

**1557****ROZPORZĄDZENIE MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 16 czerwca 2004 r.

**w sprawie badań lekarskich żołnierzy zawodowych skierowanych do służby poza granicami państwa oraz powracających do kraju po zakończeniu tej służby**

Na podstawie art. 67 ust. 6 i 7 ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 179, poz. 1750 oraz z 2004 r. Nr 116, poz. 1203) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa:

- 1) zakres badań lekarskich żołnierzy zawodowych skierowanych do służby poza granicami państwa;
- 2) zakres badań lekarskich żołnierzy zawodowych powracających do kraju po zakończeniu służby poza granicami państwa;
- 3) rodzaje i wzory dokumentów wystawionych po przeprowadzeniu obowiązkowych badań przed wyjazdem i po zakończeniu służby poza granicami państwa;
- 4) kalendarz obowiązkowych szczepień ochronnych przed wyjazdem żołnierzy zawodowych do służby poza granicami państwa;
- 5) grupy żołnierzy zawodowych, którzy kierowani są na turnusy leczniczo-profilaktyczne;
- 6) tryb kierowania żołnierzy zawodowych na turnusy leczniczo-profilaktyczne oraz program tych turnusów.

§ 2. Zakres badań lekarskich żołnierzy zawodowych skierowanych do służby poza granicami państwa określa załącznik nr 1 do rozporządzenia.

§ 3. 1. Zakres badań lekarskich żołnierzy zawodowych powracających do kraju po zakończeniu służby poza granicami państwa określa załącznik nr 2 do rozporządzenia.

2. Badania lekarskie, o których mowa w ust. 1, przeprowadza się w terminie 7 dni od dnia powrotu żołnierza zawodowego do kraju.

3. W przypadkach uzasadnionych względami zdrowotnymi, żołnierza zawodowego można skierować na badania uzupełniające do właściwych zakładów opieki zdrowotnej.

§ 4. Wyniki badań lekarskich żołnierzy zawodowych, o których mowa w § 2 i § 3 ust. 1, zamieszcza się w karcie badań żołnierza zawodowego, której wzór stanowi załącznik nr 3 do rozporządzenia.

§ 5. Badania lekarskie żołnierzy zawodowych skierowanych do służby poza granicami państwa, przed ich wyjazdem, wykonują właściwe wojskowe komisje lekarskie.

§ 6. 1. Kalendarz obowiązkowych szczepień ochronnych żołnierzy zawodowych skierowanych do służby poza granicami państwa, przeprowadzanych przed ich wyjazdem, określa załącznik nr 4 do rozporządzenia.

2. Szczepienia ochronne wykonuje się po ustaleniu braku przeciwwskazań do ich wykonania.

§ 7. Żołnierze zawodowi poddani szczepieniom ochronnym otrzymują międzynarodowe świadectwo szczepień ochronnych Światowej Organizacji Zdrowia.

§ 8. W przypadku zachorowania żołnierza zawodowego po przeprowadzeniu badań lekarskich, o których mowa w § 2, a przed jego wyjazdem do służby poza granicami państwa, wyznacza się datę ponownego badania tego żołnierza, wynikającą z oceny stanu jego zdrowia.

§ 9. 1. Żołnierze zawodowi bezpośrednio przed wyjazdem do służby poza granicami państwa podlegają kontrolnemu badaniu w celu rozpoznania ewentualnych zaburzeń w stanie ich zdrowia, jakie mogły zaistnieć od daty zakończenia badań, o których mowa w § 2.

2. Wyniki badań kontrolnych wpisuje się w dokumentacji medycznej prowadzonej na podstawie przepisów w sprawie rodzajów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej prowadzenia i udostępniania przez zakłady opieki zdrowotnej utworzone przez Ministra Obrony Narodowej.

§ 10. 1. Żołnierzy zawodowych powracających do kraju ze służby poza granicami państwa, chorych lub rannych po wyleczeniu oraz którzy doznali urazu psychicznego kieruje się na turnusy leczniczo-profilaktyczne.

2. Na turnus leczniczo-profilaktyczny żołnierza zawodowego kieruje dowódca jednostki wojskowej, na której zaopatrzeniu żołnierz ten pozostaje, na wniosek lekarza takiej jednostki wojskowej.

3. Podstawą wniosku, o którym mowa w ust. 2, są wyniki badań określonych w § 3 oraz opinia psychologiczna.

4. Opinię psychologiczną dołącza się do dokumentacji medycznej żołnierza, o której mowa w § 9 ust. 2.

5. Turnusy leczniczo-profilaktyczne są organizowane na okres 14 dni w wojskowych szpitalach uzdrowi-

skowo-rehabilitacyjnych — samodzielnych publicznych zakładach opieki zdrowotnej.

6. Szczegółowy program turnusu leczniczo-profilaktycznego określa załącznik nr 5 do rozporządzenia.

§ 11. W przypadku konieczności kontynuacji leczenia lub rehabilitacji żołnierza, lekarz jednostki wojsko-

wej, na której zaopatrzeniu żołnierz ten pozostaje, kieruje go do właściwej poradni specjalistycznej.

§ 12. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 lipca 2004 r.

Minister Obrony Narodowej: w z. *J. Zemke*

Załączniki do rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 16 czerwca 2004 r. (poz 1557)

**Załącznik nr 1**

## WZÓR

### ZAKRES BADAŃ LEKARSKICH ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH SKIEROWANYCH DO SŁUŻBY POZA GRANICAMI PAŃSTWA

#### I. Wywiad lekarski

Nazwisko i imię

.....

Data urodzenia

.....

Adres zamieszkania

.....

Miejsce służby

.....

Instytucja wysyłająca

.....

Kraj docelowy

.....

Na okres

.....

Rodzaj służby

.....

UWAGA: punkty niezgodne lub nie w pełni zgodne ze stanem faktycznym należy określić szczegółowo w pkt 10.

1. Czy w związku z propozycją skierowania Pana/Pani do służby czuje się Pan/Pani w pełni sprawny(a) zdrowotnie do wypełniania powierzonych mu/jej obowiązków w trudnych warunkach klimatycznych. Tak/Nie\*.

2. Czy dotychczas przyjmował(a) Pan/Pani w sposób długotrwały jakiegokolwiek leki, w szczególności leki z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego, chorób układu krążenia, chorób krwi, chorób układu pokarmowego, chorób metabolicznych, chorób układu moczowego, chorób skóry oraz chorób wenerycznych,

chorób układu kostno-stawowego, chorób układu nerwowego, chorób narządów wzroku i słuchu, alergii i nowotworów. Tak/Nie\*. Jeśli tak — podać jakie, jak długo, w jakich dawkach i ewentualnie kiedy zaprzestał(a) Pan/Pani je zażywać? .....

3. Czy uległ(a) Pan/ Pani wypadkowi, leżał(a) w szpitalu, był/była\*/operowany(a). Tak/Nie\*. Jeśli tak: podać kiedy, z jakiego tytułu (uraz, choroba lub inne)? .....

4. Czy leczył(a) się Pan/Pani w poradni (przychodni) specjalistycznej i w związku z tym czy posiada Pan/Pani jakąkolwiek dokumentację lekarską z placówek publicznej służby zdrowia. Tak/Nie\*. Jeśli tak: podać nazwę i siedzibę poradni (przychodni), rodzaj schorzenia. ....

5. Czy korzystał(a) Pan/Pani z ulg z tytułu złego stanu zdrowia i pobierał(a) jakiejkolwiek zasiłki lub renty z tytułu inwalidztwa czy złego stanu zdrowia. Tak/Nie\*. Jeśli tak, podać rodzaj i nazwę ulgi oraz czasokres jej pobierania, czasokres pobieranego świadczenia i organ, który świadczenie to przyznał. ....

6. Czy był(a) Pan/Pani w krajach tropikalnych i subtropikalnych? Tak/Nie. Jeśli tak, podać: kiedy, jak długo, nazwę kraju. ....

7. Żołnierza poddanego niniejszemu wywiadowi lekarskiemu poinformowano o konieczności zgłoszenia się na badania kontrolne w terminie 7 dni po powrocie do kraju po zakończeniu pełnienia służby poza granicami państwa.

8. Wskazanie lekarza rodzinnego .....

9. Wskazanie lekarza jednostki wojskowej, na zaopatrzeniu której żołnierz pozostaje .....

10. Uwagi .....

.....  
(data)

.....  
(podpis i pieczęć lekarza przeprowadzającego wywiad)

.....  
(podpis żołnierza zawodowego)

\* Niepotrzebne skreślić.

**II Zakres badań lekarskich żołnierzy zawodowych skierowanych do służby poza granicami państwa**

1. Ogólne badanie lekarskie.
2. Badania specjalistyczne: internistyczno-kardiologiczne, dermatologiczne, neurologiczne, laryngologiczne, okulistyczne, a w razie potrzeby badania psychiatryczne, a przy kwalifikacji żołnierza zawodowego — kobiety także ginekologiczne.
3. Badania diagnostyczne:
  - 1) badanie radiologiczne klatki piersiowej,
  - 2) badanie elektrokardiologiczne (EKG),
  - 3) badanie morfologiczne krwi obwodowej z rozmazem i oznaczeniem liczby płytek krwi,
  - 4) OB,
  - 5) badanie biochemiczne krwi z uwzględnieniem: poziomu bilirubiny, kreatyniny, mocznika, kwasu moczowego, glukozy (na czczo), aktywności aminotransferaz i GGTP, jonogram oraz GGT, poziomu cholesterolu,
  - 6) wskaźnik protrombinowy,
  - 7) badanie ogólne moczu wraz z badaniem na obecność narkotyków,
  - 8) badania serologiczne na obecność antygenu HBs oraz przeciwciał anty HIV i anty HCV oraz w kierunku kiły,
  - 9) badanie kału na obecność pasożytów przewodu pokarmowego,
  - 10) próba ciążowa u żołnierza zawodowego — kobiety.
4. Badanie stomatologiczne — z doraźną sanacją uzębienia i określeniem diagramu uzębienia.
5. Inne badania specjalistyczne i diagnostyczne — jeśli lekarz prowadzący uzna takie badania za niezbędne.

## WZÓR

ZAKRES BADAŃ LEKARSKICH ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH POWRACAJĄCYCH DO KRAJU  
PO ZAKOŃCZENIU SŁUŻBY POZA GRANICAMI PAŃSTWA

## I. Wywiad epidemiologiczny

1. Nazwisko, imię ..... imię ojca .....
2. Data i miejsce urodzenia .....
3. Stopień wojskowy .....
4. Miejsce pobytu (miejscowość, czas pobytu w tygodniach)
  - 1) .....
  - 2) .....
  - 3) .....
  - 4) .....
  - 5) .....
5. Charakter służby poza granicami państwa — grupa specjalności\*:
  - 1) kierowca,
  - 2) saper (miner, budowa mostów),
  - 3) operator sprzętu ciężkiego,
  - 4) łączność,
  - 5) uzbrojenie,
  - 6) służba patrolowa,
  - 7) służba sztabowa,
  - 8) inne.
6. Kontakt z ludnością miejscową związany z pełnieniem służby\*:
  - 1) brak kontaktu,
  - 2) sporadyczny (określić, ile razy i jaki) .....
  - 3) częsty (określić orientacyjnie, ile razy w tygodniu i charakter kontaktu) .....
7. Kontakt z ludnością miejscową w czasie wolnym\*:
  - 1) wspólne spożywanie miejscowych posiłków,
  - 2) kontakty seksualne,
  - 3) brak kontaktów.
8. Rodzaj żywienia:
  - 1) zbiorcze:
    - a) w stołówce (posiłki dowożone, suchy prowiant),
    - b) w miejscu wykonywania zadań (posiłki dowożone, suchy prowiant),
  - 2) posiłki poza zbiorowym systemem żywienia:\*
    - a) warzywa, jarzyny,
    - b) owoce,
    - c) ryby,
    - d) mięso,
    - e) potrawy typowe dla rejonu pobytu  
(produkty i sposób przygotowania).

często ..... sporadycznie (ile razy) ..... nigdy .....

## 9. Stosowane środki profilaktyki zdrowotnej:\*

- 1) leki przeciwmalaryczne (regularnie, nieregularnie),
- 2) moskitiery (regularnie, nieregularnie, wcale),
- 3) preparaty odstraszające owady,
- 4) inne metody lub preparaty (podać).

## 10. Dolegliwości w czasie pobytu: \*

- 1) biegunki (podać liczbę zachorowań) z krwią, bez krwi, ze śluzem, wodniste .....
- 2) bóle brzucha przed jedzeniem, po jedzeniu, niezależnie od posiłków .....
- 3) stany gorączkowe (ile razy ..... czas trwania w dniach .....
- 4) inne dolegliwości (opisać) .....

## 11. Aktualne dolegliwości (proszę opisać) .....

## 12. Ewentualne zachorowania w otoczeniu (wypełnia lekarz) .....

## 13. Wizyty lekarskie podczas pobytu w tropiku (przyczyna) .....

.....  
(data)

.....  
(podpis i pieczętka lekarza  
przeprowadzającego wywiad)

---

\* Właściwe podkreślić.

**II ZAKRES BADAŃ LEKARSKICH ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH POWRACAJĄCYCH DO KRAJU  
PO ZAKOŃCZENIU SŁUŻBY POZA GRANICAMI PAŃSTWA**

1. Ogólne badanie lekarskie.
2. Badania specjalistyczne: internistyczno-kardiologiczne, dermatologiczne, neurologiczne, laryngologiczne, okulistyczne, a w razie potrzeby badania psychiatryczne, a w przypadku żołnierza zawodowego — kobiety także ginekologiczne.
3. Badania diagnostyczne:
  - 1) badanie radiologiczne klatki piersiowej,
  - 2) badanie elektrokardiologiczne (EKG),
  - 3) badanie morfologiczne krwi obwodowej z rozmazem i oznaczeniem liczby płytek krwi,
  - 4) OB,
  - 5) badanie biochemiczne krwi z uwzględnieniem: poziomu bilirubiny, kreatyniny, mocznika, kwasu moczowego, glukozy (na czczo), aktywności aminotransferaz i GGTP, jonogram oraz GGT, poziomu cholesterolu,
  - 6) wskaźnik protrombinowy,
  - 7) badanie ogólne moczu wraz z badaniem na obecność narkotyków,
  - 8) badania serologiczne na obecność antygenu HBs oraz przeciwciał anty HIV i anty HCV oraz w kierunku kiły,
  - 9) badanie kału na obecność pasożytów przewodu pokarmowego,
  - 10) próba ciążowa u żołnierza zawodowego — kobiety.
4. Badanie stomatologiczne — z doraźną sanacją uzębienia i określeniem diagramu uzębienia.
5. Badanie na nosicielstwo pałeczek Salmonella-Shigella.
6. Badania uzupełniające w kierunku specyficznych chorób tropikalnych i pasożytniczych, charakterystycznych dla rejonu, w którym żołnierz zawodowy pełnił służbę.
7. W przypadku stwierdzenia nosicielstwa ..... dalsze postępowanie przeprowadza się z uwzględnieniem „Instrukcji o ochronie sanitarnohigienicznej i przeciwepidemicznej wojsk w czasie pokoju i wojny” — Syg. Zdr. 231/93.
8. Inne badania specjalistyczne i diagnostyczne — jeśli lekarz prowadzący uzna takie badania za niezbędne.

## WZÓR

Data .....

*Pieczęć nagłówkowa  
wojskowej komisji lekarskiej*

**Karta badań lekarskich żołnierza zawodowego skierowanego do służby poza granicami państwa i powracającego do kraju po zakończeniu służby poza granicami państwa****Część A — badania lekarskie żołnierza zawodowego przed wyjazdem poza granice państwa**.....  
(nazwisko i imię żołnierza zawodowego oraz imię ojca żołnierza zawodowego)

data urodzenia żołnierza zawodowego .....

.....  
(stopień wojskowy).....  
(nazwa i siedziba jednostki wojskowej).....  
(podpis  
przewodniczącego Wojskowej Komisji Lekarskiej)**Wyniki badań:**

---

**Badania laboratoryjne:**.....  
(data badania i podpis lekarza)

---

**Badania dodatkowe:**.....  
(data badania i podpis lekarza)

---

**Badania specjalistyczne:**

1.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

---



2.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

3.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

4.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

5.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

6.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

7.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

8.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

9.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

10.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

Data .....

*Pieczęć nagłówkowa  
wojskowej komisji lekarskiej*

**Część B — badania lekarskie żołnierza zawodowego po powrocie do kraju po zakończeniu służby poza granicami państwa**

.....  
(nazwisko i imię żołnierza zawodowego oraz imię ojca żołnierza zawodowego)

data urodzenia żołnierza zawodowego .....

.....  
(stopień wojskowy)

.....  
(nazwa i siedziba jednostki wojskowej)

.....  
(podpis  
przewodniczącego Wojskowej Komisji Lekarskiej)

**Wyniki badań:**

---

**Badania laboratoryjne:**

.....  
(data badania i podpis lekarza)

---

**Badania dodatkowe:**

.....  
(data badania i podpis lekarza)

---

**Badania specjalistyczne:**

1.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

2.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

3.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

4.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

5.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

6.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

7.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

8.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

9.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

10.

.....  
(data badania i podpis lekarza)

KALENDARZ OBOWIĄZUJĄCYCH SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH SKIEROWANYCH DO SŁUŻBY POZA GRANICAMI PAŃSTWA, PRZEPROWADZANYCH PRZED ICH WYJAZDEM

**I. Szczepienia pierwotne:**

• **W pierwszym dniu** — jednocześnie:

1. dur-tężec (TyT) — pierwsza dawka
2. wzw A — pierwsza dawka
3. wzw B — pierwsza dawka
4. wścieklizna — pierwsza dawka
5. KZM — pierwsza dawka (stosownie do zaleceń WHO, Sekretariatu ONZ, Kwatery Głównej NATO)

• **Po tygodniu** od pierwszego szczepienia:

1. wścieklizna — druga dawka

• **Po miesiącu** od pierwszego szczepienia:

1. dur-tężec (TyT) — druga dawka
2. wzw B — druga dawka
3. wścieklizna — trzecia dawka
4. błonica (d) — jednorazowo
5. polio (IPV) — jednorazowo

• **Po dwóch miesiącach** od pierwszego szczepienia:

1. szczepionka meningokowa A+C — jednorazowo (stosownie do zaleceń WHO, Sekretariatu ONZ, Kwatery Głównej NATO)
2. żółta febra — jednorazowo (stosownie do zaleceń WHO, Sekretariatu ONZ, Kwatery Głównej NATO)
3. KZM — druga dawka (stosownie do zaleceń WHO, Sekretariatu ONZ, Kwatery Głównej NATO)
4. grypa — jednorazowo sezonowo

**II. Dawki uzupełniające:**

1. Dur (Ty) — po 6—12 miesiącach od pierwszego szczepienia
2. wzw A — po 6—12 miesiącach od pierwszego szczepienia
3. wzw B — po 6 miesiącach od pierwszego szczepienia
4. wścieklizna — po 12 miesiącach od pierwszego szczepienia
5. KZM — po 12 miesiącach od pierwszego szczepienia

Przez podanie **jednoczasowe** szczepionki należy rozumieć wykonanie oddzielnych wakcynacji z użyciem osobnych strzykawek i igieł w odległe miejsca ciała. Odstęp czasu między pierwszą a ostatnią dawką szczepionek podawanych jednocześnie nie może przekraczać 24 godzin. Niedopuszczalne jest mieszanie różnych szczepionek w jednej strzykawce.

### III. Modyfikacja schematu szczepień

Modyfikację wyżej przedstawionego schematu szczepień dopuszcza się w następujących przypadkach:

1. Osoba zakwalifikowana do szczepień jest aktualnie uodporniona przeciw określonej chorobie i posiada udokumentowane potwierdzenie wakcynacji.
2. Osoba zakwalifikowana do szczepień dotychczas nie była uodporniana przeciw wzw typu A ani wzv typu B. W takim przypadku można przeprowadzić szczepienie podstawowe szczepionką skojarzoną przeciwko wzv typu A i wzv typu B wg schematu:
  - 1 dawka (uczulająca) w pierwszym dniu,
  - 2 dawka po miesiącu od pierwszego szczepienia,
  - 3 dawka (uzupełniająca) po sześciu miesiącach od pierwszego szczepienia.
3. W innych, szczególnych przypadkach — w zależności od sytuacji epidemiologicznej, warunków służby i poziomu bezpieczeństwa epidemiologicznego w kraju docelowym (rejon operacji, misji) — Pełnomocnik Ministra Obrony Narodowej ds. Resortowej Opieki Zdrowotnej, na wniosek Głównego Inspektora Sanitarnego WP, podejmuje stosowną decyzję co do katalogu szczepień i schematu ich wykonania.

Załącznik nr 5

#### SZCZEGÓŁOWY PROGRAM TURNUSÓW LECZNICZO-PROFILAKTYCZNYCH

##### I. Część ogólna

1. Turnusy leczniczo-profilaktyczne prowadzi się zgodnie z programem profilaktyki psychologicznej — „Trening antystresowy”.
2. Trening antystresowy realizuje się poprzez oddziaływania psychologiczne i psychoterapeutyczne.
3. Trening antystresowy prowadzą wykwalifikowani psycholodzy kliniczni i psychoterapeuci.
4. Trening antystresowy może być łączony z rehabilitacją dotyczącą innych stwierdzonych medycznych dysfunkcji. Organizacja rehabilitacji tego typu powinna być dostosowana do programu treningu antystresowego.
5. Trening antystresowy trwa 14 dni nieprzerwanie (wlicza się dzień przyjazdu i wyjazdu żołnierzy).
6. Każdy żołnierz po przyjeździe otrzymuje ramowy program treningu antystresowego.
7. Trening antystresowy rozpoczyna się przyjazdem w niedzielę, a kończy wyjazdem w sobotę.
8. W poniedziałek do południa, czyli drugiego dnia turnusu, powinny odbyć się konsultacje i badania lekarskie oraz zapisy na rehabilitacje i biofeedback.
9. Zajęcia treningu antystresowego o charakterze psychologicznym\* rozpocząć powinny się w poniedziałek po południu od sesji psychoterapii grupowej.
10. Ostatnia sesja psychoterapii grupowej powinna odbyć się w piątek przed południem.
11. Trening antystresowy powinien składać się z dwóch głównych części:
  - 1) sesji psychoterapii grupowej — 10,
  - 2) sesji relaksacyjnych — 9.Obie części treningu antystresowego dzielą dni turnusu na część przedpołudniową i popołudniową, czyli jednego dnia powinna odbyć się zarówno sesja psychoterapii grupowej, jak i sesja relaksacyjna. Dopuszcza się możliwość zamiany kolejności wyżej wymienionych dwóch części treningu, np. do południa sesje relaksacyjne, biofeedback, rehabilitacja, po południu sesje psychoterapii grupowej.
12. W czasie trwania turnusu leczniczo-profilaktycznego powinny zostać określone godziny przyjęć lekarza psychiatry i zapewniony całodobowy telefoniczny kontakt z nim, o charakterze dyżuru oraz możliwość odbycia indywidualnej konsultacji psychologicznej. W treningu antystresowym nie mogą brać udziału żołnierze, u których stwierdzono zaburzenia psychotyczne.

\* Zajęcia o charakterze psychologicznym mają na celu zredukowanie psychicznych dysfunkcji żołnierzy biorących udział w terapii grupowej, sesjach relaksacji czy biofeedback'u i mogą być prowadzone tylko przez psychologów klinicznych i/lub psychoterapeutów.

**Część II — Program treningu antystresowego**

Dzień	Rodzaj zajęć		
	do południa	po południu	wieczorem
1 niedziela	zakwaterowanie	zakwaterowanie	zakwaterowanie
2 poniedziałek	badania lekarskie	psychoterapia	wieczorek zapoznawczy
3 wtorek	psychoterapia grupowa	relaksacja, biofeedback	propozycje organizatora
4 środa	psychoterapia grupowa	relaksacja, biofeedback	np. projekcja filmu, kino
5 czwartek	psychoterapia grupowa	relaksacja, biofeedback	propozycje organizatora
6 piątek	psychoterapia grupowa	relaksacja, biofeedback	propozycje organizatora
7 sobota	propozycje organizatora	propozycje organizatora	propozycje organizatora
8 niedziela	propozycje organizatora	propozycje organizatora	propozycje organizatora
9 poniedziałek	psychoterapia grupowa	relaksacja, psychologiczna konsultacja indywidualna, biofeedback	propozycje organizatora
10 wtorek	psychoterapia grupowa	relaksacja, psychologiczna konsultacja indywidualna, biofeedback	propozycje organizatora
11 środa	psychoterapia grupowa	relaksacja, psychologiczna konsultacja indywidualna, biofeedback	np. projekcja filmu, teatr
12 czwartek	psychoterapia grupowa	relaksacja, psychologiczna konsultacja indywidualna, biofeedback	propozycje organizatora
13 piątek	psychoterapia grupowa	relaksacja, psychologiczna konsultacja indywidualna, biofeedback	wieczorek pożegnalny
14 sobota	wyjazd	wyjazd	wyjazd

1. Istnieje możliwość zamiany zajęć przedpołudniowych z popołudniowymi, lecz w sposób, który nie zmienia ogólnej liczby sesji psychoterapeutycznych (10) i relaksacyjnych (9).
2. Pozostała część popołudnia powinna być wypełniona innymi możliwymi zabiegami relaksacyjno-rehabilitacyjnymi, tj. biofeedback, masaże, basen i inne związane z dostępnym szpitalowi zapleczem czy zaleceniami medycznymi.
3. Zaleca się zapewnienie co najmniej 3 sesji biofeedback'u w tygodniu (6 w całym turnusie) dla każdego żołnierza zawodowego. W tym celu można wykorzystać wolne od innego rodzaju zajęć sobotę i niedzielę oraz pozostałe godziny popołudniowe i wieczorne.
4. Wieczorna część turnusu leczniczo-profilaktycznego powinna być zorganizowana przez instruktorów kulturalno-oświatowych w sposób umożliwiający uczestnictwo między innymi w : wieczorkach zapoznawczych, tanecznych, zawodach, meczach, wycieczkach, projekcjach filmów, wyjściu do kina, teatru czy też udział w ognisku. Zaleca się wcześniejsze zorganizowanie i zaplanowanie propozycji, aby mogły być one przedstawione pierwszego dnia w postaci harmonogramu pobytu.
5. W drugim tygodniu treningu antystresowego każdy żołnierz zawodowy powinien wziąć udział w indywidualnej konsultacji z psychologiem.

### **Część III. Charakterystyka grup psychoterapeutycznych**

1. Grupy psychoterapeutyczne nie mogą liczyć więcej niż 10 osób. Minimalna liczba osób to 6.
2. Grupy psychoterapeutyczne są zamknięte, czyli mają stałą liczbę uczestników, bez możliwości dopisywania w trakcie turnusu nowych osób.
3. Grupy psychoterapeutyczne tworzy się, stosując w miarę możliwości kryterium podobieństwa objawów zdiagnozowanych zaburzeń. Zaleca się jednak tworzenie odrębnych grup psychoterapeutycznych dla żołnierzy, u których stwierdzono nadużywanie lub uzależnienie od substancji, np. alkoholu, narkotyków (powody merytoryczne związane ze specyfiką psychoterapii).
4. Zaleca się wyznaczenie innych terminów turnusów leczniczo-profilaktycznych, dla co najmniej dwóch grup żołnierzy, u których po powrocie z misji w trakcie diagnozy klinicznej stwierdzono: ostre reakcje stresowe (stres posttraumatyczny), nerwicowe, lękowo-depresyjne, zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia nastroju i inne uzależnienia i/lub nadużywanie substancji.
5. Jeśli w tym samym terminie odbywają się turnusy dla dwóch grup psychoterapeutycznych, to każdą z nich powinien prowadzić inny psychoterapeuta (jeden prowadzący na jedną grupę). Pozostali psychoterapeuci, o ile jest to możliwe, mogą prowadzić wymiennie sesje relaksacyjne dla obu grup.
6. W tym samym terminie na terenie szpitala nie powinny przebywać więcej niż 2 grupy psychoterapeutyczne o maksymalnej liczbie uczestników.
7. Grupy psychoterapeutyczne nie muszą być jednorodne pod względem płci. Zaleca się jednak, aby w razie obecności w tej samej grupie psychoterapeutycznej kobiet i mężczyzn były co najmniej 4 osoby tej samej płci.

### **Część IV. Ogólna charakterystyka sesji psychoterapeutycznych**

1. W czasie trwania turnusu leczniczo-profilaktycznego odbywa się 10 sesji psychoterapii grupowej.
2. Każda sesja psychoterapii trwa 3,5 godziny.
3. Sesje psychoterapii powinny odbywać się w jednym przeznaczonym do tego pomieszczeniu.
4. Na pierwszej sesji psychoterapii terapeuta zawiera kontrakt terapeutyczny z żołnierzami, w którym są określone reguły uczestnictwa i cele pracy psychoterapeutycznej.
5. Początkowe sesje mogą mieć charakter zbliżony do debriefingu psychologicznego z elementami psychoedukacji dotyczącej typowych reakcji na ostry stres.
6. W dalszej części sesje powinny opierać się o założenia poznawczo-behawioralnej terapii krótkoterminowej i być dostosowane do potrzeb uczestników danej grupy.
7. Wszystkie sesje psychoterapii grupowej prowadzić powinien ten sam terapeuta.
8. Jeśli grupa terapeutyczna składa się z żołnierzy, u których stwierdzono nadużywanie lub uzależnienie od substancji, terapeuta grupowy powinien specjalizować się w leczeniu uzależnień.

### **Część V. Ogólna charakterystyka sesji relaksacyjnych**

1. Sesje relaksacyjne powinny trwać 1,5—2 godziny.
2. W czasie treningu antystresowego powinno odbyć się 9 sesji relaksacyjnych, w tym z przewagą zajęć prowadzonych przez psychoterapeutów.
3. W skład sesji relaksacyjnych mogą wchodzić wszelkie psychologiczne oddziaływania dotyczące redukcji napięcia mięśniowego i pracy z ciałem, tj. nauka oddychania przeponowego, relaksacja, wizualizacja, biofeedback, hipnoza psychoterapeutyczna, muzykoterapia.
4. Oprócz wykorzystania biofeedback'u w ramach sesji relaksacyjnych, należy zapewnić żołnierzom możliwość skorzystania z takich sesji jeszcze 3 razy w tygodniu. Oznacza to, że podczas całego turnusu żołnierz powinien mieć możliwość odbycia co najmniej 6 sesji biofeedback'u.
5. Sesje relaksacyjne mogą być zaplanowane wymiennie, ale zaleca się co najmniej dwa różne rodzaje zajęć, prowadzone przez dwie różne osoby.

6. Możliwe jest dwukrotne zastąpienie sesji relaksacyjnych lub połączenie ich z wycieczkami plenerowymi, wycieczkami krajoznawczymi lub innego rodzaju zorganizowaną aktywnością przeznaczoną dla „ciała”.
7. Sesje relaksacyjne prowadzić powinien psycholog będący hipnoterapeutą lub psychologiem specjalizującym się w pracy z ciałem.
8. W celu urozmaicenia sesji relaksacyjnych, w skład zespołu terapeutów prowadzących mogą wchodzić osoby specjalizujące się w innym rodzaju pracy z ciałem oraz osoby przeprowadzające seanse biofeedback’u.
9. Zespół osób prowadzących trening antystresowy dla jednej 10-osobowej grupy powinien się składać co najmniej z 3 osób:
  - 1) jednego psychoterapeuty głównego, prowadzącego sesje terapii grupowej oraz pełniącego nadzór nad merytoryczną stroną całego programu;
  - 2) dwóch psychoterapeutów prowadzących sesje relaksacji, a mających do zaoferowania odmienne rodzaje tych zajęć.