

Podręcznik ćwiczeniowy dla pacjenta

1



care4today™



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



Czym zajmuje się program Care4Today™?

Program Care4Today został stworzony z myślą o osobach chorych na schizofrenię, zaburzenia schizoaffective i dwubiegunowe. Jego celem jest dostarczenie kluczowych informacji na temat choroby oraz przedstawienie innowacyjnych sposobów na radzenie sobie z chorobą i na uniknięcie nawrotu. Dzięki współpracy z Państwem i Państwa bliskimi możemy uzyskać lepszy wgląd w Państwa oczekiwania związane z opieką i leczeniem. Zachęcamy przyjaciół i rodziny do udziału w sesjach, które ucą, w jaki sposób można pomóc Państwu w chorobie. Z tego względu, przez dalszą część podręcznika będziemy nazywać Państwa (lub Państwa opiekunów) „uczestnikami”.

Ten program powstał przy współpracy osób doświadczonych chorobą i ekspertów.

Wprowadzenie

Zadaniem modułu pierwszego jest:

- przedstawienie siebie grupie
- zapoznanie z organizacją sesji
- omówienie oczekiwań względem programu terapeutycznego i wszelkich obaw z tym związanych
- wypełnienie kwestionariusza wiedzy
- zrozumienie zasad panujących w grupie
- uzyskanie wskazówek pomocnych w zaplanowaniu swojego tygodnia zgodnie z datami następnych sesji

Nazwa grupy:

Imiona członków grupy:

.....

.....

Jakie korzyści możesz uzyskać z tego programu?

Celem programu jest:

- zapoznanie uczestników z informacjami na temat schizofrenii i zaburzeń schizoafektywnych, ich przyczyn i metod leczenia
- pomoc uczestnikom w lepszym zrozumieniu choroby
- wspieranie współpracy między uczestnikami a zespołem terapeutycznym
- zmniejszenie ryzyka nawrotu przez wypracowanie sposobów radzenia sobie z chorobą

Przegląd sesji

Każda sesja będzie przyporządkowana określonemu modułowi. W trakcie sesji będą wyświetlane filmy wideo, aby ułatwić zrozumienie danego tematu i odnieść się do omawianych kwestii. Uczestnicy będą korzystać z podręcznika, dzięki któremu będą mogli powrócić do omawianego tematu. Podręczniki zostaną rozdane na sesji lub będą dostępne na stronie internetowej www.zdrowiepsychiczne.pl

Typowa sesja będzie składała się z:

- 1 Powitania wszystkich członków grupy
- 2 Podsumowania najważniejszych punktów z ostatniej sesji
- 3 Wprowadzenia nowego tematu
- 4 Końcowej dyskusji

Ćwiczenie

Idealne przyjęcie

Wyobraź sobie idealne przyjęcie. Podaj trzy osoby jakie chciałbyś/ chciałybyś zaprosić na swoje idealne, wymaginowane przyjęcie. Uzasadnij swój wybór. Mogą to być postacie historyczne, znani aktorzy, gwiazdy muzyki pop, autorzy książek, wielcy myśliciele, członkowie rodziny i przyjaciele, mogą to być osoby żyjące lub nieżyjące.

Wpisz tu wybrane osoby: _____

Podstawowe zasady panujące w grupie

Chcemy stworzyć dogodne warunki do rozwoju i współpracy.

W związku z tym proszę pamiętać o tym, aby:

- słuchać tego, co mówią inni i nie przerywać sobie
- uczestniczyć w sesjach przy pełnym wykorzystaniu swoich możliwości
- zachować poufność – nie dotyczy to wniosków wyciągniętych z sesji, a wszelkich indywidualnych przeżyć/historii
- uczestniczyć w sesjach zgodnie z harmonogramem
- szanować opinię innych, nawet jeśli ktoś się z nią nie zgadza
- w przypadku jakiegokolwiek problemu (nawet niezwiązanego z sesją), powiedzieć o nim lub poinformować pomocnika terapeuty, że chcesz porozmawiać na osobności

Zapoznanie siebie i wykonanie ćwiczenia jest bardzo ważnym punktem sesji. Uczestnicy mają możliwość poznania siebie, dzięki czemu tworzy się przyjazna atmosfera.



Jakie tematy będą poruszane na sesjach?

Pierwsza sesja (moduł pierwszy) jest wprowadzeniem do programu Care4Today. Na pierwszej sesji będzie można zadać wszelkie pytania.



Moduł 2 **Objawy schizofrenii**

Ten moduł pomoże uczestnikom lepiej zrozumieć typowe objawy schizofrenii i poznać możliwości znacznego złagodzenia objawów schizofrenii.



Moduł 3 **Rozpoznanie schizofrenii**

Ten moduł zawiera informacje na temat podtypów schizofrenii, metod rozpoznawania schizofrenii i znaczenia jej dokładnego rozpoznania.



Moduł 4 **Przyczyny schizofrenii**

Czwarta sesja pomoże uczestnikom poznać przyczyny schizofrenii. Poruszane kwestie będą dotyczyły rozwoju schizofrenii, skuteczności leków przeciwpsychotycznych i korzyści wynikających z minimalizacji stresu.



Moduł 5

Leczenie: Skuteczność i działania niepożądane

W module piątym uczestnicy dowiedzą się, jaki jest mechanizm działania leków przeciwpsychotycznych i jaka jest ich skuteczność. Omówione będą potencjalne działania niepożądane i sposoby radzenia sobie z nimi.



Moduł 6

Objawy nawrotu

Ten moduł pomoże rozpoznać objawy nawrotu, zrozumieć jak ważną rolę w zapobieganiu nawrotowi odgrywają uczestnicy i ich rodziny oraz wskazać, jak reagować na wczesne objawy ostrzegawcze.



Moduł 7

Planowanie kryzysowe

Tematy poruszane w module siódmym będą dotyczyły tego, jak i dlaczego tworzy się plan kryzysowy, w jaki sposób może to pomóc w zapobieganiu nawrotom i kto może pomóc w tworzeniu takiego planu.



Moduł 8

Zdrowienie

Ta sesja pomoże uczestnikom dowiedzieć się, co oznacza termin „zdrowienie” dla ludzi dotkniętych chorobą umysłową, ustanowić własną definicję „zdrowienia” i poznać różne metody wspierające proces zdrowienia.



Moduł 9

Użytki

Moduł końcowy porusza kwestie narkotyków i alkoholu, omawia ryzyko i konsekwencje nadużywania tych substancji oraz podaje, gdzie szukać ewentualnej pomocy.



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

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

Care4Today stanowi część programu psychoedukacyjnego „DROGOWSKAZY”.

Więcej informacji na temat programu oraz przydatne ćwiczenia rehabilitacyjne znajdziesz na stronie:

www.zdrowiepsychiczne.pl



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

www.janssen.pl

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