

# KATALOG

REHABILITAČNÍCH ČINNOSTÍ ODDĚLENÍ 6A

*PN Havlíčkův Brod*





Primariát 6 tvoří oddělení 6, oddělení 6A. Oddělení 6, 6A jsou koedukovaná doléčovací oddělení, každé s 35 lůžky, oddělení 6 je uzavřené, oddělení 6A je otevřené přijímací. V terapeutickém týmu pracují 3 lékaři, 3 psychologové, sociální pracovníce, 2 týmy zdravotních sester. Na oddělení 6 a 6A jsou překládáni pacienti z přijímacích oddělení léčebny, v individuálních případech sem mohou být pacienti přijímáni přímo. Obsahem činnosti primariátu je komplexní terapie a psychosociální rehabilitace směřovaná především k osobám trpícím poruchou z okruhu schizofrenních psychóz.

Nabízíme:

- farmakoterapii
- psychodiagnostiku, individuální i skupinovou psychoterapii
- integrovaný program pro schizofrenní pacienty
- psychoedukaci (podle programů PRELAPSE a EVOS) směřovanou k pacientům i jejich rodinným příslušníkům
- nácvik sociálních dovedností
- pracovní terapii, práci s hlínou
- hipoterapii
- arteterapii
- muzikoterapii
- relaxační cvičení a cvičení jógy, tělovou terapii
- sportovní aktivity včetně zázemí, kterým léčebna disponuje (bazén, tělocvična, posilovna, tenis - vše v areálu PN)
- klubové aktivity na odděleních
- zájmové a kulturní aktivity (návštěva kina, výstav, výlety)
- pomoc při řešení sociálních problémů
- spolupráci s komunitními centry ve spádové oblasti nemocnice (CDZ, FOKUS)

# PLÁN DENNÍCH AKTIVIT NA ODD. 6A

6.30 hod.	Budíček + ranní hygiena
7.00 hod.	Rozcvička
7.20 hod.	Komunita pondělí, středa, čtvrtek, pátek
7.30 hod.	Primařská vizita - úterý
8.00 - 8.45 hod.	Snídaně + podávání léků na ložnicích pac.
9.00 – 11.00 hod.	Pracovní terapie- pav. 1,3,10,13, 14,15, šití
9.00 - 11.00 hod.	Keramika- pav.3- pátek
9.00 – 9.45 hod.	Bazén- pondělí
9.15- 10.00 hod.	Psychoter.sk.I- psycholog pondělí, středa
9.15- 10.00 hod.	Psychoter.sk.II - psycholog pondělí ,středa
9.15- 10.00 hod.	Psychoter.sk.III – psycholog pondělí, středa
10.00- 10.30 hod.	Tělová terapie - st.s Ficbauerová 1x týdně
10.00- 11.30 hod.	Hiporehabilitace- úterý, čtvrtek
10.30- 11.00 hod.	Fyzioterapie – fyzioterapeutka - středa
10.30- 11.00 hod.	Obličejová jóga – sestra odd.6a - úterý
11.00- 11.30 hod.	Jóga- relaxační místnost- pondělí
11.00- 11.30 hod.	Relaxace, autogenní trénink- relax.m.- úterý- neděle
11.30- 12.00 hod.	Oběd+ podávání léků na ložnicích pac.
12.00- 12.30 hod.	Canisterapie- komunitní místnost- pátek
12.00- 13.00 hod.	Odpolední klid
12.30- 13.30 hod.	Prelapse – lékaři a psychologové pav.6 – pondělí, středa
12.30- 13.00 hod.	Obličejová jóga sestra odd.6a – čtvrtek
13.00- 14.00 hod.	Společná vycházka
13.30- 14.30 hod.	Arteterapie- čtvrtek- terapeutka odd.14
13.00- 15.00 hod.	Odpolední pracovní terapie
14.30- 17.30 hod.	Samostatné vycházky
16.00- 16.30 hod.	Tělocvična- úterý, čtvrtek, sobota- relaxační místnost
16.30- 17.00 hod.	Procvičování kognitivních funkcí – pondělí, středa, pátek
17.30 hod.	Večeře
18.30- 19.00 hod.	Klub sester a pacientů- pondělí, středa
19.00- 19.30 hod.	Podávání léků na ložnicích pac.+ večerní hygiena
21.00 hod.	Podávání nočních léků
22.00 hod.	Večerka- ( pátek, sobota po domluvě déle)
22.00-24.00 hod.	Podávání léků na nespavost

# **PŘEHLED PRAVIDELNÝCH AKTIVIT KONANÝCH SESTROU**

- **Tělocvična**
- **Fyzioterapie**
- **Jóga**
- **Obličejová jóga**
- **Jin jóga**
- **Autogenní trénink**
- **Keramika**
- **Bazén**
- **Arteterapie**
- **Klub pacientů a sester**
- **Odpolední aktivity**

# Hiporehabilitace je jednou z nejpřirozenějších léčebných metod

Jízda na koni nebo jen kontakt s ním má nezanedbatelný vliv na lidskou psychiku. Jezdec se učí zvíře ovládat a spolupracovat s ním, ale také je zavázán k zodpovědnosti a péči o ně. Kontakt s koněm pomáhá nejen lidem s tělesným postižením, ale také pacientům s poruchami chování nebo s neurotickými obtížemi.

Úterý a čtvrtek od 10-11.30 hod. na pracovišti hipoterapie.

Hipoterapeuti + Sestry odd. 6A



***Pohled na svět je nejkrásnější, když prochází mezi ušima koně.***

Martin



Jana



**CANISTERAPIE** - čili terapie s pomocí psů. Canisterapie se rozumí léčebný kontakt psa a člověka. Pes už svou přítomností dokáže vyvolat dobrou náladu všude tam, kde je jí nedostatek. A o tom, že úsměv léčí není pochyb.

Pátek od 12 hod. na odd. 6A.

Canisterapeut: s. Kotnová



Není snad zvířete, které bychom znali lépe než psa, které bychom více milovali a kterému bychom více důvěřovali ... Léčebné účinky života se psem nejsou objevem moderní psychologie, lidé je znají již tisíce let. "

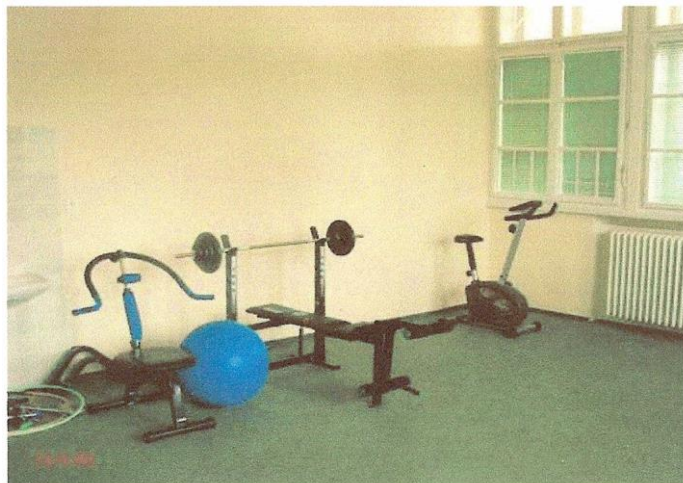
Dr. Nicholas J Saunders

## Tělocvična

Zdravotní cvičení je fyzicky nenáročnou formu péče o svou kondici a zdraví. Naučíte se jak protáhnou své ztuhlé tělo, ulevit bolestem zad a kloubů, osvojíte si správné pohybové návyky a vyzkoušíte si relaxační techniky.

Úterý, čtvrtek, sobota od 16 hod.

terapeuti: sestry odd. 6A



# Fyzioterapie

Fyzioterapie je obor zdravotnické činnosti zaměřený na prevenci, diagnostiku a terapii poruch funkce pohybového systému. Prostřednictvím pohybu a dalších fyzioterapeutických prostředků cíleně ovlivňuje funkce i ostatních systémů včetně funkcí psychických.

Středa v 10.30 hod. v relaxační místnosti.

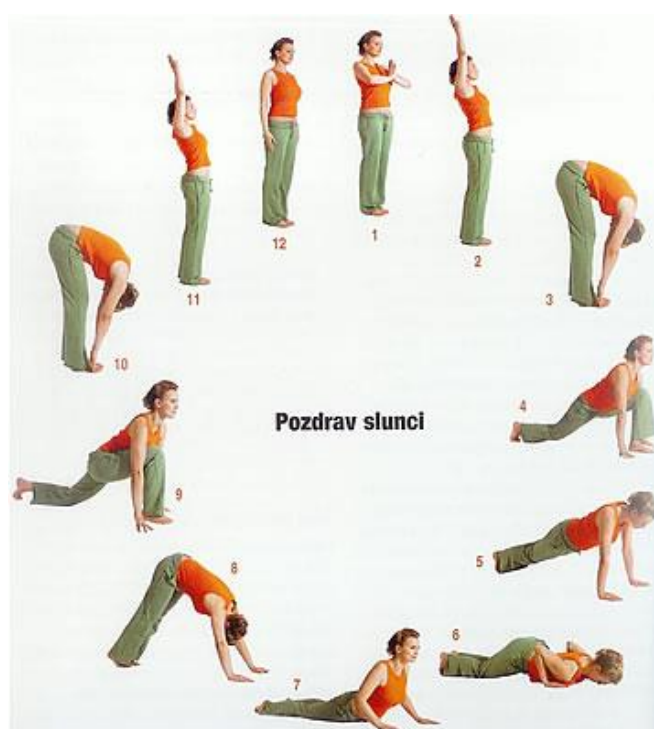
fyzioterapeuti

## Jóga- uvolňovací cviky

Na některé menší neduhy může pomoci jóga. I v případě že jste relativně bez problémů má preventivní účinky. Posiluje imunitu a zlepšuje odolnost proti stresu, pomáhá při hubnutí, při odvykání kouření a pochopitelně má příznivý vliv na celé tělo- zvyšuje pružnost a posiluje.

Pondělí od 11 hod. na relaxační místnosti odd. 6A.

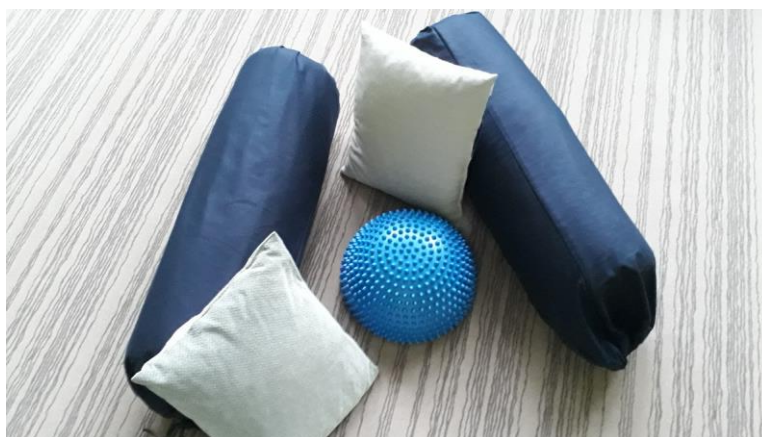
terapeut: PhDr. Hozová



## Jin jóga

Jin jóga je pomalý styl jógy, při které setrváváme v určitých jógových pozicích po různě dlouhou dobu. Umožňuje procvičení hlouběji umístěných svalových skupin a kostí v našem těle. Jin jóga přispívá k udržení fyzického zdraví, ale má i blahodárné mentální, emoční účinky. Přináší do života klid a rovnováhu. Při cvičení jin jógy používáme různé pomůcky. Díky polštářům si při cvičení můžeme určité oblasti vypočložit, při sezení na polštáři dochází k méně výraznému zakřivení bederní páteře. Bolstery (válce) zase ulevují kostem. Díky jejich použití se můžeme více uvolnit v určitých pozicích. Pokud použijeme bolster, dochází k většímu uvolnění svalových skupin. Cvičení jógy je doprovázeno uklidňující hudbou a zakončeno relaxací v poloze vsedě nebo vleže na zádech.

s. Izsák



## Obličejová jóga

Obličejová jóga posiluje svaly obličeje, udržuje pružnou pleť a pevné kontury ve tváři. V obličeji máme přes čtyřicet svalů, které používáme, ale vědomě je neposilujeme. Díky cvičení a posilování svalů v obličeji dochází k prokrvení obličejové části, svaly se zpevňují. Pravidelným cvičením dochází k úbytku vrásek a k vypnutí kůže. Pravidelné cvičení omezuje známky stárnutí. Je to cvičení, při kterém je možno dosáhnout i určitého zklidnění. Cvičí se svalové skupiny v obličeji pomocí daných cviků. Důležitou pomůckou při praktikování jógy je zrcátko, ve kterém si kontrolujeme správnost provedení cviku.

s. Izsák





# Autogenní trénink

Je "série nenáročných mentálných cviků určených k přeladění těla připraveného k "útoků nebo útěku" do stavu klidu, relaxace a odpočinku" (Dr.Malcolm Carruthers). Jeho cílem je poskytnout jednoduchý návod, jak řešit zátěžové situace, jak se vyrovnat s automatickými fyzickými reakcemi, které máme zakódovány, ale nedokážeme je využívat k tomu účelu, ke kterému byly určeny, a proto je často přepisujeme nemoci. Základem jsou jednoduchá cvičení, která, navoděním různých fyziologických stavů např. pocitů tíže, tepla, chladného čela, klidného dýchání, soustředění se na pulz srdce atd., pomáhají dosáhnout stavu zklidnění a uvolnění, jako v hlubokém spánku.

Provádí se každý den v 11 hod. na odd. 6A v relaxační místnosti.

terapeut: sestry odd. 6A + psychologičky

# Bazén

Klienti mohou využít rehabilitačního bazénu.

Pondělí v 8.30 hod. v prostorách rehabilitace PN.

terapeut: sestry odd. 6A

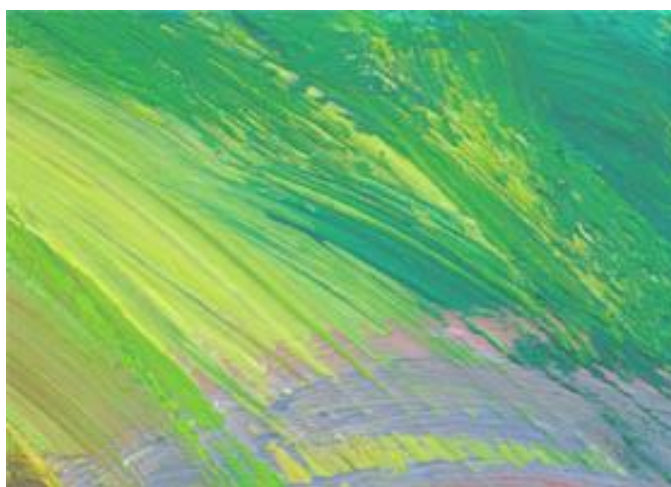


# Arteterapie

Je vymezena jako druh psychoterapie, která ve světě získává stále větší uznání.. Slovo arteterapie se skládá ze spojení z latinského ars = umění a řeckého therape = léčba. Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek ke komunikaci. Výtvarným uměním se v arteterapii vyjadřujeme neverbálně. Tzn., že se dá vyjádřit pomocí neverbálních symbolů strach, radost, obavy, ale i jakou barvu má přátelství.

Čtvrtek odd. 14.

terapeut: Muhlfleitová



## Klub pacientů a sester

Je setkání všech klientů na odd. a sloužících sester. Cílem tohoto klubu je vybraný program, který může být zaměřený například na procvičování kognitivních funkcí, uvolnění, společenské hry, besedy na různá témata, zpěv.

Pondělí - klub si připravují klienti

Středa - klub připravují sestry

Od 18.30- 19.00 hod.

terapeut: sestry odd. 6A

# Odpolední aktivity

**Hra** je činnost jednoho či více lidí, která nemusí mít konkrétní smysl, ale přitom má za cíl radost či relaxaci. Hry se hrají především pro zábavu, ale mohou také sloužit například ke vzdělávání a zlepšování kognitivních funkcí. Společenské hry dle výběru na odd., stolní tenis, kulečnick, stolní fotbal a jiné.

Každý den odpoledne na odd. 6A.

terapeut: sestry odd. 6A





**Nordic walking** přeložený do češtiny znamená severská chůze a jde o chození se speciálními holemi k tomu určenými. Jedná se o jeden z nejzdravějších sportů, kde zapojujete svaly celého těla, přitom dopady tlumí hole, které navíc pomáhají zapojit do chůze i horní část těla.

### **Kdo může dělat Nordic walking?**

Tento sport je opravdu vhodný téměř pro všechny od seniorů až po vrcholové sportovce. Zátěž pro každého je daná individuálně, podle jeho možností a schopností.

### **Co k Nordic walkingu potřebují?**

Kvalitní hole, které dobře tlumí nárazy a poskytnou vám jistou oporu (ty vám zapůjčíme, popřípadě je u nás můžete zakoupit). Obuv na sport, nejlepší jsou boty na běh. Oblečení, ve kterém se budete moci volně hýbat a zapotit. V zimních měsících jsou vhodné rukavice. Na delší výlety je lepší se vybavit ledvinkou s pitím, nebo batohem, který má bederní a hrudní popruh.

### **Je Nordic walking těžký?**

Základní techniku zvládnete během prvních třech lekcí, které jsme pro vás

připravili. Pak nic nebrání v tom, abyste mohli chodit ve skupině nebo individuálně. Správnou technikou si nebudete poškozovat zdraví a především chůze s holemi bude pro vás mít daleko větší fyziologický efekt a stane se zábavou i psychickým odreagováním.

### **Co mohu od Nordic walkingu očekávat?**

Při chůzi s holemi a správné technice, zapojujete 90% všech svalů v těle, tím se zvyšuje i spalování energie. Oproti chůzi můžeme spalovat o 40 až 60% více energie než při běžné chůzi, což můžete využít například při snižování hmotnosti. Jak jsme předeslali, tak při správné technice si zlepšíte, především pozitivní vliv má Nordic walking při bolestech zad a kloubů. Seznámíte se s novými lidmi. Budete mít nové zážitky a prožitky. Někdo z vás objeví pohyb, který mu pomůže zlepšit kondici, psychiku a pomůže v léčbě pohybového aparátu.

### **HOLE LZE ZAPŮJČIT I NA SAMOSTATNOU VYCHÁZKU!**

# ***PŘEHLED NEPRAVIDELNÝCH AKTIVIT KONANÝCH SESTROU***

- **Muzikoterapie**
- **Taneční terapie**
- **Tělová terapie**
- **Relaxace - práce s tělem a stresem**
- **Cvičení na velkých míčích**
- **Pohybově taneční terapie**
- **Trénink kognitivních funkcí**
- **Arteterapie**
- **Edukační program CESTA**

# Muzikoterapie

Je součástí psychoterapie, při které poznáváme a prožíváme, odžíváme různá emoční napětí. Umožňuje plné prožívání, probouzení emocí, smyslu a hodnot. Muzikoterapie je použití hudby k terapeutickým cílům: znovuobnovení, udržení a zlepšení psychického a fyzického zdraví. Zdůrazňuje schopnost hudby povzbuzovat vzájemnou komunikaci mezi klienty, relaxovat, odreagovat a stimulovat vnitřní stavy. Používá se různá hudba, pohyby, znaky a kreslení při hudbě. Terapeutickým cílem je aktivní tvorba kontaktů, projevit emoce, schopnost komunikovat, poslouchat a vyjadřovat své dojmy.

s. Novotná



## Taneční terapie

Taneční pohybová terapie - pohybem a hudbou k vyšší výkonnosti mozku. Terapie je založena na systému dechových cvičení a cvičeníh zlepšující svalový tonus. S klienty jsou prováděny i jednoduché taneční kreaice. Není nutno umět tančit, jde spíš o prožitek z pohybu a hudby. Cvičíme dle instruktážní kazety profesorky Jarmily Radechovské.

s. Kučírková



## Tělová terapie

Slouží k uvolnění těla, vztah k vlastnímu tělu, navázání kontaktu se spolupacienty. Uvědomění vztahu k vlastnímu tělu, v souvislosti k prostředí.

s. Ficbauerová



# Relaxace - práce s tělem a stresem

Relaxace - přináší aktivní přístup při zvládnání stresu a zvyšování odolnosti vůči zátěži. Pomáhá nám zvyšovat duševní harmonii, snižovat napětí a negativní afektivní stavy, zejména úzkost. Zmírňují pocity únavy a udržují výkonnost. Pomáhá nám zvládnout náročné životní situace. Lze je využít i v časovém stresu. Co je stres, znaky stresu, co je relaxace, zásady úspěšné relaxace+ dechová cvičení.

s. Kubátová



# Pohybově taneční terapie

Je terapie vycházející z principu, že mezi pohybem a emocemi je vztah. Tělo je využíváno jako expresivní prostředek s jasným vztahem k právě probíhajícím myšlenkám a pocitům. Najít tento vztah a porozumět mu, je v pohybově taneční terapii jedním z hlavních cílů.

s. Kučírková



# Cvičení na velkých míčích

Cvičení na velkých míčích upravuje zatížení svalstva, psychickou pohodu. Je nutné protáhnout a uvolnit přetížené svaly, potom je možné začít s posilováním. Čas a tempo cvičení záleží na cvičícím, cvičení má provázet příjemný pocit a radost. Jedná se o pravidelný a dlouhodobý proces, který přináší úlevu od bolesti, zlepšuje náladu a chuť k aktivnímu životu.

Zásady cvičení

- motivace
- instruktáž- provedení cviku
- vhodné pomůcky
- pravidelné cvičení

s. Plíhalová  
s. Nováková  
s. Křížová



## Edukační program- CESTA

V psychiatrii má spolupráce pacienta při užívání předepsaných psychofarmak zásadní význam. Je prokázáno, že neplánované vysazení léků pacienty vede ke zhoršení jejich zdravotního stavu. Dlouhodobá léčba má význam pro prevenci relapsu onemocnění a pro ochranu mozku před úbytkem kognitivních funkcí.

s. Kubátová  
s. Teclová  
s. Ficbauerová  
s. Lundová

# Trénink kognitivních funkcí

Co jsou kognitivní funkce- paměť, pozornost, soustředění, řešení problémů, plánování, výdrž, rozhodování a vše co s tím souvisí. Trénink je cílená rehabilitační činnost zaměřená na stimulaci, rozvoj a obnovování kognitivních funkcí. Cílem je zmírnit příznaky kognitivního deficitu, který je jeden z hlavních schizofrenních znaků. Podle potřeby posílit, rozvinout a vycházet z potřeb v reálném životě. Nejčastější techniky kognitivní rehabilitace provádíme formou hry, cvičení, testy.

s. Teclová,Lundová

# Arteterapie

Arteterapie je obor využívající výtvarný projev jako hlavní prostředek poznávání a ovlivňování lidské psychiky ve směru redukce psychických či psychosomatických obtíží a redukce konfliktů v mezilidských vztazích. Výtvarné tvořivé aktivity mají podporovat zdraví a léčení. Arteterapeutické postupy jsou zacíleny na léčebné kognitivní, motivační a emocionální aspekty : sebevyjádření, aktivizace, sebepoznání, osobnostní růst, podpora vývoje, změna stereotypů , zmírnění úzkosti, uvědomění, náhled, řešení problémů, odhalení nevědomého materiálu, zpracování konfliktů, podpora a rozvoj tvořivosti v rámci harmonizace osobnosti. Cíle, jež si arteterapie klade, souvisejí na jedné straně s tím, z jakých pozic arteterapie vychází, na straně druhé ze situací a potřeb klientů či pacientů s nimiž pracuje.

s. Jiráková



# ***VOLNOČASOVÉ AKTIVITY***

- **návštěvy kina, koncertů, výstav**
- **bazén, sauna - město**
- **návštěva solné jeskyně**
- **posezení v kavárně, pizzerii**
- **výlety**
- **tenisová utkání**
- **volejbal**