

ODDĚLENÍ 5 je zaměřené na léčbu návykových nemocí.

Zabýváme se léčbou lidí, kteří mají problémy s alkoholem nebo jinými návykovými látkami, léčbou patologických hráčů, event. lidí, kteří mají kombinovanou závislost. Základní doba léčby je 4 měsíce s možností prodloužení až na 6 měsíců.

Obecné cíle léčby:

- Pojmenování a přiznání problémů, které jste si způsobili pitím alkoholu (braním nealkoholových drog, hraním hazardních her)
- Přijetí faktu, že důsledná a trvalá abstinence je jedinou možnou cestou Vašeho dalšího života
- Rozpoznání typických situací před napitím alkoholu (vzetím drogy, event. hraním hazardních her) a učení se je zvládat
- Přijetí odpovědnosti za své jednání
- Učení se řešit problémy, které vznikly v souvislosti s Vaší závislostí
- Začátek změny systému životních hodnot
- Zlepšení životosprávy
- Učení se vhodným způsobem vyplňovat volný čas
- Vytvoření plánů do blízké i vzdálenější budoucnosti

Ačkoli jsou stanovené obecné cíle léčby, klademe důraz na individualizovaný přístup, seburčení a odpovědnost pacienta. Na začátku léčby i v jejím průběhu si sami (případně za pomoci terapeutického týmu) stanovujete hlavní i dílčí cíle, na nichž chcete pracovat. V průběhu léčby budete hodnotit nakolik se vám je daří naplňovat a budete hledat cesty k jejich úspěšnému dosažení.

NÁPLŇ A SOUČÁSTI KOMPLEXNÍ LÉČBY

Významnou částí léčby je povinná **skupinová psychoterapie**. Prostoru na skupině můžete využít k představení, čtení životopisu, k řešení svých aktuálních problémů na oddělení nebo problémů spojených s předchozím způsobem života, postupům do vyšších léčebných stupňů, k diskusi s pacienty, kteří již delší dobu abstingují apod. Jste členy **komunity**, to znamená, že jste součástí určité skupiny lidí, která má za cíl léčbu – změnu svého životního stylu – a která si v potřebných změnách navzájem pomáhá. Komunita je zastoupena **spolusprávou**, která spolu s personálem oddělení řeší běžné denní problémy a také se podílí na organizaci léčby. Píšete min. 2x v týdnu zápisy (z tématické a postupové skupiny) do **deníků**, nicméně doporučujeme psát zápisy každý den, tím si ujasňujete své myšlenky a komunikujete se svým terapeutem

Důležitou součástí programu je **relaxační cvičení**, které Vám může dát návod, jak pracovat se svým vnitřním napětím. Účast na tomto programu je dobrovolná. Ve všední dny je povinná krátká **rozcvička**, výjimku mají ti, kteří jsou ze zdravotních důvodů osvobozeni.

Terapeutické aktivity jako **zdravotní přednášky**, **samostudium** s následným testem a tématické skupiny Vám pomáhají získat lepší náhled na svou závislost, poskytují Vám více informací, které mohou být ve Vašem dalším životě v abstinenci prospěšné. Na **tématických skupinách** si dále ujasňujete souvislosti své závislosti, zásady prevence relapsu a také se učíte připravit si program skupiny a vést ostatní ve skupině. Tématické skupiny vede jeden ze členů skupiny, který si dopředu připraví téma spojené se závislostí, uvede a moderuje skupinu a poté udělá zápis do knihy „Tématická skupina“ příslušné skupiny a na nejbližší skupině s terapeutem téma krátce shrne. Všichni přítomní členové skupiny napíší zápis do deníku. Na **skupině pro ženy** máte možnost více do hloubky probírat ženská témata. Na **Samořídící skupině**, jež vede důvěrník, se podílíte na plánování programu, případně můžete požádat ostatní členy skupiny o pomoc s vlastními tématy. Každý týden píšete **plán zotavení**, ve kterém si stanovujete osobní cíle a hodnotíte nakolik se vám je daří naplňovat. Díky tomu máte přehled o vývoji své léčby a můžete pracovat na zlepšení toho, co se vám doposud nedaří. Nejpozději ve čtvrtek večer ho aktualizujete, abyste byli připraveni ho zhodnotit na páteční hodnotící komunitě. Aktuální plán máte vždy u sebe při postupech a na velké vizitě. Důležitou součástí léčby je **pracovní terapie**, která si klade za cíle např.: obnovení pracovních návyků, učení se novým rolím s konkrétní zodpovědností, učení se strukturovat si čas nebo učení se běžným sociálním dovednostem.

Kromě povinných programů se můžete přihlásit i na programy volitelné. Na **asertivitě** se učíte vhodně komunikovat, na **arteterapii** prostřednictvím kresby nebo jiné výtvarné techniky můžete blíže pochopit své způsoby myšlení a jednání. **Hipoterapie** je léčebná technika, kdy pomocí kontaktu s koněm poznáváte, jak umíte spolupracovat, vést a nechat se vést. Na **biblické hodině** s pastoračním pracovníkem můžete vidět svůj život v kontextu širšího smyslu či duchovního principu. Ve **volném čase** máte možnost aktivně se podílet na organizování kroužků (např. cvičení jógy, zpívanky) nebo se jich účastnit, odpočívat, číst si apod.

Svým **přístupem k léčbě** ovlivňujete nejen efektivitu vaší léčby, ale i další život v abstinenci. Pasivním trávením času na programech nic nezměníte. Déle trávající pasivitu může terapeut hodnotit jako stagnaci v léčbě.

Aktivním přístupem můžete získat více poznatků o sobě, o svém dosavadním životě, lépe si uvědomit, co v dalším životě chcete a jaké změny v něm již můžete konkrétně dělat.

V rámci individuálního přístupu ve Vaší léčbě můžete dostat povinný **terapeutický úkol**, jenž každé úterý zhodnotíte na ranní komunitě. Zadává ho terapeut nebo jiný člen terapeutického týmu po domluvě s Vámi. Může se týkat například psaní deníku, zapojování se na programech apod. Tento úkol Vám má pomoci k efektivnějšímu zvládnutí léčby a naplnění cílů v plánu zotavení.

Rámcem celé léčby je režimová léčba. Podstata tkví v tom, že jsou dána určitá pravidla, která je nutné dodržovat. Konečná rozhodnutí v jednotlivých situacích náleží terapeutickému týmu. Rozšířený seznam pravidel léčby vč. bodovacího systému najdete v oddílu Pravidla a bodovací systém.

Gamblerský režim - Pokud máte problém nebo zkušenosti s hraním hazardních her, tak můžete být zařazeni do gamblerského režimu. Smyslem následujících povinností je, abyste se učili hospodařit s penězi, měli na očích výši dluhů vzniklých Vaším minulým způsobem života, měli evidenci za co a kolik peněz utrácíte. Doporučujeme uschovávat si účtenky za nákupy a vést si finanční deník. Během Vaší přítomnosti na gamblerské skupině se rozliší, zda jste **patologický hráč** (viz níže znaky Patologického hráčství dle MKN-10), nebo rizikový hráč. Rizikové hráčství je stav, kdy si svým hraním ještě nepůsobujete vážnější psychologické nebo sociální problémy, ale existuje významné riziko progresu stavu směrem k patologickému hráčství. Zjistíme-li tento stav, je to důvodem ke krátké intervenci. Rizikovní hráči zařazeni do gamblerského režimu mají povinnost účastnit se minimálně 4 gamblerských skupin. Vypracují si finanční rozpočet v léčbě a plán po léčbě. Napiší 4 úvahy v rámci prevence relapsu hraní hazardu: 1.) „Jsem patologický hráč nebo ne?“ Podkladem je Dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous“. 2.) „Popis gamblerské kariéry včetně dopadů“. 3.) „Co udělám, kdybych měl myšlenky na hraní?“ 4.) „Hráčské bludy“. I na této skupině se představujete. Kromě základních údajů (jméno, věk, rodinný stav, vzdělání a zaměstnání) se hlavně zaměříte na podrobnosti týkající se Vašeho hraní. Popíšete stručně kariéru hraní hazardu (první kontakt, vývoj hraní, co hrajete, jak dlouho, jak často, vsazené částky) včetně dopadů a proč se chcete léčit. Píšete úvahy na zadaná témata, odevzdáváte je v termínu určeném terapeutem (zpravidla ve čtvrtek do 22:00 na sesternu).

Znaky Patologického hráčství podle MKN 10: 1.) V období nejméně 1 roku se vyskytnou dvě nebo více epizod hráčství. 2.) Tyto epizody neznamenají pro jedince žádný zisk, ale pokračují navzdory osobní nepohodě a narušování fungování v denním životě. 3.) Jedinec popisuje obtížně kontrolovatelné intenzivní puzení k hraní a sděluje, že není schopen zastavit hráčství svojí vůlí. 4.) Zaujetí myšlenkami na hru nebo představami o okolnostech spojených s touto činností)

Ochranné léčby - Jsme oddělení které má povinnost přijímat i pacienty, jenž mají soudem nařízenou ochrannou ústavní léčbu protitoxikomanickou, protialkoholní nebo psychiatrickou se zaměřením na patologické hráčství. Jestliže se Vás ochranná léčba týká, Vaše léčba probíhá podobně jako u ostatních pacientů. Rozdíl je v tom, že Vás nemůžeme propustit z našeho rozhodnutí a ani Vy sami nemůžete o své vůli z léčby odejít. Jestliže v léčbě spolupracujete, jste aktivní a naplníte požadavky **viz níže**, je podáván návrh k soudu na přeměnu ústavní léčby ochranné na ambulantní. O termínu podání návrhu rozhoduje terapeutický tým, primář oddělení a primářský sbor PNHB.

Požadavky, které musíte splnit pro možnost podání návrhu k soudu

- dodržujete léčebný řád a abstinenci od návykových látek či gamblingu
- jste v léčbě aktivní
- zpracujete si životopis
- nahlédnete na své typické situace, které Vás vedly k užívání návykových látek či gamblingu
- pracujete na sebekritickém náhledu na závislost
- absolvujete minimálně 2 léčebné dovolenky
- absolvujete rodinný pohovor s rodinným příslušníkem
- písemně vypracujete krizový plán
- máte konkrétní plány do budoucna (písemné potvrzení o doléčování, bydlení a zaměstnání)
- týden před propuštěním prezentujete Na skupině své plány do budoucna
- návrh k soudu podáváme nejdříve po 5 měsících
- individuální přístup je možný po domluvě s terapeutem či primářem oddělení

Pokud zásadně porušujete léčebný řád podáváme oznámení o maření soudního rozhodnutí policii nebo státnímu zástupci!

KONTAKT SE SVĚTEM MIMO ODDĚLENÍ 5

Pro splnění cílů léčby a v zájmu zajištění řádného průběhu léčby jsou nezbytně nutná určitá omezení volného pohybu a styku s okolím.

Zajištění bezpečného/bezdrogového prostředí - Pro léčbu zajišťujeme bezdrogové prostředí. Provádíme pravidelné i namátkové kontroly dechu na přítomnost alkoholu, odběry moči na přítomnost nealkoholových drog, kontrolu obsahu dopisů (ne textu) a zásilek, pravidelné i namátkové kontroly osobních věcí ve Vaší přítomnosti, v nutných případech i osobní prohlídky.

Používání mobilního telefonu a zařízení s funkcí telefonování a připojení k internetu - Od počátku léčby máte možnost v osobním volnu telefonovat ze svého mobilního telefonu. Mobilní telefon máte na vlastní zodpovědnost a používáte ho pouze pro osobní potřebu. Za případnou ztrátu nebo poškození si zodpovídá každý sám. Používáním mobilních telefonů nesmíte rušit ostatní pacienty ani narušovat léčebný režim oddělení. 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. Uskutečňovat videohovory je povoleno pouze mimo oddělení a bez přítomnosti dalších osob. V léčbě je zakázáno pořizovat fotografie, videa, zvukové záznamy, mít u sebe chytré hodinky, čtečku a MP4 přehrávač!

Návštěvy můžete přijímat po uplynutí 1 týdne hospitalizace v PNHB - jen v sobotu, v neděli a ve svátek od 13 do 17 hodin - pouze osoby blízké (např. rodiče, děti, manželé, partneři, druh nebo družka). Toto omezení vyplývá z programu oddělení. Možnost návštěvy jiné osoby probíráte dopředu na skupině. V době probíhající návštěvy můžete mít u sebe mobilní telefon. Pokud máte statut „otevřeného oddělení“ a máte vycházku, můžete z oddělení odejít sami. Pokud vycházku nemáte nebo jste na „uzavřeném oddělení“, návštěva si Vás vyzvedne na oddělení a po ukončení návštěvy přivede zpět. Umožnění návštěvy osoby blízké, která je pod vlivem návykové látky, není možné z důvodu narušení léčby.

„Zdravotně sociální volno“ můžete využít na dobu nezbytně nutnou, v případech, kdy např. potřebujete jednat v místě bydliště s úřady, soudy, navštívit lékaře. Žádost musí být projednána na skupině a je individuálně posuzována terapeutickým týmem. V případě neočekávaných situací můžete žádat mimořádně tzn. bezprostředně sepišete žádost a přednesete ji na skupině nebo komunitě. Následně ji předložíte předsedovi, který zajistí její projednání na mimořádné spoluprávě. Konečné schválení je na terapeutickém týmu.

GYCHÁZKY jsou možné vždy v lichý den pro muže a v sudý den pro ženy (podle data)

Od začátku léčby máte možnost mít peníze i platební karty u sebe. Pacienti, kteří nemají možnost chodit na vycházky, si mohou zajistit nákup prostřednictvím personálu 2x týdně.

V režimu uzavřeného oddělení jsou možné:

Společná vycházka – chodíte společně s personálem a ostatními spolupacienty na vycházky. Je možné je absolvovat již od přijetí do léčby, nicméně vždy záleží na vašem zdravotním stavu.

Tréninková vycházka - pokud jste v režimu uzavřeného oddělení můžete využít tréninkovou vycházku 1x týdně (po-čt) po programu (obvykle od 15:00 do 17:00). Na vycházce si děláte samostatné nákupy, učíte se být pozorní, co si nakupujete (složení potravin), učíte se hospodařit s penězi, zvládat touhy apod. Tato vycházka je podmíněna skončením adaptační doby (tzn. je možné ji absolvovat až po vstupu do komunity), vaším zdravotním stavem a negativní močí na toxikologii (sami si zjišťujete před 1. tréninkovou vycházkou na ranní vizitě). Když žádáte o vycházku, musíte mít min. 1 kladný bod, který se po absolvování vycházky odečte.

Motivační tréninková vycházka - Jestliže splňujete výše uvedené podmínky pro tréninkovou vycházku a v pátek do hodnotící komunity máte min. 5 kladných bodů (nezáleží na počtu záporných bodů), můžete jít na mimořádnou tréninkovou vycházku o víkendu od 15 - 17 hod. O vycházku žádáte na páteční ranní komunitě. V tomto případě se 1 kladný bod neodečítá.

V režimu otevřeného oddělení jsou možné:

Samostatná léčebná vycházka - po udělení „statutu otevřeného oddělení“, což je podmíněno postupem do 2. léčebného stupně a schválením žádosti na hodnotící komunitě, můžete chodit na samostatné léčebné vycházky v době osobního volna (po programu a po splnění povinností). V sobotu můžete jít na vycházku od 15.-17. hod., s návštěvou od 13. -17. hod., v neděli a svátcích od 13. - 17. hod.

„Prodloužená samostatná vycházka“ - pokud jste v režimu otevřeného oddělení a získáte minimálně 5 kladných bodů do páteční hodnotící komunity, máte možnost jít v následujícím týdnu ve všední den na jednu prodlouženou samostatnou vycházku do 18:00 hodin. O vycházku žádáte na ranní komunitě.

LÉČEBNÉ DOVOLENKY

Po dvou měsících v léčbě jedete na první 3- denní léčebnou dovolenku, po třech měsících absolvujete další. Jedete do místa, kam se budete po léčbě vracet (pokud není jinak dohodnuto s terapeutem). Na dovolence si zařizujete zaměstnání, doléčování a soustředíte se na vyjasnění či upevnění vztahů s blízkými, event. řešíte problémy a plánujete si další život po léčbě. Během dovolenky se zdržujete v místě, které jste uvedli v žádosti o dovolenku.

Na skupině podrobně popíšete plán dovolenky; návrh dovolenky v písemné podobě předkládáte spolu správě oddělení; žádost se projednává na řádném jednání správy; na dovolenku odjíždíte po schválení terapeutickým týmem, vracíte se nejpozději do 19 hodin; o průběhu dovolenky hovoříte na skupině; blízká osoba zašle zprávu z dovolenky. Alespoň jednu cestu absolvujete samostatně (vlak, autobus). Po domluvě s terapeutem v rámci individuálního přístupu je možno absolvovat další mimořádné dovolenky. Účast na dovolence není podmíněna léčebným stupněm, ale absolvováním alespoň 2 tréninkových vycházek.

JEDNOTLIVÉ KROKY V LÉČBĚ – STUPNĚ LÉČBY

Léčba je rozdělena do několika stupňů. Postup v léčbě není automatický (např. počtem týdnů v léčbě), ale závisí na Vás, na tom, jak jste aktivní, jak dodržíte pravidla léčby apod.

Celou léčbu můžeme rozdělit do následujících stupňů:

VSTUP DO LÉČBY:

Po příchodu na naše oddělení se Vás nejprve ujme zdravotní sestra. Řekne Vám nejdůležitější informace pro začátek léčby. Poté jste přijati ošetřujícím lékařem, který Vás zařadí do psychoterapeutické skupiny, event. indikuje potřebné léky a vyšetření. Dále Vás seznámí s Vaším aktuálním stavem a dietou, pokud Vám je stanovena, poskytne Vám základní informace o podmínkách léčby. Je Vám přidělena patron/ka z řad zdravotních sester, která s Vámi bude dělat pravidelné pohovory a na kterou se můžete s důvěrou obracet. Dále je vám do konce adaptační doby přidělen průvodce z řad pacientů.

Na oddělení jste rozděleni do 3 terapeutických skupin a celou léčbou vás bude provázet terapeut vaší skupiny. Každá skupina má svého důvěrníka, který je členem správy. Důvěrník a ostatní členové správy Vám mají pomoci na začátku se rychle zorientovat v léčbě. Pokud máte nějaké dotazy, obraťte se tedy na ně. Kdykoli se také můžete obrátit na členy personálu. Podrobnější informace o náplni funkcí patientské správy jsou obsahem oddílu „Patientská správa“. Jednotlivé druhy léčebných aktivit probíhají podle denního a týdenního řádu (viz „Denní a týdenní řád“).

0. STUPEŇ - Představení na komunitě, adaptace, přijímání do komunity:

Na nejbližší ranní komunitě v pracovní den absolvujete tzv. **představení na komunitě**. Řeknete své jméno, věk, vzdělání, zaměstnání, rodinný stav, proč přicházíte na léčbu a vývoj závislosti (s jakou návykovou látkou nebo návykovým chováním máte problém, jak dlouho, kolik alkoholu nebo jaké dávky drogy jste brali, za kolik jste hráli, co bylo poslední kapkou, případně jaké máte dluhy).

Od příchodu na oddělení jste zpravidla 1 týden v tzv. **adaptační době**. Doporučujeme docházet na všechny naplánované programy v rámci oddělení. Seznamujete se s prostředím, lidmi a systémem léčby. Hodnocení zápornými body probíhá pouze symbolicky a vypovídá o vás, jak se Vám daří/nedaří zvládat režim oddělení. Pokud ale porušíte zásadní pravidla, jste z léčby propuštěni. Po uplynutí adaptační doby probíhá na ranní komunitě za přítomnosti terapeutů rituál „**přijímání do komunity**“. Jasně sdělíte, zda se chcete léčit a co od léčby očekáváte. K Vašemu přijetí se mohou vyjádřit členové komunity i terapeutický tým. Absolvujete vstupní rituál, na jehož konci podepíšete „Informovaný souhlas se vstupem do komunity“, který jste si předem pozorně přečetl (viz přílohy). Tímto se stáváte plnohodnotným členem komunity a zavazujete se plnit všechna pravidla domácího řádu. Od této chvíle jste hodnoceni kladnými i zápornými body dle řádu oddělení. Trvání nultého stupně je přibližně 1-2 týdny a končí úspěšným postupem do 1. léčebného stupně. Po vstupu do komunity jste zařazeni do pracovní terapie.

PŘEDSTAVENÍ NA SKUPINĚ – podmínka postupu do 1. léčebného stupně.

Po představení na komunitě byste měli nejpozději do 2 týdnů usilovat o postup do 1. LS. Hlavní podstatou postupu je představení na skupině, které by mělo probíhat dle uvedených bodů: kromě základních údajů uvedete vývoj své kariéry pití, hraní hazardních her, chování pod vlivem drogy (případně v souvislosti s hraním hazardních her). Dále uvedete, jaké máte problémy v oblasti rodiny, práce, zdraví, okolí, trestné činnosti, financí, které souvisejí s Vaší závislostí. Měli byste zahrnout dopady závislosti na uvedené oblasti. Shrnete, podle kterých znaků dle MKN-10, viz níže, soudíte, že jste závislí. V případě že jste patologický hráč, uvedete znaky patologického hráčství (viz Gamblerský režim).

Po úspěšném představení na skupině jste v 1. léčebném stupni, pobyt v 1. LS je min. 3 týdny. Pokud jste se představili již na odd. 1 (detoxifikační oddělení), jste automaticky zařazeni do 1. LS, nicméně v případě potřeby můžete být terapeutem požádáni o doplnění na skupině. Po představení se můžete hlásit na nepovinné programy.

Znaky závislosti podle MKN 10: Po dobu alespoň 1 měsíce nebo opakovaně v kratších obdobích během 12 měsíců by se měly současně vyskytovat tři nebo více z následujících znaků: **1.) Silná touha** nebo pocit puzení užívat látku – projevuje se hlavně během pokusů zastavit nebo kontrolovat užívání návykové látky. **2.) Potíže v kontrole** užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky (jedinec užívá látku ve větším množství nebo delší dobu než měl v úmyslu nebo si stále přeje či se bezúspěšně snaží snížit nebo kontrolovat užívání látky. **3.) Somatický odvykací stav** (jestliže se užívání látky omezí nebo se s užíváním přestane), jestliže je látka užívána s úmyslem zmenšit jeho příznaky, což je zřejmé z typického odvykacího syndromu pro tu kterou látku, nebo z užívání stejné nebo příbuzné látky se záměrem zmenšit nebo odstranit odvykací příznaky. **4.) Průkaz tolerance** k účinkům látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinků původně vyvolaných nižšími dávkami (jasné příklady lze nalézt u jedinců závislých na alkoholu a opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, které by zneschopnilo nebo i usmrtilo uživatele bez tolerance). **5.) Postupné zanedbávání potěšení nebo zájmů** ve prospěch užívané návykové látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku. **6.) Pokračování v užívání látky přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků:** poškození jater nebo slinivky nadměrným pitím alkoholu, depresivní stavy, vyplývající z nadměrného užívání návykových látek, toxické poškození myšlení,...

Společné podmínky pro postup do vyšších léčebných stupňů (neplatí pro postup do 1.LS): Postupy se Vám schvalují na skupině. Pokud nezískáte více než 0,5 záporného bodu a získáte minimálně 4 kladné body v týdnu postupu a v týdnu před postupem, máte možnost postupovat do vyššího léčebného stupně o týden dříve. Je podmínkou mít v době postupu odpracované nebo vysvětlené - 4 záporné body.

ŽIVOTOPIS, TYPICKÁ SITUACE, AKTIVITA V LÉČBĚ – podmínky postupu do 2. léčebného stupně

Tím, že hovoříte na skupině a sepíšete životopis, si postupně ujasňujete postoj k droze a důvody, proč v užívání drogy nepokračovat. Dále jasně formulujete typické situace, ve kterých jste pili alkohol, brali jiné drogy nebo hráli hazardní hry. Po schválení životopisu a postupu skrze zpracování typických situací můžete žádat o statut otevřeného oddělení.

Sepsání životopisu: Po představení byste měli mít do 3 týdnů dokončený životopis. V něm podrobně popisujete svůj život s hlavní orientací na problémy spojené s Vaší závislostí. Je to proto, abyste si ještě do větší hloubky uvědomili svou závislost. Svůj životopis pište chronologicky a při jeho psaní Vám mohou pomoci vybrané body, jenž jsou uvedeny v příloze „Životopis“ a na nástěnce oddělení.

Typická situace: Jedná se o Vaši konkrétní situaci ze života, ve které jste užívali návykovou látku (gambling), podobným způsobem zpracujete i případnou recidivu. **Prezentace typické situace by měla obsahovat:** **1)** konkrétní popis situace, která se Vám v životě opakovala; **2)** myšlenky; **3)** prožívané pocity; **4)** očekávání od návykové látky, od gamblingu; **5)** užití, vsazení si; **6)** krátkodobé účinky; **7)** dlouhodobé účinky-celkové dopady; **8)** co se v léčbě chcete naučit a jak; **9)** sebekritický název typické situace

POBYT VE 2. LÉČEBNÉM STUPNI

Žádost o statut otevřeného oddělení: Po úspěšném postupu do 2. LS si na nejbližší hodnotící komunitě požádáte o statut „otevřeného oddělení“. Každý člen komunity a terapeuti se mohou k Vaší žádosti vyjádřit. Pokud vyjdou najevo závažné skutečnosti (např. nezvladatelné bažení), které jsou v rozporu s udělením statutu „otevřeného odd.“, tento statut Vám udělen nebude. Znovu žádat můžete další týden. I v průběhu léčby se mohou vyskytnout závažné stavy, kdy Vám bude z důvodu ochrany odebrán statut otevřeného oddělení. Znovu žádat můžete na následující hodnotící komunitě.

Rodinný pohovor: jedná se o společně probíhající pohovor s Vámi, vybraným rodinným příslušníkem a terapeutem. Velmi doporučujeme této možnosti využít. Při pohovoru máte prostor si promluvit v chráněném prostředí o tématech, jež jsou pro vás důležitá a na něž jste si přišli v průběhu léčby. Při společném pohovoru nejsou ze strany terapeuta otevírána témata a informace, o nichž se nechcete zmiňovat.

Ve druhém stupni se učíte novým dovednostem, komunikaci, sebepoznání, řešíte své problémy v komunitě i z předchozího života. Vše se Vám nemusí dařit. Je nutné přijímat kritiku, konzultovat. Aktivně a konstruktivně se zapojujete do léčby, spolupodílíte se na chodu oddělení např. ve funkci patientské spolusprávy. Minimální délka pobytu ve 2.LS je 3 týdny.

POSTUPOVÝ TEST, AKTIVITA V LÉČBĚ, „DAŘÍ-NEDAŘÍ“ – podmínky postupu do 3. léčebného stupně

Učíte se otevřeně hovořit, aktivně se podílet na fungování komunity a řešit své problémy. Před samotným postupem musíte úspěšně napsat postupový test z vybraných otázek. Po splnění uvedených podmínek absolvujete samotný postup do 3 LS, tzv. „daří-nedaří“.

Postupový test: na pondělní komunitě si můžete zažádat o napsání postupového testu do 3 LS. Test tvoří soubor 50 otevřených otázek ze zdravotních přednášek. Seznam má u sebe předseda. Před psaním si vylosujete 5 otázek, pro úspěšné splnění musíte získat min. 4 body (max. počet je 5 bodů)

„Daří-nedaří“ – **postup do 3 LS:** podáte „meziúčet“, tj. jasně a konkrétně informujete o provádění změn, co se Vám daří, co se Vám nedaří v návaznosti na vaše typické situace, vyjádříte se ke kritickým připomínkám. Hovoříte konstruktivně o tom, jak budete řešit to, co se vám zatím nedaří. Minimální doba pobytu v tomto stupni je 3 týdny.

ORIENTACE NA BUDOUCNOST A PLÁNY, AKTIVITA V LÉČBĚ – podmínky postupu do 3A léčebného stupně

Hlavní podstatou postupu do 3A LS je, že se připravujete se na odchod z naší nemocnice. Zajišťujete si bydlení, práci, doléčování, trávení volného času. Mělo by Vám být jasné, jak budete dál řešit další problémy, které vznikly v důsledku Vašeho pití, užívání drog nebo hraní. Ověřujete si, jak jiný způsob myšlení, jednání a chování mění Vaše prožívání mezi nejbližšími.

Postup do 3A léčebného stupně: Při samotném postupu vystihnete, jak jste žili před léčbou, svou změnu v léčbě, jaká je situace nyní „toto jsem se konkrétně naučil“, jaké máte krátkodobé a dlouhodobé plány po léčbě, jak je budete realizovat, máte vypracovanou „kartičku první pomoci“. Ostatní charakteristiky pobytu v tomto stupni jsou jako ve 3. léčebném stupni. Léčbu z 3A LS ukončujete rituálem v „červeném křesle“ na páteční ranní komunitě.

PROPUŠTĚNÍ Z LÉČBY A MOŽNOSTI PO JEJÍM UKONČENÍ

Obecné požadavky pro řádné propuštění z léčby: Jste aktivní v léčbě, máte jasné a konkrétní plány do blízké budoucnosti po léčbě – zaměstnání, doléčování, bydlení. Nejpozději týden před propuštěním hovoříte o svém záměru na skupině, o svém záměru ukončit léčbu hovoříte i na ranní komunitě.

Řádné ukončení léčby je možné zrealizovat čtyřmi možnými způsoby. První možností je řádné ukončení léčby po 4 měsících. Druhou možností je odejít dříve ze 3. LS, podmínkou je aktivní spolupráce a ujasněné plány do budoucna. V tomto případě máte možnost se do 4 měsíců od ukončení léčby objednat na týdenní dokončení stupně 3A včetně absolvování rituálu „červeného křesla“. Třetí možností je odchod z 3A léčebného stupně s odchodem z tzv. červeného křesla. Čtvrtou možností je ukončení léčby nejpozději po 6 měsících – po domluvě s terapeutem.

Existují i **jiné způsoby propuštění:** ze zdravotních důvodů, do chráněného bydlení, do terapeutické komunity. Pokud končíte léčbu předčasně na vlastní žádost, jste propuštěni **proti radě lékaře**. Při porušení zásadních pravidel nebo pokud máte v této době nesplněné povinnosti, jste propuštěni **disciplinárně**.

Vaše propuštění probíhá vždy na ranní komunitě, kde krátce shrnete svou léčbu a hovoříte o konkrétních změnách. Řádné ukončení léčby je v pátek dopoledne, po domluvě ve výjimečných případech je možný odchod i jiný pracovní den. Pokud přecházíte do chráněného bydlení, je možné propuštění i v jiný pracovní den. Předčasné ukončení léčby oznamujete na ranní komunitě. Poté máte 24 hodin na promyšlení svého rozhodnutí.

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 úřadě) **Vaši změněnou zdravotní způsobilost** k řízení motorových vozidel. Podobně postupujeme i při řešení způsobilosti k držení zbrojního průkazu.

Opakovací pobyty při abstinenci (tzv. „opakovačky“) v délce trvání 1 nebo 2 týdny

Tento pobyt slouží k posílení proabstinenčního stylu života. Podmínky přijetí jsou řádně dokončená léčba v našem zařízení a doporučení k pobytu z ambulance, kde je potvrzena Vaše abstinence. V první roce po propuštění doporučujeme absolvovat opakovačku 2x, v dalších letech min. 1x ročně. Na opakovačku se objednáváte u sociální pracovnice. „Opakovačka“ trvá od pondělí do pátku. Během tohoto pobytu dodržujete domácí řád oddělení a účastníte se všech programů stejně jako ostatní pacienti. Vycházky máte každý den po programu do 17 hodin, 1x týdně si můžete požádat o prodlouženou vycházku do 19 hodin. Ve čtvrtek napíšete zápis z pobytu na papír formátu A4 – zhodnotíte svůj život v abstinenci po léčbě, jak se doléčujete, zhodnotíte pobyt na oddělení, popíšete své plány do budoucna. Opakovací pobyt ukončujete ráno v pátek po komunitě.

Stabilizační pobyty pro pacienty, kteří se léčili v našem zařízení (1-8 týdnů)

Jsou určené pro pacienty, kteří mají nevladatelné touhy nebo kteří zrecidivovali. Podmínky pobytu tzn. délku, náplň, vycházky a jiné určí terapeut po vstupním pohovoru. Na tento pobyt je nutné se dopředu domluvit s terapeutem. Po ukončení stabilizačního pobytu a prokázané abstinenci, můžete přijet na „opakovačku“.

Jednodenní posilovací návštěva - je možná po absolvování jednoho opakovacího pobytu a předchozí domluvě s terapeutem.

PRAVIDLA A BODOVACÍ SYSTÉM

Nejdůležitější pravidla v léčbě návykových nemocí

Máme 6 zásadních pravidel. Jejich porušení znamená propuštění z léčby:

1. Užijete alkohol nebo jinou drogu, manipulujete s drogou, máte u sebe návykové léky nebo předměty související s hazardní hrou. Konzumujete potraviny s obsahem máku, alkoholu nebo alkoholových trestí.
2. Užíváte psychický nátlak, šikanu, agresivitu k lidem nebo k věcem.
3. Kradete
4. Navazujete výlučné (zvláště sexuální) vztahy.
5. Nespolupracujete v léčbě
6. Kouříte opakovaně mimo stanovený čas a prostor (1. porušení - 4 záporné body, 2. porušení – podmíněčné propuštění , 3. porušení – disciplinární propuštění)

K vyloučení z léčby může dojít i v případě, že o porušování zásadních pravidel víte u spolupacientů a neřešíte je přiměřeným způsobem.

Bodovací systém má několik cílů. Má posilovat žádoucí chování (např. aktivní přístup k léčbě) a oslabovat nežádoucí chování (např. nezodpovědnost v přístupu ke svým povinnostem). Posilování žádoucího chování se děje symbolicky kladnými body, z čehož vyplývají výhody. Oslabování nežádoucího chování se děje symbolicky udělením záporných bodů, důsledkem nasbírání záporných bodů podle závažnosti jsou konkrétní opatření.

Dalším cílem je poskytovat Vám jednoduchou informaci, jak jste schopni dodržovat určitá pravidla, jak se na tato pravidla adaptujete, jaká je Vaše motivace k léčbě. Také udržuje na oddělení pořádek. Pokud získáte nějaké body, jsou zapsány do knihy – nahlásíte je důvěrníkovi, pokud získáte 4 záporné body nahlásíte je ještě na sesterně. Na konci týdne v pátek na hodnotící komunitě probíhá vyhodnocení.

Udělování bodů se řídí stanovenými pravidly, tato pravidla dodržuje i personál. Přísluší mu však pravomoc vlastního rozhodnutí v aktuálních situacích.

Hodnocení kladnými body

Kladné body můžete získat za:

- napsání testu ze zdravotní přednášky na 4 a více bodů + 1 bod
- úklidy nebo úkoly navíc dle rozsahu + 0,5 bodu
- účast na dobrovolném programu dle rozsahu + 0,5 bodu (účast na relaxu min. 3x v jednom týdnu; 2x účast na víkendové rozcvičce). Body si hlásí každý sám důvěrníkovi.
- organizaci dobrovolného programu (ve volném čase) + 1 bod
- patientskou přednášku (vč. zápisu do kroniky a vyvěšení na nástěnce) + 0,5 až + 1 bod
- zaškolení nového pacienta až + 2 body
- zprávy na ranní komunitě v průběhu celého týdne až + 1 bod
- počasí na ranní komunitě v průběhu celého týdne až + 1 bod
- čtení z řádu až +1 bod
- aktivita na skupině + 0,5 až + 1 bod
- aktivní účast na tématické skupině + 0,5 bodu
- vedení tématické skupiny +1 bod
- mimořádně dobře zvládnutý úkol (povinnost, funkci, zápis v deníku), který je běžně považován za povinný až + 1 bod
- za výkon funkce ve spolusprávě: předsedové + 4 body, členové spolusprávy +2 body, a služby pacientů +1 bod.
- mimořádné plnění terapeutických doporučení + 0,5 bodu

Body uděluje personál, terapeutický tým a spoluspráva. přičemž důvěrník je zapisuje do bodovací knihy pro jednotlivou skupinu. Body se počítají za týden od páteční hodnotící komunity do následující páteční ranní komunity.

Hodnocení zápornými body

Při porušení **následujících pravidel** se udělují 4 záporné body:

- ihned po příchodu na oddělení (např. z pracovní terapie, z vycházky, návštěvy, sociálního volna, dovolenky,..) se nepřijedete nahlásit na sesternu, nepodrobíte se na vyzvání alko-testu, event. odběru moči, kontrole osobních věcí.
- máte u sebe nenávykové léky (masti, doplňky stravy, vitamíny)
- neúčastníte se povinného programu (včetně úklidu a jídla) a nebo zvoleného programu, tzn. pozdní příchod o více než 10 minut.
- používáním mobilního telefonu rušíte program, půjčíte mobilní telefon jiné osobě

- pořizujete audiovizuální záznamy na oddělení (videa, fotky, nahrávky) vč. videohovorů.
- neplníte dané povinnosti včetně terapeutického úkolu, neuděláte zápis do deníku z postupové nebo tématické skupiny
- lžete, podvádíte, vyrazíte důvěrnou zprávu ve vztahu k léčbě, vynášíte informace ze skupiny
- hraje karty, sází (pokud jste léčeni s patologickým hráčstvím, jde o recidivu!)
- dáváte, přijímáte, nebo půjčujete peníze
- vstoupíte na oddělení žen (mužů) mimo program (více než 5 min před začátkem programu)
- ženy – zdržujete se ve společném prostoru v mužské části oddělení mimo program
- vstoupíte na cizí pokoj
- vstoupíte do kuchyňky nebo do prádelny
- opakovaně neodevzdáte úvahu v gamblerském režimu
- člen spolusprávy ví o porušování pravidel jiným spolupacientem a přiměřeným způsobem to neřeší
- opakované nevhodné chování
- stagnace v léčbě

Při porušení **následujících pravidel** se uděluje 0,5 záporného bodu:

- přijdete pozdě na povinný program nebo na program, na který jste se přihlásili (do max. 10 minut)
- nepřijdete pro léky nebo na měření tlaku, glykémie apod.
- vulgární, slangové a toxické výrazy
- nevhodné chování
- zapomenutá věc
- nosíte oblečení propagující návykové látky
- nedostatečně nebo pozdě uklidíte
- nejste přítomni při kontrole úklidu
- zaléváte a pijete kávu mimo čas a prostor k tomu určený
- neudržujete pořádek a čistotu osobních věcí, nedodržujete pravidla osobní hygieny
- neohlásíte svůj terapeutický úkol (po jeho zadání i jeho zrušení) na ranní komunitě hned následující den od jeho zadání.
- nezhodnotíte při zadaném terapeutickém úkolu jak se vám daří tento úkol plnit (každý týden v úterý ráno na komunitě, po čtení bodů ze skupiny).
- Váš zápis v deníku je nedostatečný

Nevýhody plynoucí ze získání záporných bodů:

Pokud obdržíte 4 záporné body nebo je v průběhu hodnotícího týdne postupně nasbíráte (získáte 8x - 0,5 záporného bodu), nahlásíte to na sesternu a důvěrníkovi. Poté máte 3 možnosti (o kterých rozhoduje personál) jak si tyto záporné body zpracovat. V případě zadané úvahy nebo odpracování si záporných bodů, máte povinnost do 22:00 následujícího dne ji odevzdat, nebo odpracovat si to v rámci svého osobního volna. V případě, že máte záporné body vysvětlit na skupině s terapeutem, na nejbližší plánovací skupině se naplánujete. V případě, že jste v režimu otevřeného oddělení, ztrácíte jednu následující vycházku za každé - 4 záporné body.

Vysvětlení 4 záporných bodů na skupině, nebo úvaha na téma porušení řádu obsahuje: 1.) sebekritický popis situace, kdy jste záporné body dostali; 2.) jaká byla motivace Vašeho jednání; 3.) jaké Vám to připomíná situace před léčbou; 4.) jaké vidíte riziko svého chování v souvislosti se svou závislostí; 5.) co potřebujete dělat pro to, abyste podobné chování neopakovali.

Některá další pravidla:

Nesmíte mít u sebe přípravky s obsahem tekutého alkoholu, náplně do zapalovače, lepidla, ředidla, laky, odlakovače. Tyto věci si raději do léčby neberte, nekupujte si je. Jinak je máte uschovány. Spotřební elektroniku s akumulátorem lze nabíjet pouze na sesterně. Spotřebiče na nabití můžete donést v době od 20.00 – 21:30, popř. si je můžete nechat nabíjet přes noc. Vyzvedávají se do 22:00 nebo následující den v době od 8:40 – 8:50. Vlastní elektrospotřebiče musí být před užíváním schváleny revizním technikem z PN HB.

Budíček, večerka - budíček je v 6.30 hodin ráno v pracovní dny. V sobotu, v neděli a ve svátek je v 7 hodin. Prosíme Vás, abyste dodržovali tyto časy a tím nerušili ostatní spolupacienty v odpočinku. Po 20. hodině je na oddělení večerní klid – zdržujte se hlasitého zpěvu, hraní na hudební nástroje apod. Ve 22 hodin se zhasíná na ložnicích. Pokud se Vám nechce spát, máte možnost být až do večerky na jídelně. **Sledovat televizi** můžete ve všední dny do 22.00 v pátek a sobotu maximálně do 1:00 hod.

„Kouření cigaret a pití kávy“

Kouřit cigarety můžete v prostorách kryté kuřárny v daných časech. Při volném lůžkovém režimu lékař určí omezení kouření. Při lůžkovém režimu je kouření zakázáno.

Rozpis časů kouření: 7:55 – 8:05 (první cigareta po snídani!), 9:35 – 9:45, 12:30 – 12:40, 15:25 – 15:35, 16:50 – 17:00, 17:50 – 18:00, 20:00 – 20:10, 21:30 – 21:40.

Zalévat a pít kávu můžete během dne mimo program (1. kávu pijete nejdříve v době snídane, kterou ohlašuje předseda komunity, poslední zalití kávy je v 19:00 hod). Programem se rozumí i úklid na oddělení.

„Zdravotní stav“ Pokud během léčby budete mít jakékoliv tělesné nebo psychické problémy, obraťte se s nimi na zdravotnický personál. Pokud jde o problém vleklého rázu, můžete o něm říci sestře kterýkoliv den ráno po budíčku a ta to oznámí ošetřujícímu lékaři. Pokud jde o náhlý problém, přihlásíte se k sestře kdykoli během dne i noci. Lékař pak rozhodne o dalším postupu Vaší léčby. Pokud to vyžaduje Váš zdravotní stav, lékař Vám dá tzv. **„lůžkový režim“** – což znamená, že ležíte na lůžku a chodíte jen na WC a umýt se. Neúčastníte se žádných programů na oddělení, nekouříte a jídlo Vám personál přinese k lůžku. Při zlepšení stavu Vám lékař může dát tzv. **„pololůžkový režim“**. Účastníte se programů včetně úklidu na oddělení, nechodíte mimo budovu. Kouření omezí lékař podle zdravotního stavu. Pokud se ale necítíte dobře, můžete si jít po domluvě s personálem lehnout.

„Běžný režim“ vykonáváte všechny činnosti na oddělení i mimo něj bez omezení.

Při odvykání od návykových látek je možné, že budete prožívat bažení, které se může projevit zvýšením nervozity, úzkostí, nespavostí, bolestmi apod. Doporučujeme pracovat s těmito příznaky na skupině s terapeutem.

PACIENTSKÁ SPOLUSPRAVA

Spoluspráva se účastní na chodu našeho zařízení. Je složená z předsedy, předsedkyně, důvěrníků skupin, staršího kuchyňského, studijního a kulturního referenta a sportovního referenta.

Spoluspráva má právo konat schůze (v časech mimo léčebný program), na kterých řeší problémy chodu oddělení v rámci své kompetence s vědomím sestry. O svých závěrech informuje terapeutický tým, který má právo rozhodnutí spolusprávy případně upravit nebo zrušit, odporuje-li domácímu řádu nebo léčebným záměrům. Členové spolusprávy hodnotí členy komunity kladnými i zápornými body, které zapisuje do knihy před personálem na lékárně, udělení - 4b neprodleně nahlásí sestře. Spoluspráva má povinnost hlásit personálu všechny závažnější přestupky proti domácímu řádu a spolupracovat s personálem při jejich řešení. Ostatní pacienti jsou povinni členy spolusprávy respektovat při výkonu jejich funkce.

Předseda / předsedkyně – je jmenován do funkce vedoucím komunity na dobu neurčitou. Střídají se po týdnu ve vedení ranních a odpoledních komunit.

- Organizuje pacienty ke všem společným programům a to včetně snídane, oběda a večere.
- Urovnává spory mezi pacienty a řeší případné nepochopení pravidel domácího řádu.
- Vede ranní a odpolední komunitu a deník spolusprávy.
- Shromažďuje žádosti pacientů o dovolenky, zdravotně soc. volna, apod.
- Řídí a vede porady spolusprávy, kde se spoluspráva mimo jiné vyjadřuje k jednotlivým žádostem pacientů a ze kterých vyhotovuje písemný zápis pro terapeutický tým (4x).
- Určuje guvernéry jednotlivých pokojů, pacienty do „Dvojky čistoty“ a dalších služeb.
- Kontroluje se službou personálu čistotu na oddělení, včetně ložnic v rámci „Dvojky čistoty“.
- Kontroluje pořádek na oddělení, hlásí poruchy a závady na oddělení.
- Rozděluje úklidy společných prostor a lékárny na oddělení v rámci pracovní terapie.
- Navrhuje zpravodaje a rosníčku, pokud se nepřihlásí dobrovolník z řad pacientů.
- Navrhuje průvodce nově přichozícím pacientům. Návrh zkonzultuje s personálem.
- Ukazuje novým pacientům co patří do úklidu jednotlivých částí oddělení.
- Odevzdává deníky na sesternu do 21:00 hod.
- Shromažďuje písemné požadavky na nákupy, které předává personálu do 18:00 hodin ve středu a v sobotu.
- Předseda komunity ohlásí budíček - v pracovní dny v 6:30 hod, v sobotu, neděli a ve svátek v 7:00 hod, srovná hodiny na oddělení, projde ložnice.
- Odevzdává náhradní program při nepřízni počasí v pondělí na ranní komunitě terapeutickému týmu.
- Předsedkyně určuje vedoucí rozsvičky u žen, vyzvedává ráno elektrospotřebiče vč. rychlovarné konvice a nejpozději do 21:00 je vrací.

Důvěrník skupiny – je navržen skupinou. Pak je návrh projednán spolusprávou. Na společném setkání spolusprávy s terapeutem je schválen k volbě na komunitě. Nakonec je důvěrník volen celou komunitou.

- Spolupracuje se členy spolusprávy, účastní se všech setkání spolusprávy a respektuje její rozhodnutí.
- Vede Knihu důvěrníka.
- Je odpovědný za plánování a vedení skupiny, sám vede plánovací a samořídící skupinu (ze které udělá zápis do knihy), pověřuje člena skupiny vedením tématické skupiny.

- Osobně rozdává deníky.
- Hlásí sestře postupy ihned po skončení skupiny.
- Zná počet členů skupiny, tento stav a důvod nepřítomnosti hlásí každou komunitu.
- Na každé ranní komunitě přečte body členů skupiny za předcházejí a stávající den, komunitu informuje o postupech ve skupině, kdo napsal postupový test, kdo odpracoval nebo vysvětlil záporné body. Do páteční hodnotící komunity sečte body za uplynulý týden a na hodnotící komunitě čte bodové hodnocení všech členů skupiny.
- V pátek odevzdává předsedovi rozpis náhradního programu při nepřízní počasí.
- Funkci vykonává zpravidla po dobu 4 týdnů, předává funkci alespoň týden před ukončením léčby.

Studijní a kulturní referent – je navržen členy spolusprávy, poté je návrh na společném setkání spolusprávy s terapeutem schválen k volbě na komunitě. Nakonec je referent volen celou komunitou.

- Spolupracuje se členy spolusprávy, účastní se všech setkání spolusprávy a respektuje její rozhodnutí.
- Organizuje kulturní a zájmové činnosti pacientů oddělení (výlety, kulturní akce i mimo oddělení,..).
- Organizuje samostudium pacientů a dle možnosti je sám řídí (zpravidla 20 min. společně na komunitě + 20 minut každý pac. sám). Nemůže-li sám řídit samostudium pacientů, pověřuje tímto úkolem jiného schopného pacienta.
- Vede evidenci o studijních výsledcích pacientů (testy). Body nahlašuje důvěrníkům skupin a opravené testy též předá důvěrníkům (ti je rozdají pac.). Výsledky předkládá následující den po opravení testu.
- V sobotu zadává otázky opravného test (oprava se píše 3x, poté je možné ústní přezkoušení přednášejícím). Testy opraví a výsledky spolu se zadanými otázkami a samotnými testy předkládá v pondělí vedoucímu komunitě.
- Udržuje pořádek před a při relaxaci. Na sesterně vyzvedne tel. ovladač a přináší na relaxační místnost. Po relaxaci je odnáší zpět.
- Stará se o hudební nástroje, TV ovladače a deskové hry.
- Funkci vykonává zpravidla po dobu 4 týdnů, předává funkci alespoň týden před ukončením léčby.
- Zodpovídá za dodržování času sledování TV o víkend.

Sportovní referent – je navržen členy spolusprávy, poté je návrh na společném setkání spolusprávy s terapeutem schválen k volbě na komunitě, nakonec je referent volen celou komunitou.

- Spolupracuje se členy spolusprávy, účastní se všech setkání spolusprávy a respektuje její rozhodnutí.
- Vede rozcvičku pro muže, určuje vedoucího dobrovolné rozcvičky
- Organizuje sportovní činnost pacientů na oddělení, dbá na včasné příchody na rozcvičky, dodržování délky rozcvičky a respektování pokynů předvedujícího.
- Sepisuje, kdo a co bude dělat o sportovně kulturním odpoledni, odevzdá seznam na sesternu do 19:00 hod. předchozího dne.
- Stará se po dohodě s kulturním referentem o řádné vedení sportovně-kulturní nástěnky.
- Pečuje o sportovní inventář oddělení, případně i sportovní zařízení při oddělení (např. hřiště na odbíjenou atd.), o pořádek ve skříni na sportovní náčiní.
- Funkci vykonává zpravidla po dobu 4 týdnů, předává funkci alespoň týden před ukončením léčby.

„Služby pacientů“

Dvojka čistoty: pacienti určené do dvojky čistoty navrhuje předseda oddělení na dobu jednoho týdne. Služba začíná a končí páteční hodnotící komunitou. Povinností této služby je v daný čas obejít oddělení a kontrolovat čistotu, úklid a pořádek v určených částech oddělení. Zajišťuje přes spolusprávu případně přes personál nápravu nedostatků. Ostatní pacienti jsou povinni respektovat tuto službu ve dvojce čistoty a řídit se jejich pokyny.

Starší kuchyňský – je navržen členy spolusprávy, poté je návrh na společném setkání spolusprávy s terapeutem schválen k volbě na komunitě, nakonec je volen celou komunitou.

- Spolupracuje se členy spolusprávy, účastní se všech setkání spolusprávy a respektuje její rozhodnutí.
- Funkci vykonává zpravidla po dobu 2 týdnů, předává funkci alespoň týden před ukončením léčby.

Povinnosti staršího a mladšího kuchyňského:

- Dodržují přísné zásady hygieny, zejména při zacházení s potravinami (čisté ruce, čisté nehty, čistý oděv,..).
- Udržují pořádek v celé kuchyňce včetně skříněk, lednic. Jídlo v lednicích musí být popsáno jménem a datem otevření.
- Sledují stav pacientů a počet diet. Práce v kuchyňce je vykonávána jako pracovní terapie.
- Včas připravují nádobí nejen na studená jídla.
- Pomáhají personálu s donáškou stravy, vařením a rozlíváním čaje.
- Včas a pečlivě umývají nádobí. V případě poškození nádobí hlásí staniční sestře poškození a jeho důvod.
- Pacientům na požádání vydávají potraviny z lednice.
- Starší kuchyňský je nadřazen mladšímu kuchyňskému.

Guvernér/ka pokoje: je navržen předsedou/předsedkyní komunity vždy na 1 týden, služba začíná a končí páteční hodnotící komunitou.

- Odpovídá za zhasnutí světla na pokoji, za dostatečné větrání.
- Odpovídá za dodržování nočního klidu na ložnicích.
- Zalévá květiny na pokoji
- Dohlíží na bezproblémový odchod spolupacienta z pokoje, včetně jeho uklizení, při předčasném nebo disciplinárním propuštění.
- Ostatní pacienti jsou povinni respektovat službu guvernéra pokoje při výkonu jeho funkce.

Kronikář: je navržen předchozím kronikářem, k předání dochází na komunitě, funkce je vykonávána zpravidla 4 týdny.

- Nejméně jednou týdně udělá zápis do kroniky (stav komunity, noví členové, kordony, postupy, opakováčky) – kroniku odevzdá nejpozději do neděle 22:00 hod.
- Dle vlastního uvážení udělá zápis o mimořádných událostech na oddělení (besedy, výlety apod.).
- Ostatní pacienti mohou nahlížet event. zapisovat do Kroniky pouze se souhlasem kronikáře.

Pradlák / prادلenka: je navržen předsedou/předsedkyní komunity na 1 týden, služba začíná a končí páteční hodnotící komunitou.

- Udržuje pořádek v prádelně.
- Odpovídá za správné používání praček a sušiček, za vypínání a odpojení z el. sítě, vysušení po skončení praní (pere se pouze do 22:00 hod, výjimka pouze po dohodě s personálem).
- Odpovídá za včasné požadavky ohledně doplnění pracího prášku a za šetření s pracím práškem.
- V případě požadavku prádlo vyžehlí.

Knihovník: je navržen předchozím knihovníkem, k předání dochází na komunitě, funkce je vykonávána zpravidla 4 týdny

- každý den mezi 17:30 -18:00 je k dispozici případným čtenářům (na jídelně v rámci večere)
- při každé výpůjčce udělá zápis do výpůjční knihy: datum vypůjčení (navrácení) knihy, jméno čtenáře, autor a název knihy.
- při porušení pravidel v rámci provozního řádu knihovny, hodnotí knihovník dotyčného člena komunity zápornými body.

Zahradník / zahradnice: Zalévá a pečuje o rostliny na oddělení. Kromě zimního období udržuje a pečuje o okolí oddělení (záhony, truhlíky apod.) a zahradní náčiní. Obvykle vykonává funkci 1 týden.

VZOROVÉ DOKUMENTY

Žádost o dovolenku (léčebnou propustku):

Já Jan Novák 2. léčebný stupeň žádám o léčebnou dovolenku od 18.12.2023 od 6 hod. do 20.12.2023 do 19 hod. k návštěvě rodičů. Zdržovat se budu na adrese Příčná 88, Praha 3. V rámci dovolenky budu mít v 10.15 hod. jednání s věřiteli v Říčanech u Prahy 678, domluví si doléčování v AT ordinaci u dr. Černého na Poliklinice v Praze Malešicích, navštívím svého zaměstnavatele v Říčanech u Prahy. Cestu tam i zpět absolvuji vlakem. Po dobu mé nepřítomnosti mě ve funkci důvěrníka skupiny bude zastupovat Josef Dvořák 1. léčebný stupeň. Zprávu z dovolenky zašle moje matka Jiřina Nováková.

Projednáno na skupině 14. 12. 2023

souhlasí / nesouhlasí

Projednáno na spolusprávě 15. 12. 2023

souhlasí / nesouhlasí

Projednáno na spolusprávě dne 16.12. 2023

souhlasí / nesouhlasí

Žádost o zdravotně sociální volno:

Já Jan Novák 1.léčebný stupeň žádám o sociální volno dne 20.12.2023 od 05:30 do 16:00 hodin z důvodu plánovaného pohovoru v TK Magdaléna, který mám domluvený na 11. hodinu (jednání na úřadě, soudu apod.).

Projednáno na skupině 16. 12. 2023

souhlasí / nesouhlasí

Projednáno na spolusprávě 17. 12. 2023

souhlasí / nesouhlasí

Projednáno na spolusprávě dne 18.12. 2023

souhlasí / nesouhlasí

ŽIVOTOPIS

Svůj životopis pište chronologicky, následující body Vám mohou k sepsání životopisu pomoci:

- V jakém prostředí jste vyrůstal, jaká byla výchova rodičů, měl někdo v rodině problémy s pitím alkoholu, braním drog, hraním hazardních her, jiné duševní problémy.
- Jaký byl Váš vývoj od narození po stránce tělesné i duševní. Vaše zážitky z mládí, které ovlivnily Váš další život. Jakou jste měli povahu, záliby a zájmy, vážnější onemocnění, úrazy.
- Jak jste se uplatnili ve škole, v zaměstnání (event. na vojně)?
- Jaké je Vaše rodinné prostředí?
- Vývoj Vaší závislosti:
 - Sestavte si tabulku nebo graf vývoje svého pití alkoholu (braní jiných drog, hraní na automatech) od chvíle, kdy jste začali pít alkohol. (brát jiné drogy, event. hrát hazardní hry) po současnost. Uvědomte si, jak se měnilo množství vypitého alkoholu (jiných drog), četnost napití (braní jiných drog, hraní hazardních her), četnost opilství, jak se měnila tolerance k alkoholu, jiným drogám, event. druhy alkoholu (jiných drog). Tento graf je součástí životopisu.
 - Uvědomte si, od kdy jste se snažili kontrolovat své pití alkoholu (braní jiných drog event. hraní hazardních her) a jakým způsobem. Potřeba kontrolovat své chování ve vztahu k návykové látce je nepřímým přiznáním, že problém už tu je, něco už vlastně kontroluje mne. Myslíme tím předsevzetí pít, brát drogy, méně nebo až odpoledne, nepít v hospodě, brát si jen určitou částku peněz s sebou a podobně.
 - Projevilo se u Vás destruktivní chování pod vlivem alkoholu, jiných drog, slovní nadávky, rozbíjení, předmětů, napadení druhého člověka, rozbítí vztahů s bližními, sebepoškozování, sebevražedný pokus, vyhrožování sebevraždou, ale i pití, braní drog, přes zákaz lékařem nebo soudem?
 - Stalo se Vám, že jste nebyli schopni předvídat důsledky svého chování po započetí pití alkoholu, braní drog, hraní automatů. Např. že jste vypili větší množství než jste původně zamýšleli, utráceli větší částky peněz, zadlužili se. Způsobili jste si situace, které jsou zahanbující nebo nebezpečné (zadržení policií, pobyt na záchytné stanici, úraz nebo „okno“ na předešlý den,..)
 - Měli jste finanční problémy, narůstala Vám útrata za alkohol, jiné drogy, automaty? Měli jste dluhy, propili jste úspory? Platili jste pokuty, advokáty,..?
 - Měli jste pracovní problémy? Pili jste alkohol (brali jiné drogy) na pracovišti? Napsal na Vás nadřizený špatný posudek nebo Vás napomenul? Střídali jste často zaměstnání pro problémy spojené se závislostí (jako pozdní příchody vybíraná dovolená, špatná výkonnost ale i zanedbaná domácnost)?
 - Projevily se u Vás zdravotní problémy? Např. nervozita, deprese, třesy, žaludeční a zažívací potíže, časté infekce, poruchy chuti k jídlu a výživy, tělesná zchátralost, poškození jater apod.
 - Měli jste sexuální problémy? Např. nezájem o sex, impotence, neschopnost prožít vyvrcholení a nebo naopak – nezdrženlivý sex, nevěra, opakované pohlavní nemoci, pocity viny pro sex. chování, ztráta intimity ve vztazích.
 - Pociťovali jste duchovní konflikt (narušený pocit smyslu života, rozpory chování a jednání s tím, v co jsme věřili původně, na čem nám záleželo)? Lhali jste? Kradli jste? Zneužívali jste druhé lidi?
 - Způsobili jste si problémy v rodině a okolí (narůstající pocity izolace, hádky, boj o moc, vydírání citové i fyzické, postupná ztráta přátel, vůbec nezájem se s někým vidět)?
 - Měli jste emoční problémy (narušené sebevědomí a sebeúcta, úzkost a depresivní stavy, nesdílnost, vyjadřování pocitů nepřímo, např. jen projevem zlosti, pocity viny, sebevražedné myšlenky,..)? Měli jste problémy se zákonem (trestní činnost, ohrožení v dopravě, pracovní nekázeň, apod.)?
 - Proč jste přišli na léčbu na naše oddělení, co očekáváte? Jak se cítíte při psaní životopisu?

INFORMOVANÝ SOUHLAS SE VSTUPEM DO KOMUNITY

Informovaný souhlas při vstupu do komunity oddělení 5 pro střednědobou léčbu návykových nemocí Psychiatrické nemocnice Havlíčkův Brod

Příjmení a jméno: datum narození:

1. Prohlašuji, že jsem byl/a pracovníkem nemocnice poučen/a o charakteru a obvyklém průběhu svého onemocnění, o terapeutických programech a předpokládané délce pobytu.
2. Souhlasím s tím, aby o průběhu mé terapie hovořil celý terapeutický tým – lékaři, adiktologové, psychologové, zdravotní sestry, zdravotně sociální pracovníce, terapeuti.
3. Souhlasím s tím, aby se mnou členové terapeutického týmu při skupinových a komunitních aktivitách pracovali v přítomnosti mých spolupacientů a pacientů na týdenním pobytu při abstinenci. Současně se zavazuji, že nesdělím žádnou formou informace o jiných pacientech mimo okruh komunity. Dále se zavazuji, že nikomu neposkytnu informaci, že se v nemocnici někdo léčí či léčil. Jsem si současně vědom/a, že mám právo kdykoli odmítnout sdělit před ostatními informace, které jsou pro mne citlivé.
4. Souhlasím se svým zapojením do pracovní terapie v rámci komplexního terapeutického programu.
5. Prohlašuji, že jsem se seznámil/a s Domácím řádem oddělení, zvláště s pravidly, při jejichž porušení mohou být disciplinárně propuštěn/a zvláště při donesení drogy do budovy nebo při jakékoli manipulaci s ní, při navázání sexuálního vztahu, při hraní hazardních her a sázení, při jakýchkoli projevech rasismu, psychického i fyzického nátlaku, pokud nebudu spolupracovat.
6. Prohlašuji, že jsem se seznámil/a s Domácím řádem nemocnice včetně práv a povinností pacientů (podle zákona č. 372/2011 Sb. o zdravotních službách) i s nutnými omezeními, vycházejícími z charakteru nemocnice a onemocnění, která se zde léčí. Výslovně tedy souhlasím s omezením návštěv a vycházek (návštěvy možné po 1 týdnu léčby na oddělení, umožňování návštěv jen o víkendech a svátcích, možná kontrola nad průběhem návštěv) s otevíráním dopisů a balíků před sestrou nebo sociální pracovníci, s pravidelnými i namátkovými kontrolami dodržování abstinence (dechové zkoušky, odběry moči a krve na event. přítomnost návykových látek), s kontrolami pokojů a osobních věcí.
7. Souhlasím s pravidly používání mobilních telefonů na oddělení.
8. Jsem si vědom/a toho, že celý terapeutický program je dlouhodobý proces a že moje předčasné vystoupení z tohoto procesu (odchod proti radě lékaře, útěk či disciplinární propuštění) může zkomplikovat mé případné znovupřijetí do naší nemocnice.
9. Zavazuji se, že v případě úmyslného způsobení škody (či způsobení škody z mé hrubé nedbalosti) na zařízení nemocnice, převzatém náradí a jiných pomůckách pro terapii nahradím nemocnici škodu.
10. Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a se způsobem podávání případných stížností.
11. Prohlašuji, že jsem porozuměl/a všem výše zmíněným bodům.

V Havlíčkově Brodě dne

Podpis pacienta

V Havlíčkově Brodě dne 1. 1. 2024 (tímto se ruší předešlá verze řádu)

Zpracovala: prim. MUDr. Hana Houdková v.r.
přednostka primariátů 1, 5

Schválila: Mgr. Markéta Holubová, DiS.
ředitelka PN HB