



DZIENNIK USTAW

RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 30 czerwca 2016 r.

Poz. 946

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA OBRONY NARODOWEJ

z dnia 13 czerwca 2016 r.

w sprawie urlopu aklimatyzacyjnego i turnusów leczniczo-profilaktycznych

Na podstawie art. 132e ust. 8 ustawy z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. z 2015 r. poz. 827, z późn. zm.¹⁾) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa:

- 1) tryb udzielania urlopu aklimatyzacyjnego;
- 2) tryb kierowania żołnierzy na turnusy leczniczo-profilaktyczne;
- 3) miejsce prowadzenia turnusów leczniczo-profilaktycznych;
- 4) ramowy program turnusów leczniczo-profilaktycznych;
- 5) organ kierujący na turnusy leczniczo-profilaktyczne oraz dokonujący oceny aktualnego stanu zdrowia żołnierzy powracających do kraju po zakończeniu okresowej służby wojskowej poza granicami państwa, zwanych dalej „żołnierzami”.

§ 2. 1. Urlopu aklimatyzacyjnego udziela się żołnierzowi bezpośrednio po stawieniu się tego żołnierza w jednostce wojskowej po zakończeniu przez niego badań lekarskich określających zdolność do okresowej służby wojskowej po zakończeniu służby poza granicami państwa.

2. Stawienie się żołnierza w jednostce wojskowej potwierdza się w rozkazie dowódcy tej jednostki.

§ 3. 1. Badania lekarskie i psychologiczne żołnierzy są wykonywane lub zlecane przez wojskowe komisje lekarskie.

2. Badanie psychologiczne na zlecenie wojskowej komisji lekarskiej wykonuje psycholog zatrudniony w wojskowej pracowni psychologicznej posiadający tytuł zawodowy magistra w zakresie psychologii oraz co najmniej 5-letni staż pracy w zawodzie psychologa, który co najmniej przez 3 lata w ostatnim 5-letnim okresie zatrudnienia był zatrudniony na stanowisku psychologa.

§ 4. 1. Badania lekarskie i psychologiczne wykonywane po powrocie żołnierza do kraju rozpoczyna się niezwłocznie, nie później niż w terminie 4 dni od dnia jego powrotu, a w szczególnie uzasadnionych przypadkach – w terminie 7 dni od dnia jego powrotu.

2. Zakres badań lekarskich żołnierzy jest określony w załączniku nr 1 do rozporządzenia.

3. Wzór wywiadu epidemiologicznego sporządzanego w trakcie badań lekarskich jest określony w załączniku nr 2 do rozporządzenia.

¹⁾ Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2015 r. poz. 1220, 1224, 1830, 2183 i 2281 oraz z 2016 r. poz. 178.

4. W przypadkach uzasadnionych względami medycznymi lekarz przeprowadzający badania lekarskie lub psycholog przeprowadzający badania psychologiczne kieruje żołnierza na badania uzupełniające do właściwych podmiotów leczniczych.

5. Zakres badań psychologicznych żołnierzy jest określony w załączniku nr 3 do rozporządzenia.

6. Wzór kwestionariusza do wstępnej oceny stanu zdrowia psychicznego żołnierzy sporządzanego w trakcie badań psychologicznych jest określony w załączniku nr 4 do rozporządzenia.

7. Wzór zaświadczenia wydawanego po badaniu psychologicznym żołnierzy jest określony w załączniku nr 5 do rozporządzenia.

§ 5. Jednostkami organizacyjnymi udzielającymi świadczeń zdrowotnych żołnierzom są podmioty lecznicze, dla których podmiotem tworzącym jest Minister Obrony Narodowej.

§ 6. 1. Dla żołnierzy organizuje się turnusy leczniczo-profilaktyczne, zwane dalej „turnusami”.

2. Na turnusy kieruje się żołnierzy, po ich powrocie do kraju, którzy:

- 1) są chorzy lub ranni, po wyleczeniu;
- 2) doznali urazu psychicznego;
- 3) pozostają w stanie psychofizycznym wymagającym pomocy.

3. Kolejny pobyt żołnierza na turnusie po tej samej misji może się odbyć pod warunkiem poddania się przez tego żołnierza leczeniu specjalistycznemu, ambulatoryjnemu lub stacjonarnemu albo konsultacji specjalistycznej zakończonej wskazaniem uczestnictwa w turnusie jako niezbędnym do kontynuacji leczenia.

§ 7. 1. Żołnierza kieruje na turnus dowódca jednostki wojskowej, w której ten żołnierz pełni służbę, na wniosek lekarza tej jednostki wojskowej lub lekarza prowadzącego w tej jednostce profilaktyczną opiekę zdrowotną.

2. Wzór skierowania na turnus jest określony w załączniku nr 6 do rozporządzenia.

3. Dowódca jednostki wojskowej przesyła informację o skierowaniu żołnierza na turnus do dyrektora komórki organizacyjnej Ministerstwa Obrony Narodowej właściwej do spraw zdrowia.

§ 8. 1. Turnusy organizuje się w wojskowych szpitalach uzdrowskowo-rehabilitacyjnych.

2. Turnus trwa 14 dni kalendarzowych.

3. Ramowy program turnusu jest określony w załączniku nr 7 do rozporządzenia.

§ 9. W przypadku konieczności kontynuacji leczenia lub rehabilitacji żołnierza lekarz jednostki wojskowej, w której ten żołnierz pełni służbę, lub lekarz prowadzący profilaktyczną opiekę zdrowotną w tej jednostce kieruje go do właściwego oddziału szpitalnego lub szpitala uzdrowskowo-rehabilitacyjnego albo na specjalistyczne leczenie ambulatoryjne. Przepis § 6 ust. 3 stosuje się odpowiednio.

§ 10. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Minister Obrony Narodowej: *A. Macierewicz*

Załącznik nr 1**ZAKRES BADAŃ LEKARSKICH ŻOŁNIERZY POWRACAJĄCYCH DO KRAJU
PO ZAKOŃCZENIU OKRESOWEJ SŁUŻBY WOJSKOWEJ POZA GRANICAMI PAŃSTWA****I. Wywiad epidemiologiczny****II. Wykaz badań lekarskich żołnierzy powracających do kraju po zakończeniu okresowej służby wojskowej poza granicami państwa (po przeprowadzonym wywiadzie lekarskim)**

1. Ogólne badanie lekarskie.
2. Badania specjalistyczne: internistyczne, dermatologiczne, neurologiczne, laryngologiczne, okulistyczne, psychiatryczne w powiązaniu z opinią psychologiczną, a w przypadku żołnierza – kobiety także ginekologiczne.
3. Badania diagnostyczne:
 - 1) badanie radiologiczne klatki piersiowej;
 - 2) badanie elektrokardiograficzne (EKG);
 - 3) badanie audiometryczne;
 - 4) badanie morfologiczne krwi obwodowej z rozmazem i oznaczeniem liczby płytek krwi;
 - 5) OB;
 - 6) badanie biochemiczne krwi, z uwzględnieniem: poziomu bilirubiny, kreatyniny, mocznika, kwasu moczowego, glukozy (na czczo), aktywności aminotransferaz i GGTP, jonogramu (Na^+ , K^+), poziomu cholesterolu;
 - 7) wskaźnik protrombinowy;
 - 8) badanie ogólne moczu wraz z badaniem na obecność środków odurzających i substancji psychotropowych;
 - 9) badania serologiczne na obecność antygenu HBs oraz przeciwciał anti-HIV i anti-HCV oraz w kierunku kiły;
 - 10) badanie kału na obecność pasożytów przewodu pokarmowego;
 - 11) próba ciążowa u żołnierza – kobiety.

4. Badanie dentystyczne.
5. Badanie na nosicielstwo pałeczek Salmonella-Shigella.
6. Badania uzupełniające w kierunku specyficznych chorób tropikalnych i pasożytniczych, charakterystycznych dla rejonu, w którym żołnierz pełnił służbę.
7. W przypadku stwierdzenia nosicielstwa przeprowadza się dalsze postępowanie.
8. Inne badania specjalistyczne i diagnostyczne, jeśli lekarz prowadzący uzna je za niezbędne.

WZÓR

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 jakiego rodzaju):

.....

3) częsty (określić orientacyjnie, ile razy w tygodniu i jakiego rodzaju):

.....

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 (ile razy), 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 (opisać):

.....
.....
.....

12. Ewentualne zachorowania w otoczeniu (wypełnia lekarz):

.....
.....
.....

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

.....

.....

(data)

.....

(podpis i pieczęć lekarza
przeprowadzającego wywiad)

* Właściwe podkreślić.

ZAKRES BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH ŻOŁNIERZY POWRACAJĄCYCH DO KRAJU
PO ZAKOŃCZENIU OKRESOWEJ SŁUŻBY WOJSKOWEJ POZA GRANICAMI PAŃSTWA

I. Wywiad psychologiczny

W ramach wywiadu psychologicznego należy wypełnić „Kwestionariusz do wstępnej oceny stanu zdrowia psychicznego żołnierzy powracających do kraju po zakończeniu okresowej służby wojskowej poza granicami państwa”, którego wzór jest określony w załączniku nr 4 do rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 13 czerwca 2016 r. w sprawie urlopu aklimatyzacyjnego i turnusów leczniczo-profilaktycznych.

II. Diagnostyczne badania psychologiczne

1. Badania uwzględniają określenie poziomu funkcjonowania w odniesieniu do doświadczeń urazowych w czasie misji, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, występowania cech zaburzeń stresowych (ASD, PTSD).
2. Zakres badań psychologicznych może zostać poszerzony, jeżeli psycholog uzna to za niezbędne dla prawidłowej oceny funkcjonowania psychologicznego danej osoby.

WZÓR

**KWESTIONARIUSZ DO WSTĘPNEJ OCENY STANU ZDROWIA PSYCHICZNEGO
ŻOŁNIERZY POWRACAJĄCYCH DO KRAJU PO ZAKOŃCZENIU OKRESOWEJ
SŁUŻBY WOJSKOWEJ POZA GRANICAMI PAŃSTWA**

Proszę odpowiedzieć na wszystkie pytania po dokładnym zapoznaniu się z ich treścią. Szczere odpowiedzi pomogą ustalić aktualny stan Pana/Pani zdrowia i podjąć odpowiednie decyzje profilaktyczne i lecznicze. Pytania w kwestionariuszu sformułowane zostały z pominięciem grzecznościowej formy Pan/Pani.

Nazwisko	
Imię	
PESEL	

1	Nazwa (skrótowa) misji	
2	Numer zmiany	
3	Data rozpoczęcia misji	
4	Data zakończenia misji	
5	Czas trwania misji (w miesiącach)	
6	Czas służby w strefie działań wojennych (w miesiącach)	
7	Stanowisko zajmowane na misji	
8	Specjalność wojskowa	

Właściwą odpowiedź proszę oznaczyć kółkiem.

1	Czy uczestniczyłeś(-łaś) w patrolach lub innych wyjazdach bojowych poza bazę?	NIE	TAK
2	W ilu wyjazdach bojowych uczestniczyłeś(-łaś)?		
3	Czy znajdowałeś(-łaś) się pod ostrzałem nieprzyjaciela?	NIE	TAK
4	Czy uczestniczyłeś(-łaś) w regularnej walce, strzelałeś(-łaś) do nieprzyjaciela?	NIE	TAK
5	Czy znajdowałeś(-łaś) się w okrążeniu przez siły nieprzyjaciela?	NIE	TAK
6	Ile razy byłeś(-łaś) bezpośrednio zagrożony(-na) zranieniem lub śmiercią?		
7	Czy któryś z Twoich kolegów został ciężko ranny lub zabity?	NIE	TAK
8	Czy widziałeś(-łaś) ich okaleczone ciała lub zwłoki?	NIE	TAK

9	Czy uczestniczyłeś(-łaś) w tłumieniu napięć z udziałem ludności cywilnej?	NIE	TAK
10	Czy byłeś(-łaś) świadkiem śmierci kobiet, dzieci w wyniku działań wojennych?	NIE	TAK
11	Czy widziałeś(-łaś) ich zwłoki?	NIE	TAK

Właściwą odpowiedź proszę oznaczyć kółkiem.

1	Oceniasz, że Twój obecny stan zdrowia jest	doskonały	bardzo dobry	dobry	zadowalający	zły	
2	Czy doznałeś(-łaś) obrażeń fizycznych podczas misji?					NIE	TAK
3	Czy miałeś(-łaś) inne problemy zdrowotne podczas misji?					NIE	TAK
4	Czy z powodu tych problemów przebywałeś(-łaś) w szpitalu?					NIE	TAK
5	Czy z ich powodu myślałeś(-łaś) o wcześniejszym powrocie do kraju?					NIE	TAK
6	Czy korzystałeś(-łaś) z porad psychologa lub psychiatry?					NIE	TAK
7	Ile razy korzystałeś(-łaś) z tych porad?						
8	Czy podczas misji zażywałeś(-łaś) leki uspokajające lub nasenne?					NIE	TAK
9	Czy udzielano Ci ulg w służbie lub zwolnień lekarskich?					NIE	TAK
10	Czy zostałeś(-łaś) ewakuowany(-na) do kraju z przyczyn zdrowotnych?					NIE	TAK

11	Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni dręczyły Cię:			
	1) utrata zainteresowania zajęciami, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność?	NIGDY	CZASEM	CZĘSTO
	2) uczucie smutku, przygnębienia, bezradności?	NIGDY	CZASEM	CZĘSTO
	3) myśli, że lepiej byłoby nie żyć lub zrobić sobie jakąś krzywdę?	NIGDY	CZASEM	CZĘSTO

12	Czy podczas misji przeżyłeś(-łaś) straszne, przerażające lub przygnębiające zdarzenie, a następnie w ciągu ostatniego miesiąca:		
	1) powracało ono w uporczywych koszmarnych snach lub myślach?	NIE	TAK
	2) z trudem starałeś(-łaś) się nie myśleć o nim i unikać sytuacji przypominających to zdarzenie?	NIE	TAK
	3) odczuwałeś(-łaś) stan ciągłego pogotowia, wzmożonej czujności i lęklivosti?	NIE	TAK
	4) z jego powodu/w związku z nim miałeś(-łaś) poczucie emocjonalnego odrętwienia, odizolowania od innych ludzi i otoczenia?	NIE	TAK

13	Czy obawiasz się, że:			
	1) możesz mieć poważne konflikty z małżonkiem(-ką), członkami rodziny lub bliskimi przyjaciółmi?	NIE	TAK	NIE WIEM
	2) możesz stracić kontrolę nad sobą i wyrządzić komuś krzywdę?	NIE	TAK	NIE WIEM
14	Czy obecnie potrzebujesz pomocy z powodu problemów emocjonalnych, alkoholowych lub rodzinnych?	NIE	TAK	

Jeżeli nurtują Cię inne problemy, opisz je:

.....

Data:

Prawdziwość powyższych danych potwierdzam własnoręcznym podpisem:

Podpis i pieczęć psychologa przyjmującego kwestionariusz:*)

.....

*) Kwestionariusz należy dołączyć do dokumentacji psychologicznej z badania psychologicznego.

WZÓR

**ZAŚWIADCZENIE WYDAWANE PO BADANIU PSYCHOLOGICZNYM ŻOŁNIERZY
POWRACAJĄCYCH DO KRAJU PO ZAKOŃCZENIU OKRESOWEJ SŁUŻBY
WOJSKOWEJ POZA GRANICAMI PAŃSTWA**

.....
(pieczęć placówki zatrudnienia
psychologa wydającego zaświadczenie)

ZAŚWIADCZENIE NR/.....
(rok)

Na podstawie badania psychologicznego przeprowadzonego zgodnie z § 4 rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 13 czerwca 2016 r. w sprawie urlopu aklimatyzacyjnego i turnusów leczniczo-profilaktycznych (Dz. U. poz. 946)

stwierdzam u:
Pana/Pani

.....,
(stopień, imię i nazwisko)

PESEL:

adres zamieszkania:

.....
(miejscowość, ulica, nr domu)

- 1) brak zaburzeń psychologicznych związanych z pełnieniem służby poza granicami państwa;
- 2) występowanie zaburzeń psychologicznych związanych z pełnieniem służby poza granicami państwa.*)

.....
(rozpoznanie wstępne)

WSKAZANIA PSYCHOLOGA: *)

- 1) wymaga uczestnictwa w turnusie leczniczo-profilaktycznym;
- 2) wymaga leczenia specjalistycznego.....;
(psychiatrycznego, psychoterapii itp.)
- 3) nie wymaga oddziaływań terapeutycznych.

.....
(miejsowość, data)

.....
(podpis i pieczęć psychologa)

*) Niepotrzebne skreślić.

WZÓR

.....
(pieczęć nagłówkowa jednostki kierującej)

....., dnia.....
(miejsowość, data wystawienia skierowania)

SKIEROWANIE NA TURNUS LECZNICZO-PROFILAKTYCZNY

Kieruję Pana/Panią

.....
(stopień, imię i nazwisko)

zam.
(kod pocztowy, miejscowość, ulica)

PESEL:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

pełniącego(-cą) służbę w:

.....
.....
(numer jednostki wojskowej, miejscowość)

na turnus leczniczo-profilaktyczny w Wojskowym Szpitalu Uzdrawiskowo-
-Rehabilitacyjnym (nr WSzUR)

w w terminie od do *

(miejscowość)

Telefon kontaktowy do osoby kierowanej:

.....

Uwagi:**

.....
.....

Liczba osób towarzyszących:

.....

.....
(pieczęć i podpis lekarza JW kierującego)

.....
(pieczęć i podpis dowódcy JW kierującego)

* Termin pobytu należy uzgodnić z biurem obsługi kuracjusza szpitala uzdrawiskowo-rehabilitacyjnego.

** Np. przeciwwskazania do leczenia uzdrawiskowego.

RAMOWY PROGRAM TURNUSU LECZNICZO-PROFILAKTYCZNEGO

I. Część ogólna

1. Turnus prowadzi się zgodnie z programem profilaktyki psychologicznej pt.: „Trening antystresowy”.
2. „Trening antystresowy” realizuje się poprzez oddziaływania psychologiczne i zabiegi rehabilitacyjne, z uwzględnieniem potrzeb żołnierzy wynikających z ich aktualnego stanu zdrowia.
3. „Trening antystresowy” prowadzą wykwalifikowani psycholodzy kliniczni lub psychoterapeuci i specjaliści leczenia uzdrowiskowego.
4. „Trening antystresowy” trwa nieprzerwanie 14 dni (wlicza się w to dzień przyjazdu i wyjazdu uczestników).
5. Każdy żołnierz po przyjeździe otrzymuje ramowy program „Treningu antystresowego”.
6. Turnus rozpoczyna się przyjazdem w niedzielę, a kończy wyjazdem w sobotę.
7. W poniedziałek do południa, czyli drugiego dnia turnusu, powinny odbyć się konsultacje i badania lekarskie oraz zapisy na zabiegi rehabilitacyjne.
8. „Trening antystresowy” składa się z następujących części:
 - 1) sesje relaksacyjne;
 - 2) sesje zajęć grupowych (np. zajęcia psychoedukacyjne, warsztatowe, grupa wsparcia);
 - 3) sesje indywidualne z psychologiem lub lekarzem psychiatrą;
 - 4) zabiegi rehabilitacyjne;
 - 5) fakultatywne zajęcia wieczorne.
9. Zajęcia „Treningu antystresowego” o charakterze psychologicznym powinny się rozpocząć w poniedziałek po południu od sesji zajęć grupowych.
10. Ostatnia sesja zajęć grupowych powinna odbyć się w piątek przed południem. Po zakończeniu treningu antystresowego żołnierz otrzymuje epikryzę wypisową ze szpitala uzdrowiskowo-rehabilitacyjnego przygotowaną przez specjalistę prowadzącego trening antystresowy. Epikryza powinna być zamieszczona w „Książce zdrowia żołnierza”.
11. W czasie trwania turnusu powinny zostać określone godziny przyjęć psychologa, lekarza psychiatry i powinien być zapewniony całodobowy kontakt telefoniczny z nimi, w formie dyżuru.
12. Żołnierz może przyjechać na turnus wraz z osobą towarzyszącą. Osoby towarzyszące mogą brać udział w sesjach zajęć grupowych żołnierzy, za ich zgodą, oraz w fakultatywnych zajęciach wieczornych. Sugeruje się organizację osobnych zajęć grupowych dla osób towarzyszących.

II. Ramowy plan „Treningu antystresowego”

Dzień	Rodzaj zajęć		
	przed południem	po południu	wieczorem
1	2	3	4
1. Niedziela	zakwaterowanie	zakwaterowanie	zakwaterowanie
2. Poniedziałek	badania lekarskie	psychologiczne konsultacje indywidualne	propozycje organizatora
3. Wtorek	zabiegi rehabilitacyjne, psychoedukacyjne zajęcia grupowe	relaksacja, możliwość konsultacji indywidualnych, zabiegi rehabilitacyjne	propozycje organizatora
4. Środa	zabiegi rehabilitacyjne, psychoedukacyjne zajęcia grupowe	relaksacja, możliwość konsultacji indywidualnych, zabiegi rehabilitacyjne	propozycje organizatora
5. Czwartek	zabiegi rehabilitacyjne	relaksacja, możliwość konsultacji indywidualnych, zabiegi rehabilitacyjne	propozycje organizatora
6. Piątek	zabiegi rehabilitacyjne, psychologiczne zajęcia grupowe	relaksacja, możliwość konsultacji indywidualnych, zabiegi rehabilitacyjne	propozycje organizatora
7. Sobota	propozycje organizatora	propozycje organizatora	propozycje organizatora
8. Niedziela	propozycje organizatora	propozycje organizatora	propozycje organizatora

1	2	3	4
9. Poniedziałek	zabiegi rehabilitacyjne, psychologiczne zajęcia grupowe	relaksacja, możliwość konsultacji indywidualnych, zabiegi rehabilitacyjne	propozycje organizatora
10. Wtorek	zabiegi rehabilitacyjne	relaksacja, możliwość konsultacji indywidualnych, zabiegi rehabilitacyjne	propozycje organizatora
11. Środa	zabiegi rehabilitacyjne, psychologiczne zajęcia grupowe	relaksacja, możliwość konsultacji indywidualnych, zabiegi rehabilitacyjne	propozycje organizatora
12. Czwartek	zabiegi rehabilitacyjne	relaksacja, możliwość konsultacji indywidualnych, zabiegi rehabilitacyjne	propozycje organizatora
13. Piątek	zabiegi rehabilitacyjne, relaksacja	psychologiczne konsultacje indywidualne, zabiegi rehabilitacyjne	spotkanie pożegnalne
14. Sobota	wyjazd	wyjazd	wyjazd

1. Istnieje możliwość zamiany zajęć przedpołudniowych z popołudniowymi, ale w sposób, który nie zmieni ogólnej liczby sesji zajęć grupowych (10) i relaksacyjnych (9).
2. Pozostała część dnia powinna być wypełniona innymi możliwymi zabiegami relaksacyjno-rehabilitacyjnymi, tj. masażem, basenem i innymi związanymi z dostępnym szpitalowi zapleczem czy zaleceniami medycznymi.
3. Wieczorna część turnusu powinna być zorganizowana przez instruktorów kulturalno-oświatowych w sposób umożliwiający żołnierzom fakultatywne uczestnictwo np. w: spotkaniach zapoznawczych, tanecznych, zawodach, meczach, wycieczkach, projekcjach filmów, wyjściu do kina, teatru, ognisku, itp. Zaleca się wcześniejsze zorganizowanie i zaplanowanie propozycji, aby mogły być one przedstawione pierwszego dnia w postaci harmonogramu pobytu.

4. Każdy żołnierz uczestniczący w turnusie „Trening antystresowy” powinien wziąć udział w indywidualnej konsultacji z psychologiem (na początku i pod koniec turnusu), a przez cały czas trwania turnusu – mieć możliwość umówienia się na taką konsultację.

III. Ogólna charakterystyka sesji psychologicznych zajęć grupowych

1. W czasie trwania turnusu odbywa się 5 sesji zajęć grupowych.
2. Każda sesja powinna trwać co najmniej 3 godziny.
3. Sesje zajęć grupowych powinny odbywać się w jednym przeznaczonym do tego pomieszczeniu.
4. Na pierwszej sesji zajęć grupowych psycholog razem z uczestnikami ustala zasady pracy grupy oraz określa jej główny charakter.
5. Sesje zajęć grupowych mogą mieć charakter: zajęć psychoedukacyjnych, warsztatów psychologicznych, grupy wsparcia.
6. Wskazane jest, aby wszystkie sesje zajęć grupowych prowadził ten sam psycholog.

IV. Ogólna charakterystyka sesji relaksacyjnych

1. Sesje relaksacyjne powinny trwać 1,5 godziny wraz z przygotowaniem grupy i omówieniem sesji.
2. W czasie turnusu „Trening antystresowy” powinno odbyć się 8 sesji relaksacyjnych.
3. W skład sesji relaksacyjnych mogą wchodzić wszelkie psychologiczne oddziaływania dotyczące redukcji napięcia mięśniowego i pracy z ciałem, tj. nauka oddychania przeponowego, trening autogenny, wizualizacja, biofeedback, hipnoza psychoterapeutyczna, muzykoterapia.
4. Sesje relaksacyjne mogą być zaplanowane wymiennie, ale zaleca się co najmniej dwa różne rodzaje zajęć, prowadzonych przez dwie różne osoby.
5. Możliwe jest dwukrotne zastąpienie sesji relaksacyjnych wycieczkami plenerowymi, wycieczkami krajoznawczymi lub inną zorganizowaną aktywnością fizyczną lub połączenie tych sesji z tego rodzaju aktywnością.
6. Sesje relaksacyjne powinien prowadzić psycholog specjalizujący się w pracy z ciałem lub hipnoterapii, we współpracy z instruktorem kulturalno-oświatowym, jeżeli realizowane będą zajęcia, o których mowa w pkt 5.