

## Regulamin korzystania z Kriokomory

1. Pacjent umówiony na zabiegi krioterapii ogólnoustrojowej musi odbyć kwalifikację lekarską, która przeprowadzana jest jednorazowo przed pierwszym zabiegiem w całym cyklu zabiegów. Kwalifikację przeprowadza lekarz, po zbadaniu pacjenta z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej.
2. Pacjent zobowiązany jest zgłosić się na zabieg krioterapii ogólnoustrojowej w godzinach otwarcia Kriokomory od 15.00–16.30.
3. Przed każdym zabiegiem pacjent pobiera kluczyk do szatni w celu przebrania się w strój wymagany w kriokomorze, wpisując się na listę. Kluczyki wydawane są przez pracownika, który jednocześnie wskazuje szatnię pacjentowi (osoby niepełnosprawne – na parterze przy kriokomorze, osoby pozostałe – przy Sali fitness na piętrze).
4. Pacjent otrzymuje miejsce w grupie, z którą będzie wchodził do kabiny kriokomory (grupy 3 osobowe) przy pomiarze ciśnienia przez pracownika obsługującego Kriokomorę.
5. Osoby korzystające z kriokomory muszą posiadać odpowiedni strój wykonany z naturalnych włókien bawełnianych lub wełnianych w postaci:
  - spodenek,
  - koszulki typu topik (w celu okrycia piersi – dotyczy kobiet),
  - opaski na głowę i uszy lub nauszniki,
  - rękawiczek,
  - podkolanówek.
6. Po przebraniu, pacjent udaje się do pomieszczenia, w którym znajduje się kabina kriokomory, gdzie otrzymuje od personelu medycznego: maseczkę niezbędną do zabiegu oraz buty drewniaki.
7. Zabrania się wchodzenia do kriokomory pacjentom, którzy nie posiadają wyżej wymienionego stroju.
8. Należy bezwzględnie stosować się poleceń personelu obsługującego.
9. Wejście do komory poprzedzone jest krótkim wywiadem i obowiązkowym pomiarem ciśnienia. Osoby poddane zabiegowi są pod opieką magistra fizjoterapii przeprowadzającego zabieg i lekarza.
10. Przed wejściem do Kriokomory należy nałożyć maskę na twarz, wytrzeć do sucha rękami całe ciało, zwłaszcza miejsca szczególnie narażone na pocenie się (dłonie, pachy, dół podkolanowy, kobiety – okolica pod biustem). Należy zdjąć biżuterię (np. kolczyki, łańcuszki, bransoletki, zegarki itp.) i wszystkie metalowe elementy (np. spinki).
11. Przed zabiegiem nie należy brać prysznica, ani stosować kremów czy balsamów.

12. Następnie pacjent zostaje poddany zabiegowi trwającemu od 1 do 3 min w kolejności określonej grupy na liście (pacjent musi zapamiętać, w której jest grupie).
13. Podczas zabiegu w Kriokomorze bardzo ważną rzeczą jest właściwe oddychanie. Wdech powinien być płytki, gdyż powietrze ogrzane w drogach oddechowych podwaja swoją objętość, co może doprowadzić do depresji oddechowej. W czasie przebywania w komorze pacjenci nie rozmawiają, nie dotykają się wzajemnie oraz nie dotykają ścian urządzenia. Niewskazane jest wykonywanie gwałtownych, szybkich ruchów. Machanie rękami i nogami.
14. Wszelkie zmiany samopoczucia przed, w trakcie i po zabiegu należy niezwłocznie zgłaszać personelowi medycznemu.
15. Po zakończeniu zabiegu wskazane są ćwiczenia ogólnousprawniające odbywające się w godzinach od 15.45–17.00 na Sali kinezyterapii.
16. Pacjenci korzystający z zabiegów zobowiązani są do przestrzegania regulaminów obowiązujących na obiekcie.
17. Po przeprowadzonych ćwiczeniach i przebraniu się, pacjent zobowiązany jest zwrócić kluczyk od szafki w szatni.