



nr 7 marzec 2025 r.  
MAGAZYN BEZPŁATNY

# PACJENT *i zdrowie*

ISSN 2956-6266



9 772956 626009 >



## **W NUMERZE MIĘDZY INNYMI:**

- Wywiad z Beatą Dobrowolską
- Relacja z X Kongresu Wyzwań Zdrowotnych
- Problemy z prostatą
- Objawy porodu
- Problemy z ciśnieniem
- i wiele innych



# TERAPIA I REHABILITACJA W TANECZNYM KROKU

Rozmowa z **BEATĄ DOBROWOLSKĄ**  
rehabilitantką i terapeutką

**- Jaka jest historia Pani drogi zawodowej?**

- Moja droga zawodowa zaczęła się w całkiem innych obszarach. Z wykształcenia Jestem muzykiem, instrumentalistką i tancerką. W tamtym okresie podczas wyjazdów na kontrakty taneczne, czy podczas treningów pomagałam koleżankom i kolegom rozmasowywać często zdarzające się kontuzje. Odkryłam wtedy, że mam zdolności manualne w tym kierunku. Na tyle mnie to zaintrygowało, że w pewnym momencie postanowiłam pójść na kierunek rehabilitacji, aby poszerzyć swoją wiedzę. Bardzo zainteresowała mnie też wtedy kwestia holistycznego podejścia do pacjenta i jednocześnie rozpoczęłam kierunek terapii stosowanych, a także terapii medycyny chińskiej. Medycyna chińska to ogrom wiedzy, wielostopniowy. Udało mi się zgłębić tylko kilka stopni z tej sprawiającej nieskończoność drogi

na szczyt. Dla mnie najważniejsze jest podejście holistyczne i indywidualne do pacjenta. Do każdej jednostki chorobowej. To ważne, gdyż każdy pacjent to osobna historia. Z czasem poszerzyłam swoją pracę o opiekę paliatywną i pozabiegową. Ogólnie mówiąc zajmuje się trudnymi przypadkami.

**- Jakie cechy charakteru są najważniejsze w zawodzie, który Pani wykonuje, jakie są najważniejsze wyzwania?**

- Przede wszystkim upór i determinacja. Każdy Dzień jest inny i przynosi nowe doświadczenia. Największe wyzwanie to oczywiście nowy pacjent, rehabilitacja, kierowanie nim tak, aby osiągnąć zamierzony efekt. Każdy pacjent jest przede wszystkim zainteresowany tym, by wstać z łóżka i normalnie chodzić. Ważny tutaj jest charakter pacjen-

ta, każdy jest inny. Jako terapeuta muszę mieć pozytywne podejście, a nie zawsze jest to łatwe. Sytuacja, w której znalazł się pacjent jest dla niego poważnym obciążeniem psychicznym i tu trzeba znaleźć odpowiednią płaszczyznę porozumienia tak abym ja mogła robić swoje, a pacjent mimo swojej małej wiary widział i doceniał efekty naszej wspólnej, ciężkiej pracy.

**- Jak wygląda proces rehabilitacji pacjenta po operacji lub urazie?**

Jest to na pewno jakiś, często długotrwały proces. Uważane jest to przede wszystkim od jednostki chorobowej bądź urazu jakiego doznał. Nie ma tu miejsca na podejście schematyczne, nie ma jakiś widełek sztywno określających tryb pracy z pacjentem. Tak jak wspomniałam każdego traktuję indywidualnie.

**- Jakie techniki rehabilitacyjne są dla Pani najskuteczniejsze?**

- W pierwszej kolejności muszę pacjenta sklasyfikować behawioralnie i następnie zastosować odpowiednie techniki tak aby leczyć problemy nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. Dlatego też psychoterapia, czyli terapia poznawczo behawioralna pomaga w identyfikowaniu i zmianie negatywnych wzorców myślenia i zachowania, czyli w momencie traumy jaką pacjent przechodzi. Oczywiście mówimy o bardzo zaawansowanych przypadkach. Następnie terapia psychodynamiczna gdzie skupiam się na analizie nieświadomych konfliktów. Muszę również sklasyfikować pacjenta pod względem farmakoterapii, ponieważ niejednokrotnie pacjent jest pod wpływem silnych środków przeciwbólowych który niestety opóźniają reakcje. Mówiąc kolokwialnie znieczulają pacjenta. Znajomość farmakoterapii jest bardzo ważna, gdyż w momencie rehabilitacji jest ona poprzez leki opóźniona. Następnie przychodzi terapia fizyczna z moimi pomysłami z moim doświadczeniem i oczywi-

ście zaangażowaniem pacjenta w zależności od stopnia jego świadomości. Stosuje również terapię alternatywne takie jak akupunktura, ziołolecznictwo i hipnoza. Hipnoza, którą ja stosuję zajmuje się tylko i wyłącznie stanem świadomości i podświadomości pacjenta i wykorzystywana jest do leczenia, czyli hipnoza lecznicza.

**- Jak w Pani pracy znaczenie ma holistyczne podejście do pacjenta i co oznacza ten termin?**

- Może na początek wyjaśnię co oznacza termin „holistyczne podejście do pacjenta”. Słowo „holistyczny” oznacza „kompleksowy” lub „całościowy”. Medycyna holistyczna to zatem całościowe spojrzenie na organizm ludzki uwzględniające wszystkie wymiary: nie tylko fizyczny, ale także emocjonalny, duchowy czy społeczny. Holistyczne podejście do zdrowia znane jest od starożytności.

W mojej ponad dwudziestoletniej praktyce, w której codziennie mamy do czynienia z pacjentami nie wyobrażam sobie spojrzenia na niego w sposób inny niż holistyczny. To przede wszystkim przyspiesza proces uzdrawiania we wszystkich jednostkach chorobowych i nie ma tutaj znaczenia wiek pacjenta: czy jest młody czy starszy. Ważna jest jego psychika, absolutnie nie wiek. Takie podejście sprawia, że pacjent szybciej dochodzi do oczekiwanej sprawności i proces jego uzdrawiania staje się szybszy i efektywniejszy.

**- Jakie są kluczowe aspekty opieki nad pacjentem po operacji?**

- Ta lista jest dość długa i rozległa. Trudno tu o wszystkich opowiedzieć. Najważniejsza jest świadomość pacjenta, aby dokładnie wiedział co z nim później będzie się działo po wyjściu ze szpitala jaką będzie miał opiekę, jaką rehabilitację, jakie wsparcie nie tylko moje i lekarzy, ale też osób bliskich, rodziny. Często jest tak że pacjent po wyjściu ze szpitala zaczyna leczyć się na własną rękę. Jest na tyle nie-

cierpliwy, że chce jak najszybciej odzyskać swoją sprawność i co najgorsze często korzysta z porad w internecie. To jest chyba najgorsze, gdyż co prawda w internecie możemy znaleźć mnóstwo świetnych i dobrych porad, ale jest też cała masa bardzo złych i często powodujących pogorszenie się stanu zdrowia. Dlatego tutaj apeluję: skupmy się na tym co mówią i proponują nam lekarze i terapeuci. To będzie tylko z korzyścią dla naszego zdrowia i powrotu do pełnej sprawności.

**- Na czym polega opieka paliatywna i komu jest dedykowana?**

- Tu też kilka słów o opiece paliatywnej. Opieka paliatywna i opieka hospicyjna mają uśmierzać ból i dokuczliwe objawy choroby oraz podtrzymać jakość życia pacjenta na możliwie najwyższym poziomie. Z porady specjalisty w dziedzinie medycyny paliatywnej mogą korzystać osoby będące w trakcie leczenia onkologicznego lub nawet całkowicie wyleczone z choroby nowotworowej, osoby chorujące przewlekłe, również na nieuleczalne lub postępujące choroby oraz osoby w schyłkowej fazie niewydolności narządowych.

Opieka paliatywna polega na poprawie jakości życia pacjenta i jego rodziny poprzez łagodzenie objawów choroby kontrolę bólu oraz wsparcie psychiczne, społeczne, duchowe.

**- Jak w swojej pracy radzi sobie pani z emocjonalnym obciążeniem?**

- Muszę przyznać, że obciążenie psychiczne jest ogromne. Muszę mieć nad emocjami kontrolę i może zabrzmi to paradoksalnie, ale jestem świadoma wszelkich swoich emocji i też Jestem terapeutą sama dla siebie. Kontroluję te wszystkie emocje i wiem w którym momencie jest tego za dużo, a ponieważ od tego zawodu emocji nie da się odciąć zdając sobie z tego sprawę doskonale sobie z tym ra-

dzę. Jesteśmy tylko ludźmi i emocje nas przenikają. Najważniejsze jest wyładowanie tych emocji w moim przypadku poprzez sport, ruch. Od dziecka mam do czynienia ze sportem. Ostatnio najchętniej jeżdżę na rowerze, pływam, spaceruję, biegam. To jest coś co mnie odpręża i powoduje, że emocje wracają na właściwe tory.

**- Pracuje pani z pacjentem, ale każdy pacjent ma rodzinę, jak wygląda współpraca z bliskimi pacjenta?**

- Każdy pacjent żyje w swoim świecie. Chce być zrozumiany, zaopiekowany. Wiadomo: pacjent cierpi i niejednokrotnie rodzina ma z tym problem. Kiedy jedna osoba jest poważnie chora i przeżywa swoją traumę ciężko jest o dobre relacje rodzinne. Można mieć Serce na dłoni, być bardzo cierpliwym, natomiast w pewnym momencie, niestety kołujące się emocje wpływają na udział w procesie rehabilitacji i terapii. Choroba to nie tylko problem pacjenta, ale też jego najbliższych jego otoczenia.

**- Co w tej pracy daje największą radość, satysfakcję?**

- Kiedy się nie mylę. Spojrzę pacjentowi głęboko w oczy i wiem, że będzie chodzić. Zabrzmi to może trochę nieśkromnie, ale rzadko się mylę. mam wycucie, swoistą determinację i moja skuteczność jest na poziomie 99%. Poparte jest to wynikami, filmikami które, jeśli mogę zamieszczam w mediach społecznościowych. Miałam pacjentkę, która nie wierzyła, że będzie chodzić bez kul. Kiedy w końcu przeszła się sama bez wspomagania czułam ogromną satysfakcję, a najważniejsza była jej szczęśliwa mina, energia a jednocześnie miny zdziwienia rodziny. Takie chwile to jest właśnie moja ogromna radość Wtedy mówię: mamy to!

**- Dziękuję bardzo za rozmowę i życzę samych szczęśliwych pacjentów**

Rozmawiał: **JACEK ADAMCZYK**

# BEATA DOBROWOLSKA

mobilny rehabilitant, terapeuta, hipnoza,  
opieka pozabiegowa i paliatywna

# trener-dobrowolska.pl

# tel. 502 954 141