



Майор
медичної служби
Сергій МАКАРОВ

Провідний терапевт
центру реінтеграції
звільнених з полону
військовослужбовців

ВАШЕ ЗДОРОВ'Я ПІСЛЯ ПОЛОНУ

Медичні заходи в реінтеграційному центрі

Бажаю здоров'я, дорогі побратими і посестри!

Для нас, медиків, які входять до складу команди реінтеграції, це не просто традиційне військове привітання. Це сенс нашої роботи.

Медичні заходи — один з головних елементів реабілітації військовослужбовців, звільнених із полону. Мета цих заходів — обстежити вас і стабілізувати ваш стан.

У цьому матеріалі я коротко розповім про обстеження та лікування в центрі реінтеграції і дам вам кілька практичних порад. Адже успіх вашої медичної реабілітації залежить не тільки від того, наскільки стараємося ми. Він залежить і від вас, вашого відповідального ставлення до себе і вашої уваги до власного стану.

Перші обстеження

Уперше з медиками ви зустрілися ще в лікарні, куди вас привезли в день звільнення. Там був тільки базовий огляд, мета якого — одразу визначити тих, хто перебуває в тяжкому стані, кому потрібна невідкладна допомога. Таких пацієнтів тут же везуть у спеціалізовані медичні заклади.

Більшість же звільнених потрапляють до реінтеграційного центру. Тут медики зможуть приділити кожному і кожній вже значно більше уваги. У перші дні по прибуттю до центру проводиться **первинний медичний огляд**.

Вас обов'язково
оглядають такі
спеціалісти:

- терапевт;
- психіатр;
- лікар-інфекціоніст;
- дерматолог;
- хірург;
- травматолог.

Ви також
проходите
**обов'язкові
дослідження**,
серед яких:

- тестування на вірусні гепатити В та С, ВІЛ-інфекцію та сифіліс;
- рентгенографія легень з метою виявлення туберкульозу.

Якщо на цьому етапі виявлено захворювання, які можуть становити загрозу для інших людей (наприклад, туберкульоз або підозру на туберкульоз, коросту або грибкові захворювання), такі пацієнти підлягають ізоляції до уточнення діагнозу або до повного виліковування цієї хвороби.

Також у перші дні **психологи проводять первинне анкетування**, щоб виявити, кому з пацієнтів потрібне особливе піклування та нагляд.

За результатами цих перших обстежень ми розподіляємо пацієнтів між лікуючими лікарями та між відділеннями.

Ви і ваш лікуючий лікар

З моменту розподілу і до кінця вашого перебування в реінтеграційному центрі ваш лікуючий лікар опікуватиметься вашим станом.

- За результатами первинного огляду лікуючий лікар складе для вас **індивідуальний план** подальших обстежень та лікування.
- Саме лікуючий лікар призначатиме вам усі обов'язкові і додаткові медичні заходи. Це можуть бути обстеження, аналізи, консультації вузьких спеціалістів, перев'язки і навіть хірургічні операції.
- **Запишіть телефон лікуючого лікаря!** Будьте на зв'язку. Не вагайтеся телефонувати між консультаціями, якщо у вас нові скарги.

Крім медичних процедур, у реінтеграційному центрі для звільнених із полону передбачено багато психологічних і безпекових заходів, певний час іде і на відновлення документів.

Плануйте! Розписуйте кожен день по годинах. Знаходьте час на те, щоб виконувати всі призначення лікуючого лікаря і вчасно відвідувати всі медичні консультації та обстеження, які вам призначає лікар.

Додаткові обстеження і процедури

Крім процедур, обов'язкових відповідно до протоколів, лікуючий лікар може призначити консультації вузьких спеціалістів, ендоскопічне дослідження, ультразвукове дослідження (УЗД), магнітно-резонансну томографію (МРТ), комп'ютерну томографію (КТ), електронеурографію, різні функціональні дослідження.

Часом звільнені з полону військовослужбовці потребують обстежень і консультацій фахівців, яких немає на території центру. У такому випадку ми веземо пацієнтів до іншого медичного закладу, інколи й до іншого міста.

Усі додаткові обстеження і консультації в реінтеграційному центрі мають бути **клінічно обґрунтованими**, тобто **продиктованими необхідністю**, а не, наприклад, побажанням родичів. Ми оперативно вирішуємо питання, які стосуються невідкладної допомоги, лікування гострих станів і загострень хронічних захворювань.

Низка станів і захворювань потребують тривалого лікування — його треба серйозно планувати й організовувати, і дуже бажано, щоб його проводили ті самі фахівці. У центрі ви пробудете недовго: всього три-чотири тижні. За такий час ми не встигнемовилікувати, наприклад, наслідки переломів лицевого скелета, які потребують залучення пластичного хірурга, або організувати й провести зубопротезування чи протезування очного яблука після втрати ока.

Звільнені з полону військовослужбовці мають право на безкоштовне лікування. **Після реінтеграційного центру у вас буде можливість продовжити лікування та реабілітацію та інших в закладах охорони здоров'я:** у військово-медичних і в цивільних — до того ж, не тільки в державних, а й у приватних, якщо вони підписали договір з НСЗУ на надання відповідних безкоштовних послуг для звільнених з полону.

Здорова їжа, здоровий сон

Враховуючи, що в полоні більшість із вас тривалий час не отримували належного харчування — ні за кількістю, ні за якістю, **переходити до повноцінного раціону в перші ж дні небезпечно**: є ризик порушень з боку травної системи та обміну речовин. Якщо перехід різкий, може розвинутися серйозний метаболічний розлад — так званий рефідинг-синдром («синдром відгодовування»).

Ось чому в перший тиждень військовослужбовці, звільнені з полону, отримують харчування за **адаптаційним меню**. Це меню передбачає не триразове, а чотириразове харчування. Порції — дещо менші від стандартних. Їжа — максимально дієтична, з простими продуктами і максимально щадними та безпечними способами приготування.

Після першого тижня вже відбувається перехід на абсолютно **збалансований раціон з підвищеним вмістом білків**, оскільки більшість звільнених із полону мають білково-енергетичну недостатність.

Вкрай небезпечним у перші дні після звільнення є вживання фастфуду, солодощів, солодких газованих напоїв, жирних страв тощо. Ми все це категорично не рекомендуємо.

На території реінтеграційного закладу **категорично заборонено вживати алкогольні напої**. Для людини зі здоров'ям, підірваним перебуванням у полоні, це може бути дуже небезпечним. Алкоголь суттєво сповільнює процес відновлення обміну речовин, функцій органів та систем, які і так постраждали внаслідок полону.

Алкоголь небезпечний і для психологічного відновлення. На короткий час може з'явитися ілюзія, що коли «криє», алкоголь «полегшує» стан. Але це не так. Це дорога в нікуди, бо від вживання алкоголю психологічні і медичні проблеми тільки загострюються. До них додаються і соціальні: погіршуються взаємини з оточенням, людина втрачає контроль над власним життям, втрачає свободу.

Відновити здоров'я допомагають **прогулянки на свіжому повітрі та помірні вправи**. Щодо вправ краще порадитися з лікуючим лікарем, реабілітологом або фізіотерапевтом. У реінтеграційних центрах є добре оснащені спортзали, у деяких — басейни, надворі є спортивні майданчики. Якщо лікарі вам призначили вправи для реабілітації, знаходьте для них час.

Важливою умовою відновлення фізичного стану після перебування в полоні є **здоровий сон**. Водночас безсоння (інсомнія) є однією з найпоширеніших скарг. Будь ласка, не терпіть проблеми зі сном. Якщо у вас безсоння, якщо сон уривчастий і ви вранці прокидаєтеся з відчуттям, що зовсім не відпочили, скажіть про це психотерапевту і психіатру. Психотерапевти володіють методиками, які дозволяють значно зменшити нічні кошмари. Психіатри можуть призначити лікарські препарати, які допоможуть налагодити графік сну.

«Карантин» — не тільки через інфекційні захворювання

Упродовж перших 10 днів перебування в реінтеграційному центрі (а часом до двох тижнів) для звільнених з полону обмежують контакти із зовнішнім світом. Умовно ми цей захід називаємо карантинном. Цей час ми використовуємо для того, щоб обстежити звільнених на інфекційні захворювання, щоб переконатися, що люди не становлять загрози для рідних і близьких.

Обмеження контактів із зовнішнім світом у перші дні продиктовано не лише медичною доцільністю. Людині треба прийти до тями, відіспатися, стабілізувати свій стан, трохи попрацювати із психологом. Та й родичам треба підготуватися. Багаторічний досвід реінтеграції звільнених із полону показує: перші дні краще провести в тиші, у спокої, краще присвятити цей час відпочинку. А спілкуватися з рідними ці кілька днів ви можете й телефоном.

Будьте уважні до свого стану

Через наш реінтеграційний центр пройшло вже кілька тисяч звільнених із полону. Зі свого досвіду скажу: більшість не одразу формулюють свої скарги. **Багатьом складно описати, що саме болить, як і де болить.** Причин декілька. Велику роль відіграє емоційний сплеск під час звільнення: на фоні радісних емоцій люди можуть просто забути навіть про серйозну медичну проблему.

Також у багатьох пацієнтів, які пройшли через полон, ми спостерігаємо **дисоціацію**. Психіка ніби «виходить» із тіла, тіло відчувається як щось чуже. Дисоціація насправді є захисним механізмом, який допомагає людині витримувати дуже серйозні випробування. Однак навіть коли вже небезпека позаду, на те, щоб «повернутися» у власне тіло, потрібен час.

Ось чому ми радимо звільненим з полону бути уважнішими до відчуттів у тілі. Якщо ви між консультаціями згадали про травми, отримані в полоні, або відчули, що щось болить, або у вас з'явилися нові скарги на здоров'я чи запитання — **записуйте, щоб обговорити це під час наступної консультації** з лікуючим лікарем.

Якщо ваш стан різко погіршився, повідомте про це негайно черговому медичному персоналу на посту або медичним сестрам.

Після центру реінтеграції

Після завершення реабілітації військовослужбовці, звільнені з полону, проходять **військово-лікарську комісію (ВЛК)**, яка визначає придатність до військової служби. Незалежно від рішення ВЛК ви маєте право звільнитися зі служби.

Якщо ви залишаєтеся в строю, то вашим здоров'ям уже буде опікуватися лікар вашої частини. Ми передамо цій частині всі необхідні документи та інформацію про ваш стан здоров'я.

Якщо ви вирішили звільнитися з лав ЗСУ, то коли будете виїжджати з реінтеграційного центру, вам нададуть виписку з медичної карти стаціонарного хворого, довідку про тілесні ушкодження, реінтеграційну картку і решту медичних документів. Усе подальше лікування й обстеження вам потрібно буде здійснювати через вашого сімейного лікаря. Вам потрібно **підписати декларацію із сімейним лікарем**, якщо ви цього не встигли зробити до полону.

Як обрати сімейного лікаря

- > Шукайте фахівця в закладі, який знаходиться неподалік від місця вашого проживання (місце реєстрації не має значення).
- > Спитайте в родичів чи знайомих про їхнього лікаря. Вони задоволені?
- > Прочитайте відгуки в інтернеті.

Людам, які виписуються з нашого центру, ми зазвичай наголошуємо, що **найкраще відновлення після полону — це дотримання здорового способу життя, якісне харчування, фізичні вправи**. Фізичний стан дуже пов'язаний зі станом ментальним, тож заради вашого здоров'я — **знайдіть собі психотерапевта** і домовтеся про регулярні зустрічі. А за потреби звертайтеся і до психіатра.

Після реінтеграційного центру ви можете провести **кілька тижнів або навіть місяців** в інших лікувальних центрах чи санаторіях, перебування в яких вам гарантоване державою.



Перелік цих закладів є за посиланням:

<https://moz.gov.ua/uk/yak-zvilnenim-z-polonu-otrimati-medichnu-dopomogu>

Там буде спокійніше: жодних бесід із правоохоронними органами, жодної тяганини з документами, тільки лікування та психологічна реабілітація. Ваш лікуючий лікар, зважаючи на особливості саме вашого стану здоров'я, порадить вам, куди краще звернутися.

І пам'ятайте. Ви — цінні. Україна довго чекала на вас і боролася за ваше повернення. Бережіть себе. А ми зробимо все, щоб допомогти вам і зміцнити ваше здоров'я.



Центральне управління
цивільно-військового
співробітництва Генерального
штабу Збройних Сил України



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Матеріал створено за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» в межах проєкту «Розроблення комунікаційних матеріалів для реінтеграції та реабілітації звільнених із полону», який реалізує БФ «Принцип надії».