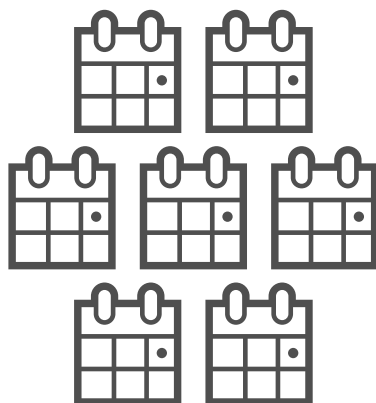


# Podręcznik ćwiczeniowy dla pacjenta

# 7



care4today™



Dostarczone przez Janssen Healthcare Innovation  
(Szczegóły na tylnej stronie okładki)

# Planowanie kryzysowe

## Wprowadzenie

Niniejszy moduł powstał z myślą o uczestnikach, którzy chcą się więcej dowiedzieć, jak opracować plan kryzysowy.

Zaleca się, aby przed przystąpieniem do pracy z podręcznikiem, pacjent porozmawiał z terapeutą lub lekarzem na temat swojej diagnozy i upewnił się, że jego objawy nie przeszkodzą mu w kontynuowaniu sesji i był dostatecznie zmotywowany do wzięcia udziału w sesjach grupowych lub indywidualnych.

### Tematy sesji:

- konstrukcja planu kryzysowego
- sposoby i cele jego tworzenia
- znaczenie w zapobieganiu nawrotom i ponownym wizytom w szpitalu
- opracowanie własnego planu kryzysowego

### Ten podręcznik należy do:

-----  
**Data rozpoczęcia sesji:**  
-----



## Jak korzystać z podręcznika

Niniejszy podręcznik oddajemy do użytku pacjentów przez następne miesiące i lata.

Mamy nadzieję, że będzie on cennym i użytecznym źródłem informacji.

Podręcznik jest przeznaczony do stosowania w grupie psychoedukacyjnej lub w indywidualnej terapii z członkiem zespołu opieki zdrowotnej, ale może też być wykorzystany do celów prywatnych, obecnie lub w przyszłości.

Moduł 7 zawiera filmy wideo, które będą odtwarzane podczas sesji grupowej lub indywidualnej. Najważniejsze fragmenty tych filmów zamieszczono w podręczniku w celu utrwalenia przekazu.

Filmy znajdują się także na stronie internetowej:

**[www.zdrowiepsychiczne.pl](http://www.zdrowiepsychiczne.pl)**

W razie jakichkolwiek pytań, skorzystaj z ostatnich stron podręcznika, przeznaczonych na notatki. Zapisz pytania i zadaj je na najbliższym spotkaniu z członkiem zespołu wsparcia.



## Praca z podręcznikiem

Podręcznik zawiera następujące rozdziały:

04 Wprowadzenie do planowania kryzysowego

**05 Cele tworzenia planu kryzysowego**

**07 Zaangażowanie rodziny i przyjaciół**

**08 Ustalenia z zespołem terapeutycznym**

09 Mój plan kryzysowy

13 Co zrobić jeśli pojawią się sygnały ostrzegawcze lub nawrót?

**13 Działania: Pacjent**

**15 Działania: Rodzina lub przyjaciele**

17 Krótkie podsumowanie

19 Pytania do zespołu terapeutycznego

21 Sugerowane odpowiedzi

23 Notatki

26 Słowniczek



## **Wprowadzenie do planowania kryzysowego**

Ta część podręcznika przedstawia informacje na temat znaczenia tworzenia planu kryzysowego i zaangażowania bliskich Tobie osób i zespołu terapeutycznego.

Kiedy w leczeniu ostrych objawów psychozy stosuje się farmakoterapię, objawy ustępują w ciągu zaledwie kilku tygodni lub miesięcy, lub ulegają znacznemu złagodzeniu. Przyjmowanie leków przez dłuższy okres może zapobiec lub opóźnić ponowne wystąpienie objawów.

Po pierwszym epizodzie, należy kontynuować leczenie przez co najmniej rok - dwa lata.

Po drugim epizodzie, należy kontynuować leczenie przez co najmniej 5 lat.

Jednak nawet u pacjentów leczonych przez dostatecznie długi okres może dojść do nawrotu.



## **Cele tworzenia planu kryzysowego**

Do nawrotu nie dochodzi nagle; jest on poprzedzony objawami pojawiającymi się na kilka dni, tygodni, a czasem miesięcy wcześniej.

Działając szybko i skutecznie, po stwierdzeniu tych objawów, można zapobiec nawrotowi lub uniknąć powrotu do szpitala.

Dodatkowe informacje na temat sygnałów ostrzegawczych znajdują się w Module 6 „Objawy nawrotu”.



Czasami pacjenci nie reagują odpowiednio wcześnie, ponieważ nie rozpoznają sygnałów ostrzegawczych. Przyjaciele i rodzina mogą być zaniepokojeni tymi objawami. Jeśli wcześniej omówi się to z nimi, będzie im łatwiej pomóc choremu.

Wczesne ustalenie odpowiednich zasad postępowania pozwala uniknąć konfliktu i daje pewność, że w razie kryzysu będą podjęte skuteczne działania.

Pracownik ochrony zdrowia pomoże zastanowić się, jakie będą najodpowiedniejsze działania, gdy nadejdzie kryzys.

Nawet jeśli plan kryzysowy nie będzie potrzebny, będziemy mieć pewność, że jest on dostępny, a życzenia pacjenta zostały odnotowane i będą przestrzegane.

## Zaangażowanie rodziny i przyjaciół

Jest wiele powodów by w czasie remisji zaangażować rodzinę i przyjaciół do procesu tworzenia planu kryzysowego:

- 1** podczas gdy pacjent powołuje się na swoje prawa do decydowania o sobie, w czasie nawrotu krewni mogą wspierać pacjenta nawet wbrew jego woli, po to, aby pacjent nie mógł sobie lub komuś zaszkodzić.
- 2** zminimalizowanie konfliktów i stresu, które w czasie nawrotu mogą często pojawiać się między pacjentem a bliskimi.
- 3** możliwość wcześniejszego (niż chory) zauważenia sygnałów ostrzegawczych.

- **Będzie można podjąć odpowiednie działania, które dla pacjenta mogą wydawać się niepotrzebne.**
- **Wspólne ustalenie planu działania, zapobiegnie ewentualnym późniejszym zarzutom i brakowi zaufania.**



## Ustalenia z zespołem terapeutycznym

Zespół terapeutyczny sam decyduje o leczeniu pacjenta w ostrym stanie psychiatrycznym, jednak poza tym okresem, uważa się za korzystne zaangażowanie pacjentów przy podejmowaniu decyzji terapeutycznych.

Zalety uzgodnienia planu kryzysowego z zespołem terapeutycznym:

- 1** znaczące zmniejszenie ilości przymusowych wizyt w szpitalu
- 2** większe zaufanie pacjenta do zespołu oraz lepsze przestrzeganie zaleceń terapii
- 3** możliwość wcześniejszego ustalenia preferencji pacjenta, co do miejsca hospitalizacji w razie nawrotu
- 4** możliwość udokumentowania, na jaki lek i jaką dawkę pacjent dobrze zareagował w przeszłości
- 5** możliwość wyznaczenia osoby, która będzie zajmowała się podopiecznymi chorego (włączając zwierzęta)
- 6** ustalenie dodatkowych leków i ich dawkowania w razie wystąpienia sygnałów ostrzegawczych lub objawów psychozy

**Na następnych stronach znajduje się projekt planu kryzysowego. Wielu pacjentów ma taki plan w portfelu lub torebce na wypadek kryzysu.**



## Mój plan kryzysowy

Teraz kiedy poznałeś(a)ś korzyści z posiadania planu kryzysowego możesz opracować swój własny plan. Wielu pacjentów nosi taki plan w portfelu lub torebce na wypadek kryzysu.

Imię i nazwisko:

Adres:

Data urodzenia:

PESEL:

Lekarz psychiatra lub opiekun  
(Nazwisko, adres ośrodka, numer telefonu):

Osoba, z którą należy kontaktować się w razie nawrotu  
(nazwisko, relacja, numer telefonu):

Następujące objawy wskazują, że nie jestem zdolny  
do podejmowania samodzielnych decyzji:



Gdy będę miał(a) te objawy, chciał(a)bym, aby ta osoba zrobiła dla mnie następujące rzeczy (podaj dane kontaktowe i listę zadań; możesz dodać, kto ma zająć się Twoimi podopiecznymi, w tym zwierzętami):

Jeśli będzie konieczna hospitalizacja, chciałbym być leczony(a) w:

Mam złe doświadczenia z następującymi lekami:

W razie nawrotu - następujące leki były wcześniej skuteczne (lek i dawka):

W razie nawrotu chciał(a)bym, aby zostały podjęte dodatkowe działania (z kim chcesz / nie chcesz się kontaktować oraz inne szczególne życzenia odnośnie np. religii, diety lub zdrowia):

Podpis pacjenta:

Data:

Podpis opiekuna:

Data:

Podpis koordynatora:

Data:

Notatki





## Co zrobić jeśli pojawią się sygnały ostrzegawcze

Jeśli podejrzewasz nawrót, spróbuj postępować w następujący sposób:

# 1

### **Nie lekceważ sygnałów ostrzegawczych**

Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że pojawiły się u Ciebie sygnały ostrzegawcze, działaj szybko, aby zmniejszyć ryzyko nawrotu lub hospitalizacji.

# 2

### **Minimalizuj stres, zrelaksuj się, a jeśli trzeba idź na zwolnienie lekarskie**

Stres związany z pracą, chorobą lub bezczynnością może wyzwolić psychozę. Jeśli zauważysz sygnały ostrzegawcze stresu, spróbuj się zrelaksować, a jeśli trzeba zrób przerwę w pracy.

# 3

### **Porozmawiaj z opiekunem, przyjaciółmi i rodziną**

Rodzina i przyjaciele mogą pomóc zidentyfikować wczesne sygnały ostrzegawcze i doradzić, co dalej robić. Prośba o pomoc nie jest oznaką słabości, lecz siły. Jeśli poinformujesz rodzinę i przyjaciół, zyskas ich wyrozumiałość i pomoc w rozładowaniu stresu i poradzeniu sobie z chorobą.

# 4

## Przyjmij dodatkowy lek

Jeśli zauważysz sygnały ostrzegawcze lub psychotyczne, porozmawiaj z lekarzem o konieczności przyjęcia dodatkowych doraźnych leków. W ten sposób możesz zapobiec nawrotowi.

# 5

## Skontaktuj się z członkiem zespołu

Skontaktuj się z zespołem terapeutycznym (psychiatrą, koordynatorem leczenia lub innym pracownikiem ochrony zdrowia). Lepiej skontaktować się przedwcześnie, niż zbyt późno. Im później zaczniesz leczenie, tym trudniejszy będzie jego przebieg i dłuższy czas powrotu do zdrowia.



## **Podejmij działanie: Przyjaciele lub krewni**

Jeśli zauważysz, że członek Twojej rodziny lub przyjaciel może mieć nawrót, możesz pomóc w następujący sposób:

### **1**

#### **Porozmawiaj z chorym o zauważonych sygnałach**

Poinformuj chorego o zauważonych sygnałach lub objawach, takich jak nieprzychodzenie na posiłki, niewidywanie się ze znajomymi, małomówność.

### **2**

#### **Zaproponuj pomoc w codziennych obowiązkach**

Jeśli zauważymy, że chory ma trudności z wykonywaniem codziennych czynności, można zaoferować mu pomoc, np. przy dzieciach lub w robieniu zakupów. Zachęcanie do brania odpowiedzialności nie pozbawi chorego niezależności, ale zapewni mu poczucie bezpieczeństwa. Należy oferować choremu pomoc bez wykazywania nadmiernego zaangażowania.





### 3

#### **Pomóż zminimalizować stres**

Stres może przyczynić się do nawrotu, więc zaleca się stwarzanie warunków bezstresowych.

Można poprosić ludzi o to, żeby nie odwiedzali chorego. Zaleca się nie wymagać od chorego podejmowania ważnych decyzji i nie być nadmiernie krytycznym wobec chorego.

### 4

#### **Przypominaj choremu o wzięciu leku**

Ważne jest regularne przyjmowanie leków, szczególnie w czasie kryzysu.

Jeśli pacjent posiada leki, które przeznaczone są do stosowania w okresie zaostrzenia, należy przypominać pacjentowi o konieczności ich przyjmowania.

### 5

#### **Pomóż umówić się na spotkanie z lekarzem**

Jeśli chory nie jest już w stanie skontaktować się z zespołem terapeutycznym, nie należy zwlekać i umówić takie spotkanie. Jeśli to możliwe, należy udać się na spotkanie razem z chorym lub, jeśli to konieczne, poprosić o wizytę domową. Szybkie działanie może zapobiec nawrotowi lub konieczności hospitalizacji.



## Krótkie podsumowanie



Plan kryzysowy pomaga Ci decydować o działaniach w razie wystąpienia nawrotu

Działania, które możesz podjąć w razie kryzysu

Zaangażowanie bliskich i pracownika opieki zdrowotnej pomoże zapewnić Ci właściwą opiekę i wsparcie oraz odpowiednio szybkie wykrycie sygnałów ostrzegawczych

- obserwować sygnały ostrzegawcze i traktować je poważnie
- zmniejszyć poziom stresu
- robić przerwy w pracy
- praktykować techniki relaksacyjne
- porozmawiać z opiekunem, przyjaciółmi lub z rodziną
- jeśli zajdzie potrzeba, zażyć dodatkowe leki
- jak najszybciej skontaktować się z pracownikiem ochrony zdrowia



## Krótkie pytania

Po przerobieniu całego materiału z podręcznika, prosimy o odpowiedzenie na następujące krótkie pytania, które pomogą zapamiętać poruszane tematy.

Uwaga:  
niektóre sugerowane odpowiedzi znajdują się na stronach 21 i 22

### **Pytanie 1:**

Co może zrobić pacjent jeśli wystąpią sygnały ostrzegawcze?

---

---

---

---

---

### **Pytanie 2:**

Co mogą zrobić bliscy jeśli zauważą sygnały ostrzegawcze?

---

---

---

---

---

### **Pytanie 3:**

Jakie są zalety utworzenia planu kryzysowego?

---

---

---

---

---







## Sugerowane odpowiedzi

### Sugerowana odpowiedź 1

- obserwować je i potraktować je poważnie
- zmniejszyć poziom stresu
- robić przerwy w pracy
- praktykować techniki relaksacyjne
- porozmawiać z opiekunem, przyjaciółmi lub z rodziną
- jeśli zajdzie potrzeba, zażyć dodatkowy lek
- jak najszybciej skontaktować się z pracownikiem ochrony zdrowia

### Sugerowana odpowiedź 2

- porozmawiać z chorym o tych sygnałach ostrzegawczych
- pomóc zminimalizować stres
- nie być nadmiernie krytycznym wobec chorego
- oferować choremu pomoc bez wykazywania nadmiernego zaangażowania
- zaoferować mu pomoc w codziennych czynnościach
- przypominać pacjentowi o konieczności przyjmowania leków
- pomóc pacjentowi umówić się na spotkanie z lekarzem

**Sugerowana odpowiedź 3**

- przyjaciele i rodzina mogą być zaniepokojeni tymi objawami. Jeśli wcześniej omówi się to z nimi, będzie im łatwiej pomóc choremu
- czasami pacjenci nie reagują odpowiednio wcześnie, ponieważ nie rozpoznają sygnałów ostrzegawczych
- wczesne ustalenie odpowiednich zasad postępowania pozwala uniknąć konfliktu i daje pewność, że w razie kryzysu będą podjęte skuteczne działania
- pracownik ochrony zdrowia pomoże zastanowić się, jakie będą najodpowiedniejsze działania, gdy nadejdzie kryzys
- nawet jeśli plan kryzysowy nie będzie potrzebny, będziemy mieć pewność, że jest on dostępny, a życzenia pacjenta zostały odnotowane i będą przestrzegane



## Notatki

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.





## Notatki

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



## Notatki

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



## Słowniczek

**Leki przeciwpyschotyczne:** leki z wyboru w leczeniu schizofrenii

**Urojenia:** przekonania, które nie mają poparcia w rzeczywistości

**Omamy (halucynacje):** odczuwanie rzeczy nieistniejących (tj. omamy słuchowe i wzrokowe)

**Genetyka (dziedziczenie):** cechy przenoszone z rodziców na dzieci

**Objawy negatywne:** wycofanie się z normalnych doświadczeń (np. zmniejszenie zdolności do wyrażania emocji, bierność)

**Neuroprzekaźniki:** chemiczne przekaźniki w mózgu (np. dopamina i serotonina)

**Objawy pozytywne:** nadmiar w porównaniu do zwykłych doświadczeń (np. słyszenie głosów lub paranoja)

**Psychoza:** seria zaburzeń psychicznych

**Psychoterapia:** metoda leczenia poprzez rozmowę stosowana w zaburzeniach psychologicznych lub emocjonalnych

**Zdrowienie:** uzyskanie kontroli nad życiem pomimo towarzyszących objawów; termin nie oznacza pełnego powrotu do zdrowia

**Nawrót:** nawrót objawów schizofrenii

**Działanie niepożądane:** niezamierzona i niepożądana reakcja po podaniu leku

**Sygnaly ostrzegawcze:** wczesne sygnaly poprzedzające epizod psychotyczny

**Podatność:** skłonność dziedziczna lub zwiększona podatność na schizofrenię

Materiał opracowany przez Janssen Healthcare Innovation we współpracy ze specjalistami z dziedziny psychiatrii i psychologii, do użytku przez przeszkolonych terapeutów.

Janssen Healthcare Innovation angażuje się w działania firmy Johnson & Johnson wspierające rozwój ochrony zdrowia.



Janssen-Cilag Polska Sp. z o.o.  
ul. Iłżecka 24  
02-135 Warszawa

[www.janssen.pl](http://www.janssen.pl)

© Janssen-Cilag Polska, 2015. Wszelkie prawa zastrzeżone.