

KATALOG

REHABILITAČNÍCH ČINNOSTÍ ODDĚLENÍ 6

PN Havlíčkův Brod



- 1) *Plán denních činností*
- 2) *Přehled nepravidelně konaných aktivit*

Prostřednictvím psychoterapie, rehabilitačních činností a resocializace se naši pacienti učí zvládat obtíže způsobené nemocí nebo vedlejšími účinky léků a znovu nabývat sebevědomí



*JENOM BUDE-LI MÍT BLÍZKO K DRUHÝM
LIDEM, PŘIBLÍŽÍ SE ČLOVĚK SÁM SOBĚ*

Becher

Plán pravidelných denních činností

6.30 hod.	Budíček + ranní hygiena
7.00 hod.	Rozcvička
7.20 hod.	Komunita (<i>PO, ÚT, STŘ, PÁ</i>)
7.20 hod.	Primářská vizita - čtvrtek
8.00 hod.	Snídaně
8.15 – 8.45	Podávání léků
8.30 – 11.00	Pracovní terapie – pav. 1, 3, 10, 13, 14, 15
8.30 – 9.15	Bazén – středa
9.15 – 10.00	Psychoterapeutická skupina I. (<i>pondělí, středa</i>) lékaři, psychologové pav. 6
9.15 – 10.00	Psychoterapeutická skupina II. (<i>pondělí, středa</i>) lékaři, psychologové pav. 6
9.15 – 10.00	Psychoterapeutická skupina III. (<i>pondělí, středa</i>) lékaři, psychologové pav. 6
9.15 – 10.00	Cesta života- 2xtýdně
10.00 – 12.00	Hipoterapie (<i>úterý, čtvrtek</i>)
10.45 – 11.15	Jóga- tělocvična odd. 6 A (<i>středa</i>)
12.00 – 12.30	Oběd
12.30 – 13.00	Podávání léků
12.35 – 13.00	Odpolední klid
12.30 – 13.30	Prelapse – lékaři, psychologové pav. 6
12.30 – 13.30	Dopady drogové závislosti – edukace, prim. MUDr. Mikolaj
12.30 – 13.00	Canisterapie 1xtýdně oddělení 6
13.00 - 14.00	Společná vycházka
13.00- 15.00	Odpolední pracovní terapie
13.30- 14.30	Arteterapie – čtvrtek – pavilón 14
14.30- 17.30	Samostatné léčebné vycházky
14.30- 17.00	Volnočasové aktivity
16.00 – 17.00	Tělocvična (<i>pondělí, středa, pátek</i>)
17.00 – 17.30	Autogenní trénink – denně
17.30 hod.	Večeře
18.00 – 19.00	Klub sester a pacientů (<i>pondělí, středa</i>)

19.00-19.30	Podávání léků
20.00 – 21.00	Večerní hygiena
21.00	Noční léky
22.00-24.00	Léky při nespavosti
22.00	Večerka (<i>pátek, sobota po domluvě děle</i>)

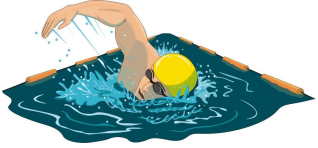
Přehled nepravidelně konaných aktivit

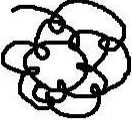
REHABILITAČNÍ ČINNOST	POPIS ČINNOSTÍ	TERMÍN
Trénink kognitivních funkcí 	Jedná se o cílené rehabilitační činnosti zaměřené na stimulaci, rozvoj a obnovování kognitivních funkcí, zejména paměti, pozornosti, schopnosti řešení problémů, plánování, schopnosti setrvat u činnosti, rozhodování a podobně. Cílem je zmírnění příznaků kognitivního deficitu, který je jedním z hlavních schizofrenních znaků, zvýšení sociální adaptace a kvality života pacientů. Mezi nejčastěji využívané techniky kognitivní rehabilitace patří: křížovky, testy (matematické, historické, všeobecné), hry : kufř, kostky, slovní fotbal, biblioterapie atd.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu 6-8 pacientů</i> délka trvání 60 minut uzavřená skupina
Činnostní terapie 	Rehabilitační aktivita využívající nejrůznějších, převážně manuálních činností, sloužící ke zlepšení pozornosti, vytrvalosti, jemné motoriky, vizuálně prostorových schopností a rozvoji tvořivosti pacientů. Rozšiřuje spektrum zájmů, přispívá k lepší sociální adaptaci a rozvoji sociálních dovedností a v neposlední řadě rovněž přispívá ke zlepšení kvality života pacientů skrze smysluplnou tvořivou činnost.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu 4 - 6 pacientů</i> délka trvání 60 minut uzavřená skupina
Tanečně pohybová terapie 	Taneční pohybová terapie je formou psychoterapie, ve které se využívá spojení tělesného pohybu a emocí. Pomáhá vyjádřit a zvládnout pocity, které jsou příliš hluboké pro běžné uvědomění, a nebo příliš složité na to, aby byly vyjádřeny slovy. Účelem taneční pohybové terapie je porozumění tělu a jeho signálům. Je vhodná a doporučována dospělým (ale i dětem) s emočními problémy, jako jsou úzkost a deprese, u lidí, kteří mají obtíže ve vztazích.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu 6 pacientů</i> délka trvání 45 minut uzavřená skupina
Arteterapie 	Terapie „uměním“ zaměřená na kreativní proces. Využívá výtvarné techniky a přirozenou tvořivost jako prostředek komunikace a sebevyjádření. Pomáhá soustředit se, rozvíjí motorické schopnosti, výtvarné dovednosti. Napomáhá relaxaci a regeneraci.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu 5 pacientů</i> délka trvání 45 minut

Pohybová relaxace 	Pohybová terapie vychází z principu, že mezi pohybem a emocemi je vztah. Pohyb je léčivý, blahodárný, uvolňující... Jedná se o neverbální projev, o pohyb, kterým můžeme vyjadřovat své vlastní emoce i vyjádřit názor na určité téma. Současně pohybem objevujeme sami sebe.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu</i> 8 pacientů délka trvání 45 minut uzavřená skupina
Gymnastikball 	Cvičení s velkým míčem představuje zábavnou formu skupinového cvičení. Cvičení má blahodárný vliv na tělo i duši. Posiluje hluboký svalový systém, protahuje zkrácené svaly, zlepšuje obratnost a držení těla. Působí také proti bolesti zad, zlepšuje funkci vnitřních orgánů a pomáhá při duševním napětí.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu</i> 6 pacientů délka trvání 45 minut uzavřená skupina
Relaxace 	Náplní sestavy je zdůraznění celkového pojetí odpočinku v životě každého člověka. Využívá jednoduchých cviků z jogy na odstraňování ztuhlosti kloubů, vazů, bolestivosti svalů. Nejedná se však jen o tělesná cvičení, ale průběžně jsou do programu zařazována cvičení dechová a posilovací. Všechna cvičení se provádí pomalu a pečlivě. Tím dochází k důkladnému porozumění tělu, uvědomění si všech pocitů spojených s prováděnými cviky a celkovému uvolnění. Je vhodná a doporučovaná pro všechny věkové kategorie, u lidí nemocných schizofrenií, poruchy nálady, atd.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu</i> 6 pacientů délka trvání 30- 45 minut uzavřená skupina
Výtvarné činnosti 	Tvůrčí proces, kde zjišťujeme a přesvědčujeme se, jak barvy ladí a jak se nosí. Zde nejsou důležitá výsledná “Dokonalá díla”, ale radost z tvořivosti, možnosti odpoutat se, uklidnit nebo rozptýlit. 1. Kresby základní: křídou, pastelem a vodovými barvami 2. Práce s lepidlem, pískem, škrobovým roztokem, olejem, mokrá nebo suchá malba za doprovodu hudby 3. Malování pomocí prstů, otisky dlaní, ale i chodidel 4. Složitější: Koláže, malba na kamínky, portréty, sny a představy vyjádřené malbou – barvami	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu</i> 4 – 8 pacientů délka trvání 60 minut uzavřená skupina

Cesta života 	Efektivní psychoedukace - dosažení lepší spolupráce pacienta při užívání léků. Vysvětlení důležitosti užívání léků, důsledky jejich vysazení, postupy zmírňující nežádoucí účinky.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu</i> 5 pacientů délka trvání 60 minut uzavřená skupina
Socioterapie – Nácvik sociálních dovedností 	Sociální dovednosti slouží k řešení mezilidských problémů všedního dne. Nácvik sociálních dovedností zvyšuje odolnosti proti stresu. Trénink pomáhá nemocným správně “odečíst” co se v dané sociální situaci děje, a adekvátně na to reagovat. Sociální dovednosti se nejlépe trénují ve skupině. Praktická část programu : 1. hodina – Návštěva města – ukázka: pošty, soudu, úřadu, práce, kina, banky, bankomaty, telefonní budky (na karty, mince), autobusové a vlakové nádraží, holič, kadeřník 2. hodina – ukázka vyplňování složek, převodních listů, podacích listů, psaní adres na dopisy, známky na dopisy a pohledy 3. hodina – na odd. seznámení s údržbou a výměnou ošacení, praní různých druhů prádla v automatické pračce – jejich rozdělení dle materiálů a barev, udržování osobní hygieny 4. hodina – praktický nácvik – na poště – individuální vyplnění složky plus test (životní a sociální podmínky zaměstnání, vztahy, životní styl)	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu</i> 6 pacientů délka trvání 60 minut uzavřená skupina
Základy etikety 	Pravidla slušného chování jsou jednou z nejcennějších věcí, která byla vytvořena, aby zdokonalila naše společenské vystupování a zaručila nám život bez konfliktních situací na veřejnosti. Ovládnutí emocí, naučit se zdravit, chovat se zdvořile na ulici, slova „promiňte“ a „děkuji“ to je jen několik základních pravidel, které si v této aktivitě na oddělení připomínáme.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu</i> 6 pacientů délka trvání 45 minut uzavřená skupina
Informatika - počítače 	Seznamování s výpočetní technikou zábavnou a naučnou formou. Práce s internetem, poštovní služby - email, práce s texty. Návštěva internetové kavárny.	<i>dle služeb sestry</i> <i>pro skupinu</i> 6 pacientů délka trvání 45 minut uzavřená skupina

Výběr z plánu pravidelných denních činností prováděných sestrou

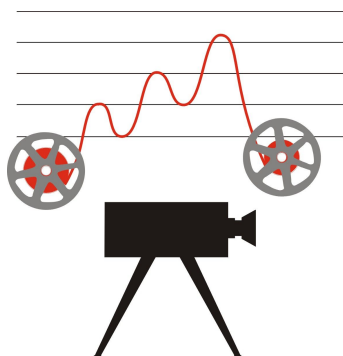
Činnost	Význam	Den
Bazén 	Plavání patří k nejzdravějším sportům. Rozvíjí vlastnosti vytrvalostní, jde o pohyb zmechanizovaný, který CNS (centrální nervový systém) zatěžuje velmi málo. Je vhodné pro všechny věkové skupiny. Provozování tohoto sportu vede konečně i k rozvoji morálních vlastností, zvyšuje odvalu a sebedůvěru, zpevňuje vůli a odolnost.	(středa) <i>doprovod personálu z odd.6</i>
Hipoterapie 	Pedagogicko-psychologické ježdění je způsob jízdy na koni nebo pouhý kontakt s ním. Má vliv na psychiku, využívá se interakce mezi pacientem, koněm a terapeutem a vzájemné interakce mezi pacienty. Cílem je podpora sebedůvěry, samostatnosti, obratnosti, tlumení agresivity, výchova k zodpovědnosti a ke kázni. <i>Chtěl bych, aby byl můj partnerem. To pro mě znamená: Někdo, kdo mi pomáhá, kdo mi usnadňuje práci, někdo, kdo pro mě nepředstavuje břemeno. Někdo, kdo mi důvěřuje a já mohu důvěřovat jemu. Někdo, koho nemusím nutit, aby pro mě něco udělal. Abych získal skutečného partnera, musím ho nechat něco dělat samostatně a věřit mu. Přitom musím počítat s tím, že udělá chybu. Za tyto chyby ho nečiním odpovědným. Místo toho mu musím ukázat, proč od něj určité věci požaduji. Jsem si jistý, když se vyhnou násilí, získám nakonec lepšího a spolehlivého partnera. Výchova koně a dítěte jsou si v mnoha ohledech podobné. Je mnoho situací, ve kterých jim musím dát určitou svobodu, abych je k něčemu přiměl .</i> <i>John Lyons</i>	(úterý, čtvrtek) <i>hipoterapeutky</i> + <i>doprovod personálu z odd.6</i>
Autogenní trénink (J. H. Schultz) 	Autogenní trénink je relaxační metoda, která v sobě spojuje principy relaxace, koncentrace, autosugestivního ovlivnění a systematického nácviku. Autogenní trénink obsahuje 6 postupně nacvičovaných úkolů. Patří k technikám, které sestry s pacienty provádí samostatně. Od cvičení tíhy, tepla až na koncentraci v oblasti hlavy s myšlenkou „ čelo je příjemně chladné“ . Sestry AT provádí s pacienty samostatně.	<i>denně (pondělí -pátek)</i> <i>doprovod personálu z odd.6</i>
Tělocvična 	Tělesné cvičení není považováno jen za preventivní prostředek pro posílení zdraví a zvýšení odolnosti organismu, ale přímo za důležitý faktor při léčbě řady onemocnění, i chorobách duševních. Tělesná cvičení přispívají ke zlepšení celkové kondice, umožňují další účelné zaměstnávání a mají příznivý vliv na celkový duševní stav nemocného. Hry: odbíjená, košíková, kopaná, petang, posilování, turistika atd.	(pondělí, středa, pátek)

Činnost	Význam	Den
Drátkování 	Kreativní program pro nácvik a zachování jemné motoriky, schopnost udržet pozornost, trpělivost, a nápaditost. Radost z vytvoření výrobku, který si mohou odnést s sebou domů.	<i>dle služeb sestry</i> pro skupinu 6 pacientů <i>délka trvání 45 minut</i> <i>uzavřená skupina</i>
Klub sester a pacientů 	Posilování kognitivních funkcí : testy, křížovky, hry, besedy na různá témata Socializace pacientů – emoční a sociální zapojení – angažovanost Přípravou programu vedeme pacienty k podpoře a plánování k samostatnosti posilování sebedůvěry, k zlepšení pozornosti , schopnosti koncentrace, ke zlepšení komunikace atd.	<i>(pondělí, středa)</i> sestry odd.6

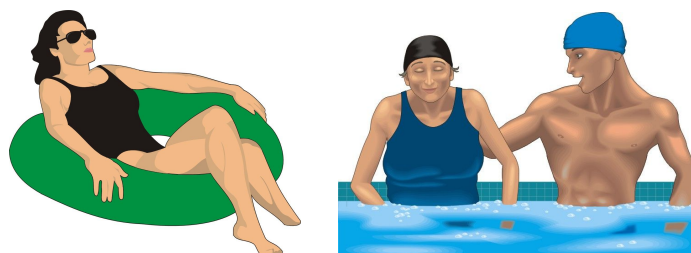
VOLNO ČASOVÉ AKTIVITY

(samostatné nebo v doprovodu sestry)

Návštěvy kina večer a odpoledne



Bazén – město



Kulečník – město



Posezení v restauraci



Posezení v čajovně – literární večery



Výlety – ZOO, hrady

