

## Domácí řád oddělení 1

**ODDĚLENÍ 1** je přijímací uzavřené koedukované oddělení zaměřené na **léčbu návykových nemocí, především na detoxifikaci a stabilizaci**. Oddělení je určeno pro muže a ženy, kteří mají problémy s alkoholem nebo jinými drogami či gamblingem, případně mají kombinovanou závislost. **Léčba je orientovaná na trvalou a důslednou abstinenci.**

**DOMÁCÍ ŘÁD ODDĚLENÍ 1** v návaznosti na obecná ustanovení domácího řádu Psychiatrické nemocnice upřesňuje a doplňuje pravidla, která platí pro pacienty hospitalizované na oddělení 1.

### I. Přijetí na léčbu

K léčbě na oddělení 1 se můžete objednat sami, případně prostřednictvím svého ambulantního psychiatra event. AT ordinace nebo přicházíte překladem z jiného oddělení naší psychiatrické nemocnice či z jiného zdravotnického zařízení. K léčbě s sebou nenoste cenné věci, počítače, digitální hry, karty, potraviny obsahující alkohol apod. Po administrativních formalitách a přijetí na centrálním příjmu psychiatrické nemocnice přicházíte na oddělení, kde se Vás ujme zdravotní sestra, která Vám podá základní informace o chodu oddělení a přidělí Vám patronku z řad sester. Následně si za její asistence prohlédnete věci, které si na oddělení přinášíte, abyste na oddělení nedonesli věci, které sem nepatří. V nejbližších hodinách po přijetí s Vámi promluví ošetřující lékař oddělení a budete zařazeni do jedné z terapeutických skupin na oddělení.

### II. Co to znamená léčit se na „uzavřeném oddělení“

Výhodou ústavní léčby je možnost vytvoření **chráněného prostředí**, to je prostředí, kde jste izolováni od alkoholu, drog, rizikových míst a kontaktů s rizikovými známými. Uzavřenost oddělení a omezení volného pohybu a styku s okolím v první fázi léčby je dle našeho názoru nezbytně nutné v zájmu zajištění řádného průběhu léčby.

Pobyt na uzavřeném oddělení znamená, že mimo budovu léčebného pavilónu se můžete pohybovat pouze v doprovodu zdravotnického personálu, peníze jsou Vám uloženy do úschovy, i nákupy si děláte prostřednictvím ošetrovatelského personálu 2x týdně. Bližší informace naleznete v **příloze č.4 „Komunikace se světem“**.

Zajištění chráněného prostředí pro Vás také znamená pravidelné i namátkové kontroly dechu na přítomnost alkoholu, odběry moči na přítomnost drog, kontrolu obsahu Vašich obdržených dopisů (ne textu) a balíčků, namátkové kontroly osobních věcí ve Vaší přítomnosti. Z bezpečnostních důvodů je na oddělení nainstalován **kamerový systém**. Kamery jsou umístěny v **izolační místnosti, na chodbě ženské části oddělení, na chodbě vedoucí na terasu**. Z tohoto kamerového systému není pořizován záznam, monitorovaná místa se zobrazují na jediném obrazovce v pracovně ošetrovatelského personálu.

V dalších fázích léčby se budou Vaše možnosti pohybu a komunikace postupně rozšiřovat.

### III. Nejdůležitější cíle léčby na oddělení 1

Problém s návykovými látkami je tou viditelnou částí osobních problémů daného uživatele, užívání návykové látky tyto problémy částečně zastírá a navíc zhoršuje sociální fungování uživatele. Samotné vysazení návykové látky a detoxifikace většinou nestačí k tomu, aby uživatel přestal dlouhodobě návykové látky užívat. K dosažení tohoto cíle je třeba určitého osobnostního růstu, získání náhledu na své problémy a provedení změn v osobním životě.

Mezi reálné cíle krátkodobého pobytu patří zejména:

- zbavení organismu návykových látek
- stabilizace zdravotního stavu po stránce psychické i tělesné, rehabilitace
- získání motivace k další léčbě - změně svého dosavadního životního stylu
- zlepšení životosprávy, naučení se určitému dennímu režimu
- učit se přijetí odpovědnosti za své jednání,
- pojmenovávání a přiznání si problémů, které jste si způsobili užíváním návykových látek a začátek řešení těchto problémů.

#### **IV. Průběh léčby a léčebné programy**

Obvyklá doba léčby na oddělení 1 je 6 týdnů a patří tak mezi krátkodobé pobytové léčebné intervence v oblasti léčby závislostí. Vzhledem ke krátké době léčby ji též nazýváme jako stabilizační pobyt. Na začátku léčby provádíme vždy detoxifikaci. **Detoxifikace** je léčebná metoda, jejímž smyslem je zastavit užívání návykové látky a zbavit organismus pacienta této látky, přičemž jsou minimalizovány příznaky odvykacího stavu a riziko poškození organismu pacienta, často za pomoci léků. V širším slova smyslu zahrnuje detoxifikace také odstříhnutí pacienta od jeho nefunkčního domácího prostředí a často patologických vztahů, které život uživatele návykových látek provázejí. Délka detoxifikace je různá, zpravidla je dokončena do 14 dní – je to tzv. „D režim“. V rámci tohoto režimu jste též psychiatricky a interně vyšetřeni, jsou provedena potřebná laboratorní vyšetření, neopouštíte budovu léčebného pavilónu (nechodíte na pracovní terapii mimo oddělení, na vycházky apod.). Podle svého stavu se zapojujete do terapeutických programů na oddělení.

V následných týdnech po detoxifikaci pokračujete v celkové duševní a tělesné rehabilitaci, upevňujete dosažené změny, probíhá motivační a náhledová terapie. V průběhu 6-ti týdenního pobytu máte také možnost nastoupit na střednědobou léčbu na oddělení 5.

Léčba na oddělení 1 je komplexní, je souhrnem léčby režimové, komunitní a skupinové psychoterapie. I samotný pobyt na oddělení, kdy ve střízlivém stavu máte možnost přemýšlet o své situaci, jste nuceni komunikovat s lidmi okolo Vás, řešit běžné denní situace a problémy, mívá léčebný efekt. Účastí na **léčebných programech** tento efekt dále posilujete. Každý den ráno se koná tzv. ranní komunita. Je to setkání všech pacientů na oddělení a personálu. Zde se:

- na vaši první ranní komunitě krátce představíte, řeknete své jméno, věk, vzdělání, zaměstnání, rodinný stav, proč jste se rozhodli pro léčbu, jak dlouho trvají vaše problémy, jaké návykové látky užíváte a v jakém množství, vaše předchozí zkušenosti s léčbou, co od léčby očekáváte
- dozvíte se, jaká bude náplň Vašeho dne
- máte možnost požádat o rozhovor člena terapeutického týmu
- máte možnost řešit aktuální problémy a vyjasňovat si záležitosti týkající se celé komunity
- máte možnost požádat o zařazení do pracovní terapie, do poradníku k přeložení na odd.5, o vycházky, oznamujete víkendové návštěvy
- na konci léčby shrnete, jakých změn se vám v léčbě podařilo dosáhnout

Ve všední dny máte na terapeutických skupinách možnost za pomoci terapeuta zvážit a zmapovat klady a zápory svého chování a důkladněji se rozhodnout o svých dalších krocích. Myšlenky si můžete ujasňovat při psaní deníku. K dalším programům blíže **příloha č.3 „Programy na odd.1“**.

Své schopnosti a dovednosti můžete otestovat a trénovat prostřednictvím funkcí na oddělení. případně připravením „Klubu pacientů“. Více o funkcích v **příloze č. 7 „Služba kuchyňského“**, **č.8 „Předseda komunity“**, **č.9 „Služba praní prádla“**.

Pacienti zařazení do **gamblerského režimu** si vedou peněžní deník a dokládají svou útratu. Jeho kontrola probíhá na primářské vizitě.

Všech léčebných aktivit se zúčastňujete podle svého aktuálního zdravotního stavu. Pokud máte nějaké zdravotní (jak tělesné, tak psychické) problémy, oznamte je vždy ráno po budíčku sestře. Pokud se jedná o náhlou změnu zdravotního stavu, svěřte se sestrám kdykoli. Sestra dále informuje ošetřujícího lékaře oddělení či v mimopracovní dobu v případě nutnosti sloužícího žurnálního lékaře. Omluvit Vaši nepřítomnost na programu ze zdravotních důvodů může pouze Váš ošetřující lékař, mimo pracovní dobu i sestra.

## **V. Pravidla v léčbě**

Základní podmínkou úspěšné léčby Vaší i Vašich spolupacientů je zajištění bezpečného prostředí. Bezpečí na oddělení je z naší strany nastaveno pomocí tzv. **zásadních pravidel**. Jejich porušení z Vaší strany bude mít za následek předčasné ukončení Vaší léčby z disciplinárních důvodů. Propuštění budete, když během hospitalizace užíjete návykovou látku, jste agresivní, užíváte psychického nátlaku, máte kriminální chování. Mezi zásadní pravidla je zařazeno také navázání výlučného (intimního či sexuálního) vztahu na oddělení. Vztahy na oddělení vyvolávají v komunitě nadbytečné napětí, komplikují skupinovou dynamiku, jsou způsobem, jak uniknout od problémů, které je třeba řešit, mohou být i způsobem využívání partnera k jiným osobním cílům.

Kromě zásadních pravidel jsou na oddělení stanovena ještě tzv. **provozní pravidla**, která zajišťují každodenní chod oddělení, Vaše bezpečí v širším smyslu slova či Vaše žádoucí chování. Mezi tato pravidla patří např. dodržování základních norem společenského chování a osobní hygieny, omezení kouření cigaret a používání mobilního telefonu na vyhrazený čas a místo, zákaz dávat a přijímat peníze, omezení nabíjení spotřební elektroniky s akumulátorem pouze na pracovní dobu sester v čase po 19:30 hodin apod. Přehled všech pravidel viz **příloha č.2 „Souhrn pravidel a norem odd.1“**.

## **VI. Bodový systém**

Na oddělení je Vaše chování hodnoceno také pomocí bodů. Za pozitivní aktivity budete odměňováni kladnými body, za porušování stanovených pravidel dostáváte záporné body, přičemž dosažené body se sčítají ( a odečítají ). Množství dosažených bodů si můžete ověřit na nástěnce na jídelně.

Kladné body se udělují vždy na první ranní komunitě v týdnu (zpravidla v pondělí) za závazek aktivity prospěšné celé komunitě, na kterou se sami přihlásíte. Mezi tyto aktivity patří: zpracování přednášky na zadané téma, týdenní úklid, příprava klubu, přihlášení se do funkce na oddělení. V jednom týdnu můžete těmito aktivitami získat maximálně 3 kladné body ( za 3 různé aktivity).

Záporné body se udělují vždy na ranní komunitě nebo primářské vizitě za konkrétní porušení provozních pravidel oddělení - viz **příloha č.2 „Souhrn pravidel a norem odd.1“**. Záporné body můžete obdržet i za nízkou aktivitu v léčbě (viz příloha č.10 „*Aktivita v léčbě*“) a také za léčebné dovolenky a zdravotně-sociální volna ( 1 den propustky = -1 bod ).

Během léčby můžete obdržet i mimořádné kladné body nad limit 3 kladných bodů za týden. Takové body může udělit terapeutický tým za nadprůměrnou aktivitu v léčbě (viz příloha č.10 „*Aktivita v léčbě*“) nebo za splnění individuálního úkolu.

Pro **řádné ukončení léčby** je třeba, abyste skončili s *bodovou bilancí* alespoň **+2 body**. Pokud dosáhnete **3 kladných bodů** ( a splňujete i další podmínky - viz odstavec samostatné vycházky v příloze č. 4. „*Komunikace se světem*“), máte možnost je vyměnit za možnost samostatných vycházek.

## **VII. Ukončení léčby na oddělení 1**

Pro dosažení výraznějších změn v chování a jejich trvalé udržení je zpravidla potřeba dlouhodobější léčby než je 6-ti týdenní pobyt. Většina odborníků a studií doporučuje jako dlouhodoběji účinné léčebné pobyty přesahující 3 měsíce. Proto Vám doporučujeme zvážit nástup na střednědobou (4 měsíční) léčbu na odd.5 či v případě užívání nealkoholových psychoaktivních látek (nelegální drogy) dlouhodobou (6-12 měsíců) léčbu v terapeutické komunitě.

**Řádné ukončení léčby** na odd.1 zahrnuje tyto podmínky - absolvujete celý 6-ti týdenní program, splníte všechny zadané úkoly včetně představení na skupině, absolvujete minimálně 3 samostatné vycházky, máte bilanci +2 kladné body a máte zajištěné doléčování. Mezi řádná ukončení léčby na odd.1, které nevyžaduje splnění výše uvedených podmínek, patří nástup na střednědobou léčbu nebo na léčbu v terapeutické komunitě.

Speciálním propuštěním je propuštění **ze zdravotních důvodů**, pokud jste přeloženi na jiné oddělení psychiatrické nemocnice nebo do jiného zdravotnického zařízení.

Předčasné ukončení léčby případně jen formálně vykonaná léčba s sebou nese zvýšené riziko recidivy, poškození tělesného i psychického zdraví. Mezi předčasná propuštění patří tzv. **propuštění na revers** – to je odchod na Vaši žádost dříve, než splníte podmínky řádného ukončení. Při tomto odchodu podepíšete „Záznam o odmítnutí hospitalizace“. Vaše léčba může být předčasně ukončena i z rozhodnutí terapeutického týmu - to je tzv. **disciplinární propuštění**. Nejčastějšími důvody disciplinárního propuštění je porušení zásadního pravidla oddělení nebo tzv. vybodování se ( nedosažení bilance +2 bodů v době vašeho propuštění respektive již tehdy, kdy je jasné, že běžným postupem nemůžete +2 body na konci 6 týdnů získat). Zcela výjimečně můžeme přistoupit k Vašemu disciplinárnímu propuštění i tehdy, pokud dojde ke shodě terapeutického týmu o neúčelnosti vaší další léčby. Návrat zpět na dobrovolnou léčbu po disciplinárním propuštění v našem zařízení je možný nejdříve za 6 týdnů.

V případě, že jste splnili podmínky disciplinárního propuštění a není možné z určitého důvodu Vaše okamžité propuštění, nebo pokud je zřejmé, že nejste schopni zvládnout nároky režimového oddělení, zůstáváte na oddělení v režimu tzv. **individuálního programu**, jehož podmínky mohou být různé a seznámí Vás s nimi lékař.

V případě, že zjistíme, že nesplňujete podmínky vyhlášky týkající se zdravotní způsobilosti pro řízení motorových vozidel, tak postupujeme v souladu s naší zákonnou povinností a oznamujeme Vašemu praktickému lékaři a správnímu orgánu v místě Vašeho bydliště (nejčastěji odbor dopravy při městském či obecním úřadě) Vaši změněnou zdravotní způsobilost k řízení motorových vozidel a event. zbrojního průkazu.

Propuštění pacienta z oddělení 1 probíhá zpravidla po ranní komunitě.

## **VIII. Přílohy:**

1. „Denní a týdenní řád“
2. „Souhrn pravidel a norem odd.1“
3. „Programy na odd.1“
4. „Komunikace se světem“
5. „Omezení pití kávy a kouření cigaret“
6. „Zdravotní stav“
7. „Služba kuchyňského“
8. „Předseda komunity“
9. „Služba praní prádla“
10. „Aktivita v léčbě“
11. „Posilovací pobyty“
12. „Účast na KLUSu“

## 1. „Denní a týdenní řád“

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDELE
6:30 7:00 - 7:15 7:20 7:30 7:45 - 8:00 7:45 - 8:00 8:00 - 8:15 8:15 - 8:45	<b>Budíček, osobní hygiena, stlaní postelí, úklid osobních věcí</b> <b>Rozevička</b> <b>Kontrola úklidu osobních věcí</b> <b>Snídaně, vaření kávy</b> <b>Léky</b> <b>Lékařská vizita</b> <b>První kouřová</b> <b>Komunita ( pondělí, středa, čtvrtek, pátek )</b>				7:00 <b>Budíček, os. hygiena, stlaní postelí, úklid os. věcí</b> 7:20 <b>Kontrola úklidu a osobních věcí</b> 7:30 <b>Snídaně, vaření kávy</b> 7:50 - 8:00 <b>První kouřová</b> 8:00 - 8:15 <b>Léky</b> 8:30 - 8:45 <b>Komunita</b>	
09:00- 10:30 <b>Skupinová psychoterapie</b>  11:00-11:20 <b>Relaxace</b>	7:15 <b>Primářská vizita</b> 08:30- 10:30 <b>Pracovní terapie</b>  10:45 -11:30 <b>Přednášky</b>	09:00- 10:30 <b>Skupinová psychoterapie</b>  11:00-11:20 <b>Relaxace</b>	08:30-10:30 <b>Pracovní terapie</b>  10:45-11:30 <b>Přednášky</b>	09:00- 10:30 <b>Skupinová psychoterapie</b>  11:00-11:20 <b>Relaxace</b>	9:00 - 9:40 <b>Úklid oddělení</b> 9:40 - 9:50 <b>Kontrola úklidu</b> 10:00 - 11:15 <b>Vycházka/ Program s personálem</b>	
11:30 12:20 -12:30	<b>Oběd</b> <b>Léky</b>				11:15 <b>Oběd</b> 12:20-12:30 <b>Léky</b>	
12:30 - 14:45 <b>Pracovní terapie</b>	13:00 - 13:45 <b>Četba řádu/</b> <b>Prevence relapsu</b> 14:00 - 14:45 <b>KLUB</b>	12:30 -14:45 <b>Pracovní terapie</b>	12:30 -13:45 <b>Skupina s opakovačkami</b> 14:00-14:45 <b>KLUB</b>	12:30 - 14:45 <b>Pracovní terapie</b>	12:30 <b>Lékařská vizita</b>  12:30 - 17:00 <b>Osobní volno</b>	
15:00 - 16:15 <b>Program s personálem/ vycházka</b>	15:00 - 16:15 <b>Program s personálem/ vycházka</b>	15:00 -16:15 <b>Program s personálem / vycházka</b>	15:00 - 16:15 <b>Program s personálem / vycházka</b>	15:00- 16:15 <b>Program s personálem/ vycházka</b>		
		16:15 - 17:15 <b>Osobní volno</b> 17:15 <b>Večeře</b>			17:00 - 17:30 <b>Psaní deníku</b> 17:30 <b>Večeře</b>	
		18:00 - 18:30 <b>Psaní deníku</b>			18:00 - 18:45 <b>KLUB</b>	
		19:00 - 19:15 <b>Léky</b> 19:15 - 19:45 <b>Večerní úklid a kontrola</b> 21:00 - 21:05 <b>Léky na noc</b> 21:30 - 21:40 <b>Poslední kouřová</b> 22:00 <b>Večerka</b> 22:00 - 23:00 <b>Možnost čtení na jídelně odd.</b>				

**Otevřená terasa:** Po-Pá 16:15 - 17:00, So-Ne: 15:00 - 17:00 **Volné vycházky:** Po-Pá: 15:00 - 17:00, So-Ne: 13:00 - 17:00 ; **Televize** - pokud není program, tak v čase: Po-Pá: 17:00 - 22:00, So-Ne: 12:30 - 22:00

**Vaření a pití kávy:** 7:30-18:00; **Mobilní telefon** : Po-Ne 20:00-21:30

**Hřiště** - pro využití v os. volnu, klubu či programu s personálem ve stanovené časy - žádá předseda či organizátor klubu na ranní komunitě

## **2. Souhrn pravidel a norem na odd. 1**

**Zásadní pravidla** – jejich porušení během pobytu znamená vaše propuštění z léčby

1. užití alkoholu či jiné drogy během pobytu, hraní hazardu (sázení, stírací losy, automaty) během pobytu
2. nepovolená manipulace s drogou ( pronesení drogy na oddělení, držení personálem neschválených návykových látek a léků, apod.)
3. užívání psychického nátlaku, šikana, agresivita verbální (vyhrožování) či fyzická k věcem nebo lidem
4. krádeže, kriminální chování
5. navázání výlučného (intimního či sexuálního) vztahu

**Provozní pravidla** – jejich porušení budeme řešit během léčby zpravidla zápornými body

1. dbát instrukcí ošetřujícího personálu
2. dodržovat základní normy společenského chování a soužití v komunitě lidí ( včetně úpravy zevnějšku, volby vhodného oblečení, základních hygienických pravidel)
3. dodržovat řád psychiatrické nemocnice, denní režim a program oddělení ( psaní deníku, absolvování povinných programů, neodcházet předčasně z programů, dodržování času sledování televize, předepsané diety a pravidel kuchyňky, dodržování omezení komunikace s okolím na vyhrazený čas a místo, dbát povinností souvisejících s přidělenou funkcí, nepoužívat zakázané elektrické přístroje, dobíjení akumulátorových přístrojů ve vyhrazený čas a místo, kouření cigaret jen v povoleném čase a na povoleném místě, při vycházce s osobou blízkou po areálu být po celou dobu s osobou blízkou včetně návratu zpět na oddělení, volná vycházka je pouze v katastru obce Havlíčkův Brod )
4. zákaz propagace návykových látek ( zejména tzv. toxi řeči, oděv propagující alkoholické nápoje apod.)
5. zákaz mít u sebe věci, které máte dle řádu odevzdávat ( zejména peníze, léky apod. )
6. zákaz vstupovat na cizí pokoje, zákaz vstupu mužů do ženské části oddělení
7. zákaz přinášení hub na oddělení a jejich konzumace
8. zákaz důvěrných fyzických kontaktů ( držení za ruce, líbání i na rozloučenou, objímání, hlazení apod.)
9. zákaz dávat spolupacientům či od nich přijímat peníze, zákaz kupovat spolupacientům věci na samostatných vycházkách
10. zákaz stříhání, holení, barvení spolupacientů
11. zákaz vynášení důvěrných informací ze skupiny a z dalších programů a informací o spolupacientech vůbec mimo komunitu
12. Mobilní telefony předávat do úschovy vypnuté a to včetně budíku. Zákaz fotografování, videohovorů, pořizování zvukových a videozáznamů, půjčování mobilních telefonů spolupacientům
13. zákaz pouštět filmy z flashdisků v televizi na oddělení bez předchozího povolení (žádost o povolení podává předseda komunity písemně na ranní komunitě)

## **3. Programy na odd.1**

Každý z programů na oddělení má svou specifickou funkci a je součástí komplexního terapeutického působení. Většina programů, aby měla potřebný efekt, vyžaduje Vaši aktivní a systematickou účast. Podmínkou Vaší účasti na daných programech je včasný příchod. Programy na odd. jsou z počátku pobytu rozděleny na povinné, volitelné a nepovinné.

Po získání možnosti chodit na samostatné vycházky jsou již všechny programy na oddělení povinné !!

## **Povinné programy**

Ranní komunita: jedná se o ranní setkání všech pacientů, představují se nově příchozí, loučí se zde odcházející, dostanete zde informaci o programu dne, je místem, kde můžete přednést své žádosti terapeutickému týmu, je místem řešení problémů v komunitě

Deník: je důležitý léčebný nástroj, v němž máte možnost zaznamenávat a zformulovat své aktuální myšlenky, pocity, či sny, umožňuje Vám si ujasnit věci, které jste se na léčbě dověděli nebo zažili. Deník během Vaší léčby čte Váš terapeut výjimečně i jiní členové terapeutického týmu. Po léčbě si deník odnášíte domů.

Primářská vizita: je místem zhodnocení Vašeho pokroku v léčbě

Úklidy: úklid osobních věcí a společně obývaných prostor patří mezi základní povinnosti každého jedince, zvyšují Vaši samostatnost a schopnost se o sebe postarat

Skupinová psychoterapie v pondělí – blíže viz nepovinné programy

Svou podstatou patří do těchto programů i vydávání léků, a hlavní jídla dne.

## **Volitelné programy**

jsou programy dělané formou kurzů; pokud se na ně přihlásíte, je Vaší povinností 100 % účast; přihlášení i odhlášení z povinného programu probíhá na ranní komunitě

Pracovní terapie: je místem obnovování a event. udržování Vašich pracovních návyků, je místem, kde můžete pracovat samostatně a vidět přímo výsledky Vaší práce

Svým charakterem patří do těchto programů také vykonávání funkcí – předsedy, kuchyňského a praní prádla- které Vám umožňují zvyšovat Vaše komunikační dovednosti, trénovat Vaši zodpovědnost

## **Nepovinné programy**

jsou programy, které se daný den konají a vy máte možnost se jich účastnit.

Rozcvička: pro duševní a tělesnou úzdravu a tělesný rozvoj je potřebná přiměřená denní fyzická námaha, na rozcvičce máte možnost se na tomto aktivně podílet

Relaxace: je místem, kde máte možnost se učit zvládat své vnitřní napětí, uvolnit se

Skupinová psychoterapie: je místem, kde máte možnost s lidmi, kteří mají podobnou zkušenost jako vy, mluvit o sobě, o svých problémech a důležitých tématech, je místem, kde se můžete učit dávat a přijímat kritiku, vyjádřit svůj názor, dozvědět se více o sobě, najít další témata k přemýšlení. Doporučujeme Vám být na skupinách co nejvíce aktivní, přemýšlet o souvislostech probíraných témat s Vaším životem.

Arteterapie: je místem, kde máte možnost neverbálně (kresbou, malbou, koláží, modelováním z hlíny) vyjádřit své pocity a niterné obsahy, které jsou často Vašemu běžnému přemýšlení nepřístupné. Není nutné umět malovat.

Program s personálem: je formou aktivního trávení volného času

Vycházky: chůze je nejpřirozenější pohybová aktivita, přináší Vám přiměřenou fyzickou námahu, je také formou aktivního trávení volného času. Na volných vycházkách si ověřujete Vaši schopnost abstinovat v nechráněném prostředí.

Přednášky: jsou místem, kde se dovídáte informace o závislosti, o jejích dopadech v různých aspektech života, příprava a přednesení přednášky ostatním zlepšuje Vaše komunikační dovednosti, schopnost přednesu, učíte se překonávat trému

Klub pacientů: Vám umožňuje učit se aktivně trávit Váš volný čas, přípravou a vedením klubu se zvyšují Vaše komunikační a plánovací dovednosti

Četba řádu/sledování tematického filmu: zde se můžete dovědět řadu informací o závislosti

Skupina s opakovací: na skupině jsou přítomni pacienti, kteří absolvovali střednědobou léčbu a po propuštění abstinují, máte možnost se od nich dozvědět užitečné a praktické informace o léčbě a životě v abstinenci

Prevence relapsu: zde se můžete dovědět odborné informace o závislosti, jejím zvládnutí, nacvičíte si nové dovednosti, získáte témata na přemýšlení

#### **4. „Komunikace se světem“**

Návštěvy můžete přijímat po minimálně 2 týdnech pobytu v sobotu, v neděli a ve svátek od 13 do 17 hodin. Návštěvu oznámíte na ranní komunitě v předchozí pracovní den. Na návštěvu za Vámi může přijet osoba blízká ( rodiče, děti, manžel/ka, sourozenci, druh/družka). Pokud máte zájem o návštěvu jiné osoby, je třeba to předem projednat s terapeutickým týmem nejlépe při primářské vizitě. S návštěvou máte možnost jít do areálu psychiatrické nemocnice nebo zůstat na oddělení (na chodbě nebo na jídelně). O možnost jít s návštěvou do areálu žádáte taktéž na ranní komunitě předchozí pracovní den. Umožnit vám přijmout návštěvu osoby blízké, která je pod vlivem návykové látky, není možné z důvodu narušení léčby! Předem neoznámená návštěva bude povolena pouze osobám blízkým a to ve výše uvedených časech a jen v prostorách oddělení.

Od počátku léčby máte možnost ve vyhrazeném čase telefonovat ze svého **mobilního telefonu**. Mobilní telefon máte pak u sebe na vlastní zodpovědnost, za případnou ztrátu nebo poškození si zodpovídá každý pacient sám. Používáním mobilních telefonů nesmíte rušit ostatní pacienty ani narušovat léčebný režim oddělení, nelze půjčovat telefon spolupacientům. Lékař může rozhodnout o dočasném omezení telefonování při zhoršení zdravotního stavu nebo u pacientů na ochranné léčbě. Nabíječky k mobilním telefonům máte uloženy v pracovně sester, kde si budete telefony ve stanovenou dobu nabíjet. Je zakázáno kontaktovat záchranné složky (hasiče, policii, zdravotnickou záchrannou službu), pořizovat fotografie, videa a zvukové záznamy na oddělení! O možnost mimořádného telefonního hovoru v neodkladné věci mimo hodiny osobního volna můžete požádat na ranní komunitě.

**Samostatné vycházky** jsou udělovány po 1 měsíci léčby na oddělení 1, dříve je můžete získat v případě, že je vyměníte za dosažené 3 kladné body. Na samostatné vycházky chodí ženy v sudé a muži v liché dny v době 15-17 hodin, o víkendu 13-17 hodin. Vycházky jsou pouze v katastru obce Havlíčkův Brod. Podmínkou udělení samostatných vycházek je dokončená detoxifikace („D režim“) a negativní výsledek zkoušky moče na návykové látky. Možnost chodit na samostatné vycházky s sebou nese povinnost chodit na všechny programy!

**Cenné věci** ( peníze apod.) Vám byly při příjmu uloženy do úschovy na administrativní budově, pokud je chcete s sebou na samostatnou vycházku nebo je mít k dispozici na oddělení, tak si požádejte na ranní komunitě o jejich vyzvednutí z úschovy. Pokud máte volné vycházky, tak si věci vyzvednete sami v pracovní dny v čase mezi 12:30-13:00.

Vícedenní přerušeni léčby ( „**léčebná dovolenka**“ ) se na odd.1 během řádné 6-ti týdenní léčby nepovolují. V případě potřeby máte možnost požádat o 1 denní „**zdravotně-sociální volno**“ (začátek i konec propustky je tentýž den) k zařízení nezbytných věcí ( návštěva úřadu, soudní jednání, pohovor před nástupem do komunity apod..). Zdravotně-sociální volno můžete absolvovat až po ukončení „D režimu“ a to v doprovodu osoby blízké, či po



projednání s terapeutickým týmem i s jinou osobou. V případě, že máte povoleny samostatné vycházky, můžete jet na propustku bez doprovodu. O propustku (s uvedením místa a účelu jednání, Vašeho doprovodu, času odchodu a příchodu,) žádáte s dostatečným předstihem písemnou žádostí k terapeutickému týmu a následně před odjezdem o ní informujete i spolupacienty na ranní komunitě. Za každý den propustky se Vám odečte jeden bod.

### **5. „Omezení pití kávy a kouření cigaret“**

Kouřit můžete během dne mimo program na vyhrazeném místě v čase zpravidla „za deset minut celá hodina“. Programem se rozumí kromě vlastních programů na oddělení i společná vycházka, cesta na vyšetření, do pracovní terapie a do úschovny k vyzvednutí peněz a cenností. Kouření není omezeno při samostatných vycházkách, vycházkách s návštěvou a na pracovní terapii. Vymezení doby na pití kávy a kouření cigaret je uvedeno v příloze č.1 „*Denním a týdenním řádu*“.

Chceme Vás upozornit, že pokud odvykáte od jedné návykové látky – např. alkoholu, je velká pravděpodobnost, že budete více kouřit cigarety nebo pít kávu a to může mít negativní důsledky na vaše zdraví (horší spánek, nervozita, vysoký krevní tlak, atd.).

### **6. „Zdravotní stav“**

Pokud to vyžaduje Váš zdravotní stav, lékař Vám naordinuje tzv. „**lůžkový režim**“ – což znamená, že ležíte v lůžku a chodíte jen na WC, umýt se, na měření tlaku, pulsu a teploty do pracovny sester. Neúčastníte se žádných programů na oddělení, jídlo a léky Vám sestra přinese k lůžku. Nekouříte, nechodíte mezi ostatní pacienty. Při mírnějším průběhu nemoci Vám lékař může ordinovat tzv. „**volný lůžkový režim**“, kdy se účastníte programů na oddělení, jste omluveni z rozcvičky a programů mimo budovu léčebného pavilónu. Kouření cigaret omezuje lékař podle Vašeho zdravotního stavu.

Pro všechny ostatní dny hospitalizace platí **běžný léčebný režim**, kdy vykonáváte všechny činnosti na oddělení i mimo ně bez omezení.

### **7. „Služba kuchyňského“**

Do služby kuchyňského se můžete přihlásit na pondělní komunitě, doba funkce je určená na dobu 1 týdne. **Povinnosti kuchyňského**: udržuje v kuchyňce pořádek, včas a pečlivě umývá nádobí, nikomu nepůjčuje ústavní nádobí pro osobní potřebu, důsledně dodržuje požadavky osobní hygieny, zejména při styku s potravinami (čisté ruce, čisté nehty, čistý oděv atd.), dohlíží na početní stav a kvalitu nádobí, utěrek, podložek a ručníků, v případě poškození nádobí či příborů hlásí staniční sestře poškození a jeho důvod, pomáhá personálu roznášet jídlo, dbá na dodržování pravidel kuchyňky. Ostatní pacienti jsou povinni respektovat službu kuchyňského při výkonu jeho funkce. Přihlášením se do funkce kuchyňského získáte 2 kladné body.

**Pravidla kuchyňky**: do kuchyňky má samostatný přístup pouze služba kuchyňského, ostatní pacienti mohou vstoupit do kuchyňky ( brát si své věci z lednice, pro kávu apod.) pouze v doprovodu kuchyňské služby nebo personálu.

### **8. Předseda komunity**

Je volen na pondělní komunitě z řad pacientů odd.1 na dobu jednoho týdne. **Povinnosti předsedy**: zahájení ranní komunity, předání požadavků komunity personálu oddělení (včetně písemné žádosti předané na ranní komunitě o prodloužení večerky o víkendu a svátcích z důvodu sledování televize), rozdávání deníků každému spolupacientovi do vlastních rukou, příprava židlí na skupinu, správa nástěnky s rozdělením pacientů do skupin, evidence bilance jejich bodů, správa Domácího řádu odd.5 ( půjčuje ho pacientům, kteří mají o jeho prostudování zájem, při odchodu z funkce ho předává novému předsedovi), vybrání

požadavků pacientů na nákupy a jejich odevzdání personálu odd. Předseda dále spravuje rozdělení pacientů na týdenních úklidech na oddělení a případně při výpadku. ho doplňuje, rozděluje pacienty na jednotlivé úklidy při víkendových úklidech, spolu se staniční sestrou (o víkendu s pověřenou sestrou ) kontroluje před ranní komunitou úklid osobních věcí pacientů a spolu s pověřenou sestrou i večerní úklid. Předseda má právo při výkonu své funkce vstupovat na cizí pokoje a i do ženské části oddělení. Ostatní pacienti jsou povinni respektovat předsedu při výkonu jeho funkce. Přihlášením se do funkce předsedy získáte 3 kladné body.

### **9. Služba praní prádla**

Do této funkce se můžete přihlásit na pondělní komunitě a doba výkonu funkce je 1 týden. K službě praní prádla patří povinnost třídít špinavé prádlo, skládání čistého prádla a žehlení. Do pračky a sušičky dává prádlo oš. personál, ten i spotřebiče zapíná.. Ostatní pacienti jsou povinni respektovat službu praní prádla při výkonu jejich funkce. Přihlášením se na tuto funkci získáte 1 kladný bod.

### **10. Aktivita v léčbě**

Pro zdárný průběh Vaší léčby je důležité, abyste byli na léčebných programech aktivní, a proto se snažíme Vaši aktivitu podporovat. Za Vaši aktivitu tak můžete obdržet body a sice za průměrnou aktivitu 0 bodů, nadprůměrnou aktivitu +1bod, minimální aktivitu –1 bod. Body jsou udělovány až po ukončení D režimu a to na primářské vizitě vždy za uplynulý týden. Hodnocena je zejména Vaše aktivita na skupinách, při přednáškách a v deníku. Aktivitou se rozumí míra Vašeho zapojení a osobních vyjádření na daném programu, vztahování si probíraných témat na svou osobu.

### **11. Posilovací pobyty**

Po ukončení léčby v našem zařízení Vám doporučujeme pokračovat v léčbě ambulantní formou. Jako doplněk ambulantní léčby Vám nabízíme možnost přijet na tzv. posilovací pobyt. Možná je buď:

**Půldenní návštěva-** není vedena v rámci hospitalizace, dostavíte se v dohodnutý den ráno do 8:15, účastníte se dopoledního programu ( ranní komunita, relaxace, skupina) nebo

**4 denní hospitalizace-** k přijetí se dostavíte v úterý do 14:00 hodin na centrální příjem, účastníte se všech programů v daném týdnu, platí pro Vás stejná pravidla jako pro ostatní pacienty, máte možnost samostatných vycházek každý den, pobyt je ukončen v pátek v 11:30

**Podmínky zapojení:** řádně ukončený 6-ti týdenní program, telefonické objednání předem, důsledná abstinence v domácím prostředí je upřednostňována ( po předchozí dohodě s terapeutickým týmem je možné posilovací pobyt absolvovat i bez dodržení této podmínky)

### **12. Účast na KLUSu**

KLUS znamená Klub Lidí Usilujících o Střízlivost. Aktivita v doléčovacích organizacích typu KLUSu významně napomáhá následné abstinenci po léčbě. KLUS se v Havlíčkově Brodě koná 1x měsíčně druhou středu v měsíci od 14 do 17 hodin. Již během léčby máte možnost se KLUSu zúčastnit, pokud máte ke dni konání samostatné vycházky. Při návratu z KLUSu předkládáte potvrzení o účasti a následně obdržíte 1 mimořádný kladný bod.

V Havlíčkově Brodě dne 31.01.2023

prim. MUDr. Hana Houdková v.r., přednostka primariátu 1  
Mgr. Markéta Holubová v.r., ředitelka PNHB