

Psychiatrická nemocnice Havlíčkův Brod

Vnitřní řád oddělení 5

Vnitřní řád odd.5 v návaznosti na obecná ustanovení vnitřního řádu Psychiatrické nemocnice upřesňuje a doplňuje pravidla, která platí pro pacienty hospitalizované na oddělení 5.

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, sebeurčení 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 **Samorídící 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, zpívánky) 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.

Rámecem 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 včetně 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 nezpůsobujete 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 zařazení do gamblerského režimu mají povinnost účastnit se minimálně 4 gamblerských skupin. Vypracují si finanční rozpočet v léčbě a plán po léčbě. Napíší 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 hraje, 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)
- 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 používat mobilní telefon v osobním volnu mimo program v čase 19:30-20:30. O telefonování mimo tento čas můžete žádat na ranní komunitě. 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. Lékař může rozhodnout o dočasném omezení telefonování 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. S návštěvou můžete jít mimo areál nemocnice, ale neopouštějte město Havlíčkův Brod. Na návštěvu mohou přijet pouze osoby blízké (rodiče, děti, vnoučata, manželé, sourozenci, partneři, prarodiče, tchán/tchýně, zeť/snacha). Toto omezení vyplývá z programu oddělení. Možnost návštěvy jiné osoby probíráte dopředu na skupině. V době probíhající návštěvy můžete mít u sebe mobilní telefon. Návštěvu zapisujete dopředu do knihy návštěv. Pokud návštěva zapsána nebude, bude návštěva umožněna, ale pouze na návštěvně oddělení. 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 zjevně 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.

VYCHÁZKY jsou možné vždy v **lichý den pro muže a v sudý den pro ženy** (podle data) a to pouze **na území města** Havlíčkův Brod. 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 příjetí 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 2 měsících v léčbě jedete na první 3 denní léčebnou dovolenku, po 3 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. V případě nejistoty, jak budete zvládat dovolenku v místě bydliště, můžete uvést i krizový plán včetně místa, kam v případě krize půjdete.

Na skupině podrobně popíšete plán dovolenky; návrh dovolenky v písemné podobě předkládáte spolu s plánem oddělení; žádost se projednává na řádném jednání spolusprávy; 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.

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.

JEDNOTLIVÉ KROKY V LÉČBĚ – STUPNĚ LÉČBY

Léčba je rozdělena do několika léčebných stupňů. Postup v nich není automatický, ale závisí na tom, jak jste aktivní, jak dodržujete pravidla a plníte jednotlivé léčebné úkoly. Podmínkou postupu do vyšších léčebných stupňů je mít vysvětlené všechny -4 záporné body.

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 spolusprávy. Důvěrník a ostatní členové spolusprávy 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 spolusprávy jsou obsahem oddílu „Patientská spoluspráva“. Jednotlivé druhy léčebných aktivit probíhají podle denního a týdenního řádu (viz „Denní a týdenní řád“).

0. LÉČEBNÝ STUPEŇ

Na nejbližší ranní komunitě v pracovní den absolvujete tzv. **představení na komunitě**. Řeknete své jméno, věk, vzdělání, zaměstnání, rodinný stav, proč přicházíte na léčbu, 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 k vyhledání léčby, 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 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. Na konci vstupního rituálu pak podepíšete „Informovaný souhlas se vstupem do komunity“, který jste si předem pozorně pročetli (viz přílohy). Tímto se stáváte plnohodnotným členem komunity a zavazujete se plnit všechna pravidla vnitřního řádu. Od této chvíle jste hodnoceni kladnými i zápornými body dle řádu oddělení. Po vstupu do komunity jste zařazeni do pracovní terapie.

Po přijetí do komunity je vaším úkolem se **představit na skupině** (naplánován nejdéle do 3 týdnů). Představení na skupině by mělo probíhat dle uvedených bodů: kromě základních údajů uvedete vývoj své kariéry pití, braní drog event. 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 postoupíte do 1. léčebného stupně.

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,...

1. LÉČEBNÝ STUPEŇ

V 1. léčebném stupni již máte možnost se hlásit na nepovinné programy. Hlavním úkolem v tomto stupni je sepsat životopis a vypracovat si své typické situace, ve kterých jste užívali návykovou látku nebo hráli hazardní hry. Po jejich schválení postupujete do 2. léčebného stupně.

Sepsání životopisu: Po představení byste měli vypracovat životopis (dokončený nejdéle za 3 týdny od schváleného představení na skupině). V životopise 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, jež 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 (nebo hráli), podobným způsobem zpracujete i případnou recidivu. Od schváleného životopisu prezentujete typickou situaci do 3 týdnů. **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

2. LÉČEBNÝ STUPEŇ

Ve 2. léčebném a následujících stupních se učíte novým dovednostem, které jste si uvědomili, že potřebujete ke zvládnutí svých typických situací (bod 8 typické situace - co se chci naučit a jak). Patří sem zpravidla zlepšení komunikace, sebepoznání, učení se dávat i přijímat kritiku, posilování sebevědomí apod. Zároveň řešíte své problémy v komunitě i ty z předchozího života. Vše se Vám nemusí dařit hned. Aktivně a konstruktivně se zapojujete do léčby, spolupodílíte se na chodu oddělení např. ve funkci patientské správy.

Žádost o statut otevřeného oddělení: Po úspěšném postupu do 2. LS si na nejbližší hodnotící komunitě můžete požádat 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.

Na závěr 2. léčebného stupně píšete tzv. postupový test (do 3 týdnů od postupu do 2. léčebného stupně). Jeho zvládnutím postupujete do 3. léčebného stupně.

Postupový test: na pondělní komunitě si můžete zažádat o napsání postupového testu do 3. LS. Test tvoří soubor 50 otevřených otázek ze zdravotních přednášek. Pro úspěšné splnění si vylosujete 3 otázky, 2 z nich vyberete a správně zodpovíte. Seznam otázek má u sebe předseda.

3. LÉČEBNÝ STUPEŇ

V tomto stupni se dále učíte otevřeně hovořit o sobě a svých problémech na programech, aktivně se podílíte na fungování komunity a řešíte své problémy. Ale zároveň se již připravujete na odchod z léčby. 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.

Na závěr tohoto stupně vypracujete tzv. **Shrnutí léčby**. Toto shrnutí prezentujete před celou komunitou, zpravidla v pondělí odpoledne. **O svém záměru shrnout léčbu informujete správu (dostane se to do zápisu ze správy).** Ve shrnutí krátce popíšete, jak jste se chovali v době aktivní závislosti před léčbou, na čem jste pracovali, v čem a jak jste se změnil, co se Vám v léčbě ještě nedaří a jak na tom budete do budoucna pracovat. Dále představíte své krátkodobé a dlouhodobé plány po léčbě (doléčování, bydlení, práce). Nastíníte krizový a případně i havarijní plán. Budete mít vypracovanou „kartičku první pomoci“. K vašemu shrnutí se mohou vyjádřit členové komunity a terapeutický tým. Pokud

Vám postup nebude schválen, přepracujete Shrnutí léčby podle daných doporučení a můžete ho prezentovat opět následující týden. Po schválení Shrnutí postupujete do 3A léčebného stupně. Na poslední ranní komunitě v týdnu (zpravidla v pátek) ukončujete léčbu rituálem v „červeném křesle“.

PROPUŠTĚNÍ Z LÉČBY A MOŽNOSTI PO JEJÍM UKONČENÍ

ŘÁDNÉ UKONČENÍ LÉČBY

Nejpozději týden před řádným propuštěním oznámíte termín řádného odchodu na skupině a na ranní komunitě.

Podmínky pro řádné ukončení léčby:

1. léčíte se minimálně 4 měsíce a **máte zajištěné doléčování**
2. projdete léčbou do 3A léčebného stupně a „červeného křesla“ – *platí pro pacienty přijaté po 6.6.2025*
3. absolvovali jste 2 léčebné dovolenky a zhodnotili jste je dle domluvy s terapeutem, obdrželi jsme zprávu z dovolenky
4. měli jste přednášku
5. měli jste funkci ve spolusprávě nebo jste prezentovali zprávy a počasí na komunitě
6. minimálně 6x jste získali kladný bod za účast na relaxaci nebo zpívánkách nebo jste absolvovali asertivitu, hipoterapii nebo arteterapii
7. nemáte žádné nevysvětlené 4 záporné body
8. pokud máte gamblerský režim, tak jste představeni na gamblerské skupině

JINÉ UKONČENÍ LÉČBY

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 jste propuštěni **disciplinárně**.

Vaše propuštění probíhá vždy na ranní komunitě. Řádné ukončení léčby je v pátek dopoledne, po domluvě ve výjimečných případech je možný odchod i jiný pracovní den (např. pokud přecházíte do chráněného bydlení, terapeutické komunity apod.). 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 správnému 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

Opakovací pobyty při abstinenci (tzv. „opakovačky“) trvají 1 nebo 2 týdny. Tento pobyt slouží k udržení a posílení na léčbě dosaženého stylu života. Podmínky přijetí jsou řádně dokončená léčba v našem zařízení (po dohodě s terapeutickým týmem je možné uznat i na revers ukončenou léčbu v trvání minimálně 3 měsíců, pokud se vám po ní zdařilo 1 rok abstinovat), doporučení k pobytu z ambulance (kde je potvrzena Vaše abstinence) a odpovídající náhled na závislost. Pokud podmínky náhledu nebo potvrzení abstinence nesplňujete, mění se Váš pobyt na stabilizační ve stejné délce jako je opakovací pobyt, případně při větších problémech Vám doporučíme stabilizační pobyt 4 týdenní – viz níže. V první roce po propuštění doporučujeme absolvovat opakovačku 2x, v dalších letech min. 1x ročně. Na opakovačku se objednávejte u sociální pracovnice. „Opakovačka“ trvá od pondělí do pátku. Během tohoto pobytu dodržíte 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 a můžete opustit území města Havlíčkův Brod. 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

Stabilizační pobyty trvají v našem zařízení 4 týdny. Jsou určené pro pacienty, kteří řádně dokončili léčbu, a mají nezvladatelné touhy nebo kteří jednorázově zrecidivovali. Během pobytu budete 1 týden v adaptační době, následně obdržíte 1. léčebný stupeň. Během stabilizačního pobytu na skupině zhodnotíte, k jaké situaci u vás doma došlo a představíte své plány na řešení. Po tomto zhodnocení obdržíte statut pacienta v 2. léčebném stupni a otevřené oddělení. 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

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.

Zásadní pravidla

1. užití alkoholu či jiné drogy během pobytu, hraní hazardu (sázení, stírací losy, automaty) během pobytu, konzumace potravin s obsahem alkoholu, konzumace potravin s obsahem máku u pacienta se závislostí na opioidech včetně tramadolu
2. nepovolená manipulace s drogou - pronesení drogy na oddělení, držení personálem neschválených návykových látek a léků, apod.), máte u sebe předměty související s hazardní hrou
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 s jiným pacientem na oddělení. *Pozn. 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. Porušení tohoto pravidla budeme řešit propuštěním jednoho z dvojice, druhý bude moci zůstat, pokud ukončí osobní (fyzický) kontakt s propuštěným.*
6. nespolupráce - dlouhodobá nespolupráce v léčbě nebo 3x obdržené 4 záporné body za stagnaci

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. Provozní pravidla jsou rozdělena do dvou stupňů podle závažnosti a hodnocena zápornými body.

Porušení provozních pravidel ohodnocené 4 zápornými body.

1. lhaní, podvod či hrubá nedbalost (včetně kouření cigaret uvnitř budovy, kouření cigaret mimo stanovený čas a prostor, užití potravin obsahující alkoholovou třešť, máte u sebe elektronickou cigaretu mimo povolený čas, máte u sebe nenávykové léky – analgetika, masti, vitamíny, svévolné nedodržení plánu dovolenky a sociálního volna)
2. nerespektování pokynů ošetř. personálu
3. pořizování audiovizuálních záznamů osob a prostor oddělení (videa, fotky, nahrávky), videohovory v prostorách oddělení)
4. vynášení informací ze skupiny či z komunity
5. člen spolusprávy ví o porušování zásadního pravidla jiným spolupacientem a situaci neřeší
6. stagnace v léčbě
7. sebepoškození (při opakovaném sebepoškození bude věc posuzována jako porušení zásadního pravidla a budete propuštěni!)

Porušení provozních pravidel ohodnocené 0,5 záporného bodu:

1. neúčast na povinném nebo zvoleném programu, pozdní příchod na program
2. nepřijedete pro léky nebo na měření tlaku, glykémie apod.
3. toxi řeči, nošení oblečení propagující návykové látky
4. nevhodné chování
5. zapomenutá věc, nesplnění povinnosti
6. nedostatečný úklid, nepřítomnost při kontrole úklidu
7. zalévání a pití kávy mimo čas a prostor k tomu určený
8. nepořádek v osobních věcech, nedodržování pravidel osobní hygieny
9. nesplnění zadaného terapeutického úkolu, 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), neodevzdání úvahy v gamblerském režimu
10. nedostatečný zápis v deníku, neuděláte zápis do deníku z postupové nebo tématické skupiny
11. máte u sebe neschválené elektrické spotřebiče
12. nerespektování člena spolusprávy při výkonu jeho funkce
13. dáváte, přijímáte, nebo půjčujete peníze
14. kouření mimo stanovený čas do několika minut
15. neoprávněný vstup na oddělení žen (muži) nebo mužů (ženy), do kuchyňky nebo prádelny, na cizí pokoj
16. člen spolusprávy ví o porušování pravidel jiným spolupacientem a přiměřeným způsobem to neřeší
17. nenahlásíte se na sesterně po příchodu na oddělení z venku
18. máte u sebe na oddělení energetické nápoje

Na oddělení můžete obdržet i kladné body. Tyto jsou udělovány za aktivity považované za prospěšné pro vaši léčbu nebo chod oddělení. Z jejich udělení pak můžete čerpat i určité výhody.

Kladné body můžete získat za:

- napsání testu ze zdravotní přednášky na 4 a více bodů + 1 bod
- účast na dobrovolném programu (účast na relaxaci min. 3x v jednom týdnu, účast na zpívánkách 3x v jednom týdnu) + 1 bod
- pacientskou přednášku vč. zápisu do kroniky (přinesena k nahlédnutí na ranní komunitě) a vyvěšení na nástěnce + 1 bod
- zaškolení nového pacienta + 1 bod
- zprávy nebo počasí na ranní komunitě v průběhu celého týdne + 1 bod
- aktivita na skupině v průběhu celého týdne dle hodnocení terapeuta + 1 bod (udělováno na poslední skupině s terapeutem v daném týdnu)
- aktivita v deníku v průběhu celého týdne dle hodnocení terapeuta +1 bod
- aktivita na gamblerské skupině dle hodnocení terapeuta +1 bod
- vedení tématické skupiny +1 bod
- za výkon funkce ve spolusprávě: předsedové + 4 body, členové spolusprávy +2 body, a služby pacientů +1 bod.

Body uděluje personál, terapeutický tým a spoluspráva. Pokud získáte nějaké body, nahlásíte je důvěrníkovi, pokud získáte 4 záporné body nahlásíte je ještě na sesterně. Důvěrník skupiny body zapisuje do bodovací knihy své skupiny. Body se sčítají za týden od páteční hodnotící komunity do následující páteční ranní komunity. Na konci týdne v pátek na hodnotící komunitě probíhá vyhodnocení.

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 2 možnosti (o kterých rozhoduje personál) jak si tyto záporné body zpracovat. V případě zadané úvahy máte povinnost do 22:00 následujícího dne ji odevzdat. V případě, že máte záporné body vysvětlit na skupině s terapeutem, na nejbližší plánovací skupině se naplánujete. -4 záporné body znamenají, že přicházíte o možnost jít na samostatnou vycházku po dobu týdne (od nahlášení).

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 a elektronické cigarety můžete na oddělení pouze v prostorách kryté kuřárny v daných časech. Pokud chcete kouřit elektronické cigarety, oznámíte tuto skutečnost lékaři na oddělení při ranní vizitě. Elektronické cigarety (a stejně tak nikotinové sáčky) jsou uschované na sesterně a jsou vydávány nejdříve ráno před první kouřovou přestávkou a vracíte je zpět večer hned po poslední kouřové přestávce. 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 snídání), poslední zalití kávy je v 19:00 hod). Programem se rozumí i úklid na oddělení.

ZDRAVOTNÍ STAV

Po příchodu na oddělení jste zařazení podle zdravotního stavu do zdravotní skupiny. Zdravotní skupina I má pohybové aktivity bez omezení a povinné (při zdravotních obtížích Vás z pohybových aktivit může omluvit zdravotní personál). Zdravotní skupina II má pohybové aktivity mírnější, úměrné svému zdraví.

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. „**volný lůžkový 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 úměrně své zdravotní skupině.

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

Vedle ošetřujícího personálu se podílí na správě oddělení i Spoluspráva. 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 mají pravomoc hodnotit členy komunity kladnými i zápornými body dle pravidel daných tímto řádem oddělení. 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. Členové Spolusprávy spolupracují s ostatními členy Spolusprávy a mají povinnost se účastnit všech setkání Spolusprávy. Doba vykonávání funkce v zástupu se započítává do doby řádného výkonu 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 snídaně, 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 průvodce nově přichozícím pacientům. Návrh zkontroluje 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.
- 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 – 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. Funkci vykonává zpravidla po dobu 4 týdnů, svou funkci předává alespoň týden před ukončením léčby.

- 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.
- Plán zotavení předává průvodci, aby ho průvodce mohl předat nově příchozímu

Studijní a kulturní referent – je navržen členy spolusprávy, poté je návrh na společném setkání spolusprávy s terapeutu schválen k volbě na komunitě. Nakonec je referent volen celou komunitou. Funkci vykonává zpravidla po dobu 4 týdnů, svou funkci předává alespoň týden před ukončením léčby.

- Organizuje kulturní a zájmové činnosti pacientů oddělení (výlety, kulturní akce i mimo oddělení,..).
- Organizuje samostudium pacientů a dle možnosti je sám řídí (20 minut společně na komunitě + 20 minut každý pac. sám). Nemůže-li sám řídit samostudium pacientů, pověřuje tímto úkolem jiného 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 testu (oprava se píše 3x, poté je možné ústní přezkoušení přednášejícím). Testy opraví a výsledky spolu se zadanými otázkami a samotnými testy předkládá v pondělí přednášejícímu.
- 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.
- Zodpovídá za dodržování času sledování TV o víkendu.
- Může být pověřen vedením relaxace

Sportovní referent – je navržen členy spolusprávy, poté je návrh na společném setkání spolusprávy s terapeutu schválen k volbě na komunitě, nakonec je referent volen celou komunitou. Funkci vykonává zpravidla po dobu 4 týdnů, svou funkci předává alespoň týden před ukončením léčby.

- 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.

Starší kuchyňský – je navržen členy spolusprávy, poté je návrh na společném setkání spolusprávy s terapeutu schválen k volbě na komunitě, nakonec je volen celou komunitou. Funkci vykonává zpravidla po dobu 2 týdnů, předává funkci alespoň týden před ukončením léčby.

Povinnosti 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 v určeném čase potraviny z lednice
- Starší kuchyňský je nadřizený mladšímu kuchyňskému.

SLUŽBY PACIENTŮ

Kromě spolusprávy fungují v rámci oddělení i tzv. Služby pacientů. Patří sem:

Dvojka čistoty: pacienty 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.

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, postupy, opakovačky) – 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.

Zprávy, Počasí: přináší na ranní komunitu informaci o počasí, či aktuální zprávu. Za aktivitu obdrží bod, který se píše do dalšího týdne.

Vedoucí zpívánek – organizuje pacienty na zpívánkách, vybírá písničky, které se budou daný týden zpívat na komunitě

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 na adrese Příčná 88, Praha 3, který mám domluvený na 11. hodinu (jednání na úradě, 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, rozbití vztahů s blízcími, 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 se o průběhu mé terapie mohlo hovořit v rámci terapeutického týmu (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 a to včetně úklidu na oddělení v rámci komplexního terapeutického programu.
5. Prohlašuji, že jsem se seznámil/a s vnitřním 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
6. Prohlašuji, že jsem se seznámil/a s s vnitřním 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 8. 12. 2025 (tímto se ruší předešlá verze řádu)

Zpracoval: prim. MUDr. Václav Venc v.r.
přednosta oddělení 5

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