyskania środków finansowych na realizację programu z innych źródeł. Nie sprecyzowano jednak, jakie źródła są brane pod uwagę. W projekcie wskazano, że środki przeznaczone na jego realizację mogą ulec zmniejszeniu lub zwiększeniu w zależności od możliwości finansowych gminy. Również z tego względu należy wstępnie oszacować koszty planowanych działań, a także precyzyjnie określić potrzeby społeczności lokalnej w omawianym zakresie, aby zabezpieczyć w budżecie gminy środki w odpowiedniej wysokości.

Podsumowując, zaproponowany budżet wymaga uszczegółowienia i weryfikacji zgodnie z powyższymi uwagami.

Wnioski z oceny technologii medycznej przeprowadzonej przez Agencję

Problem zdrowotny

Niepełnosprawność jest jednym z poważniejszych zjawisk i problemów współczesnej cywilizacji. Znaczenie tego problemu wynika z rozmiarów i powszechności jego występowania w populacji, a także z konsekwencji jakie wywołuje w sensie indywidualnym i społecznym.

Niepełnosprawność jest problemem ogólnoswiatowym, stanowiącym cel szczególnie promowanych działań WHO i Komisji Europejskiej. Według ostatnich szacunków, około 15% ludności świata żyje z pewną formą niepełnosprawności, z czego 2-4% doświadcza poważnych trudności w funkcjonowaniu.

Postępujące starzenie się społeczeństwa, brak nawyków prozdrowotnych, stresujący tryb życia, degradacja środowiska naturalnego, nasilanie się częstotliwości różnego rodzaju wypadków, wreszcie postęp medycyny ratującej życie, ale nie zawsze umiejącej zapobiec skutkom chorób czy wypadków jest przyczyną stałego wzrostu liczby osób niepełnosprawnych w społeczeństwie. Programy zdrowotne poświęcone działaniom zapobiegającym wystąpieniu oraz pogłębieniu niepełnosprawności nie są programami o dobrze zdefiniowanym problemie zdrowotnym i ściśle określonej populacji.

Niepełnosprawność jest pojęciem określającym, długotrwały stan, w którym występują pewne ograniczenia w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka. Pojęcie to odnosi się do populacji zróżnicowanych pod kątem rodzaju (kategorii) niepełnosprawności, okresu życia, w którym ona wystąpiła, przyczyny, czy stopnia niepełnosprawności, a tym samym populacji o różnych wymaganiach terapeutycznych, jak również edukacyjnych, czy społecznych, do realizacji których możliwe jest zastosowanie różnorodnych interwencji

Alternatywne świadczenia

Aktualnie, osobom wymagającym rehabilitacji przysługują świadczenia z zakresu opieki zdrowotnej (w tym rehabilitacja lecznicza) - finansowane z budżetu Narodowego Funduszu Zdrowia.

W ramach ubezpieczenia chorobowego świadczenie rehabilitacyjne przysługuje ubezpieczonemu, który po wyczerpaniu okresu pobierania zasiłku chorobowego jest nadal niezdolny do pracy, a dalsze leczenie lub rehabilitacja rokują odzyskanie zdolności do pracy. Przysługuje ono przez okres niezbędny do przywrócenia zdolności do pracy, nie dłużej niż przez 12 miesięcy.

W ramach ubezpieczenia wypadkowego przysługuje świadczenie rehabilitacyjne z tytułu niezdolności do pracy spowodowanej wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową.

Ocena technologii medycznej

W ramach wyszukiwania odnaleziono wytyczne m.in. Światowej Organizacji Zdrowia, European Agency for Safety and Health at Work, Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego, Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji,

Wyniki opracowanego wspólnie przez WHO oraz Bank Światowy, Światowego Raportu na temat niepełnosprawności (World Report on Disability) pozwoliły skonstruować konkretne zalecenia dla polityki i praktyki, które mogą doprowadzić do realnej poprawy warunków życia osób niepełnosprawnych. W największym stopniu obejmują inwestowanie w specjalne programy i świadczenia dla osób niepełnosprawnych oraz przyjęcie narodowej strategii oraz planu działań na rzecz osób niepełnosprawnych.

Niezależnie od jednostki chorobowej, wytyczne podkreślają, że o skuteczności terapii rehabilitacyjnej decyduje czas jej rozpoczęcia, kompleksowość i wielodyscyplinarność świadczeń, intensywność zajęć terapeutycznych, a także ich ciągłość. Istotne jest, aby terapia była w indywidualny sposób przystosowana do potrzeb i możliwości chorego.

Bardzo ważne jest, aby przeprowadzany proces rehabilitacyjny był jasny i zrozumiały dla pacjenta. Chory powinien być na bieżąco informowany o postępach w leczeniu oraz o działaniach prozdrowotnych wskazanych w danej jednostce chorobowej. Kluczowe jest zaangażowanie w ten proces rodziny/opiekunów pacjenta.

Wytyczne zgodnie podkreślają, że świadczeń z zakresu rehabilitacji powinni udzielać wysoko wykwalifikowani specjaliści, posługujący się sprzętem pewnych, sprawdzonych parametrach. Zespół terapeutyczny powinien składać się ze specjalistów z różnych dziedzin medycyny oraz nauk pokrewnych wykorzystywanych w terapii, którzy współpracują ze sobą i tworzą oraz modyfikują, jeśli zachodzi taka potrzeba wielopłaszczyznowy program rehabilitacji.

Należy również położyć nacisk na edukację zdrowotną i społeczną nie tylko osób z niepełnosprawnością, ale również lokalnej społeczności. W poprawie jakości życia osób z niepełnosprawnością duże znaczenie ma poprawa stanu fizycznego organizmu oraz wzmocnienie kompetencji psychologicznych i społecznych. Znoszenie barier architektonicznych, wprowadzanie ułatwień prawnych i innych może mieć wpływ na uzyskanie większej zdolności do pracy i życia w społeczeństwie dla osób z niepełnosprawnością.

Wśród odnalezionych rekomendacji zidentyfikowano cztery rodzaje interwencji z zakresu zaburzeń w obrębie układu mięśniowo-szkieletowego: terapię ruchową, techniki behawioralne, dostosowanie miejsca pracy oraz świadczenie usług dodatkowych. Większość badań charakteryzowała się korzystnymi wynikami, jednak wraz z wielkością i lepszą jakością badania, efekt był mniejszy. Warto podkreślić, że interwencje charakteryzujące się wzmożoną intensyfikacją działań były mniej skuteczne od działań mniej złożonych.

Wszystkie wytyczne dla zdrowia w miejscu pracy w zakresie zarządzania bólem dolnej części pleców podkreślają znaczenie powrotu do pracy tak szybko, jak to możliwe, nawet jeśli pracownik odczuwa jeszcze pewien ból w ww. miejscu. W razie potrzeby zaleca się początkową modyfikację obowiązków pracowniczych oraz systematyczne zwiększanie ich ilości (w zakresie godzin i/lub zadań) dopóki nie zostanie osiągnięty pełen powrót do sprawności adekwatnej do wykonywania danej pracy.

Wśród najczęściej zalecanych metod leczenia wymienić można: leki uśmierzające ból, stopniowo postępujące programy ćwiczeń oraz rehabilitację wielodyscyplinarną. Najczęściej stosowaną kombinację elementów stanowi połączenie ćwiczeń fizycznych, terapii behawioralnej oraz edukacji (zróżnicowanych pod względem składowych aktywności). Ćwiczenia fizyczne powinny wpływać na wzrost siły mięśniowej, koordynacji, zakresu ruchu kręgosłupa, sprawności układu krążenia oraz zmniejszenia napięcia mięśniowego.

Wyniki badań dotyczących leczenia kończyn dolnych wskazują w sposób ogólny, że programy ćwiczeń mogą osiągać skuteczność w przypadku problemów biodrowych i kolanowych.

W ramach profilaktyki dolegliwości mięśniowo-szkieletowych związanych z wykonywaną pracą istotną rolę odgrywa promocja aktywności fizycznej w miejscu pracy. Profilaktyka zaburzeń układu ruchu wymaga działań na wielu płaszczyznach, zarówno w odniesieniu do zmiany warunków i organizacji pracy, jak i aktywności pozazawodowej. Odpowiednia i systematyczna aktywność fizyczna jest jedną z najprostszych form profilaktyki, która nie wymaga wkładu finansowego. Dlatego też zaleca się, aby społeczne środowisko pracy stworzyło odpowiednie warunki do kreowania pożądanych – prozdrowotnych zachowań, stanowiących inwestycję zarówno w wizerunek firmy, jak i w zdrową, aktywną kadrę pracowniczą.

Podkreślić należy wagę stosowania działań zwiększających wydolność i siłę mięśniową starszych pracowników, dzięki treningom siłowym i wytrzymałościowym. Trening siłowy jest skuteczną interwencją służącą poprawie siły mięśni, mocy i zwiększeniu masy mięśniowej. Trening wytrzymałościowy wpływa natomiast na poprawę wydolności fizycznej. Połączenie obu form ww. treningów jest najskuteczniejszym sposobem poprawy funkcji nerwowo-mięśniowych oraz krążeniowych. Interwencja ta poprawia ogólny stan fizyczny, pomaga w utrzymaniu niezależności, zapobieganiu niepełnosprawności oraz innym skutkom niepożądanym.

Główną zasadą rehabilitacji chorych na RZS i ZZSK jest kompleksowość postępowania, tj. łączenie fizykoterapii, kinezyterapii, zaopatrzenia ortopedycznego, edukacji oraz zaspokajania potrzeb psychosocjalnych. Postępowaniem z wyboru w obu jednostkach chorobowych jest rehabilitacja z użyciem krioterapii (krioterapia ogólna i miejscowa, ćwiczenia w odciążeniu stawów, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia przyrządowe). W przypadku nieskuteczności rehabilitacji z użyciem krioterapii lub przy obecnych przeciwwskazaniach do tej formy leczenia, należy zastosować tradycyjną rehabilitację (ćwiczenia w odciążeniu stawów w basenie, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia przyrządowe, elektroterapia, magnetoterapia). Kompleksowa rehabilitacja bez względu na stosowane metody powinna być uzupełniona o elementy szkolenia w zakresie sposobów radzenia sobie ze stresem.

Rehabilitacja bez względu na metodę jest dobrym środkiem poprawiającym ocenę aktualnej zdolności do pracy oraz ocenę własnych możliwości w stosunku do fizycznych wymagań wykonywanego zawodu. W związku z czym, rehabilitacja ta jest zalecana szczególnie osobom aktywnym zawodowo, z przewlekłymi chorobami narządu ruchu, w celu utrzymania ich w zatrudnieniu.

Zgodnie z rekomendacjami edukacja w ramach działań usprawniających proces powrotu do pracy jest częścią mającą wpłynąć na zrozumienie przez pacjentów ich choroby oraz procesu leczenia (). Warto zaznaczyć, że profilaktyka zaburzeń układu ruchu wymaga działań na wielu płaszczyznach, zarówno w odniesieniu do zmiany warunków i organizacji pracy, jak i aktywności pozazawodowej. Odpowiednia i systematyczna aktywność fizyczna prowadzona we własnym zakresie jest natomiast jedną z najprostszych form profilaktyki, niewymagającą wkładu finansowego.

Należy zaznaczyć, że aktywność fizyczna zmniejsza częstość występowania MSDs (zaburzeń w obrębie układu mięśniowo-szkieletowego). Osoby wykonujące wysiłek fizyczny o większej intensywności, w mniejszym stopniu uskarżają się na dolegliwości MSDs, w porównaniu z osobami wykonującymi wysiłek fizyczny o małej intensywności. Pozytywny wpływ wysiłku o dużej intensywności jest szczególnie widoczny w przypadku dolegliwości bólowych bioder i górnej części pleców.

Dodatkowo odnalezione rekomendacje wskazują, że kompleksowa rehabilitacja bez względu na stosowane metody powinna być uzupełniona o elementy szkolenia w zakresie sposobów radzenia sobie ze stresem.

Biorąc pod uwagę powyższe argumenty, opiniuję, jak na wstępie.

Tryb wydania opinii

Opinię wydano na podstawie art. 48a ust. 1 i 3 ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2017 r., poz. 1938 z późn. zm.), z uwzględnieniem raportu: OT.441.3.2018 „Rehabilitacja lecznicza mieszkańców Gminy Suchań na lata 2018-2023” realizowany przez: gminę Zarszyn, Warszawa, luty 2018, Aneksu do raportu szczegółowego: „Programy z zakresu rehabilitacji niepełnosprawnych i zagrożonych niepełnosprawnością dorosłych oraz dzieci i młodzieży – wspólne podstawy oceny” z sierpnia 2016 r. oraz Opinii Rady Przejrzystości nr 58/2018 z dnia 20 marca 2018 roku o projekcie programu „Rehabilitacja lecznicza mieszkańców Gminy Suchań na lata 2018-2023”.