



Principy recovery v práci psychiatra

/Zotavení v klinické praxi/

MUDr. Miroslav Pastucha, CDZ pro Prahu 8, CDZ pro Prahu 9

35.Konference sociální psychiatrie

Psychiatr a úroveň recovery



Základní úroveň

- Hippokratés
- Jsou 2 základní cesty v práci lékaře
- Ta druhá je POMÁHAT a LÉČIT
- Ta první je:

HLAVNĚ NEUBLÍŽIT!

PRIMUM NON NOCERE

!!!

...

PRIMUM NON NOCERE

!!!

Neříkat, že je situace beznadějná

- Atmosfera naděje

Neomezovat nemocného v aktivitách

- Akceptovat selhání

Být schopen přijmout i jiný názor

- Ochota sítovat

Základní úroveň - předpoklady

**Někdo další v týmu je
odborník na recovery**



**Lékař jako specialista
na léky a diagnózy**

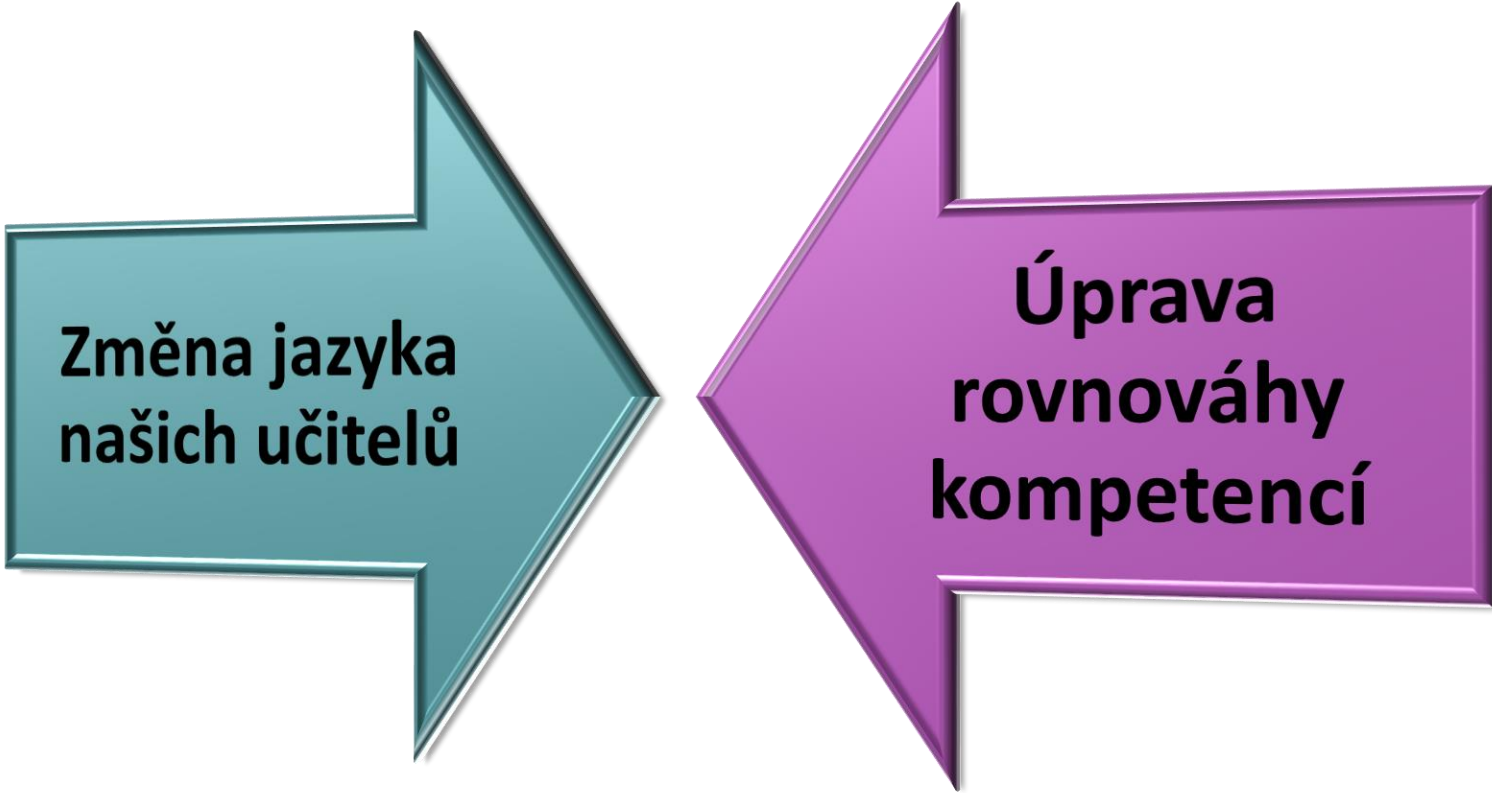


**Srovnání práv a
zodpovědnosti**



**Umožnit zkušenost v
komunitním týmu**

Základní úroveň - cesta



**Změna jazyka
našich učitelů**

**Úprava
rovnováhy
kompetencí**

Psychiatr a úroveň recovery



Pokročilá úroveň

- Lékař již aktivně využívá metody recovery ve své každodenní praxi.
- Je to v podstatě léčebná metoda, podobná farmakoterapii nebo psychoterapii
- Spíše standardem pro psychiatra v týmu CDZ, nebo na oddělení zaměřeném na recovery, atd.

Pokročilá úroveň

Přijmout svébytnost a samostatnost pacienta

Stavět na silných stránkách

Při plánování péče myslet holisticky

Pokročilá úroveň

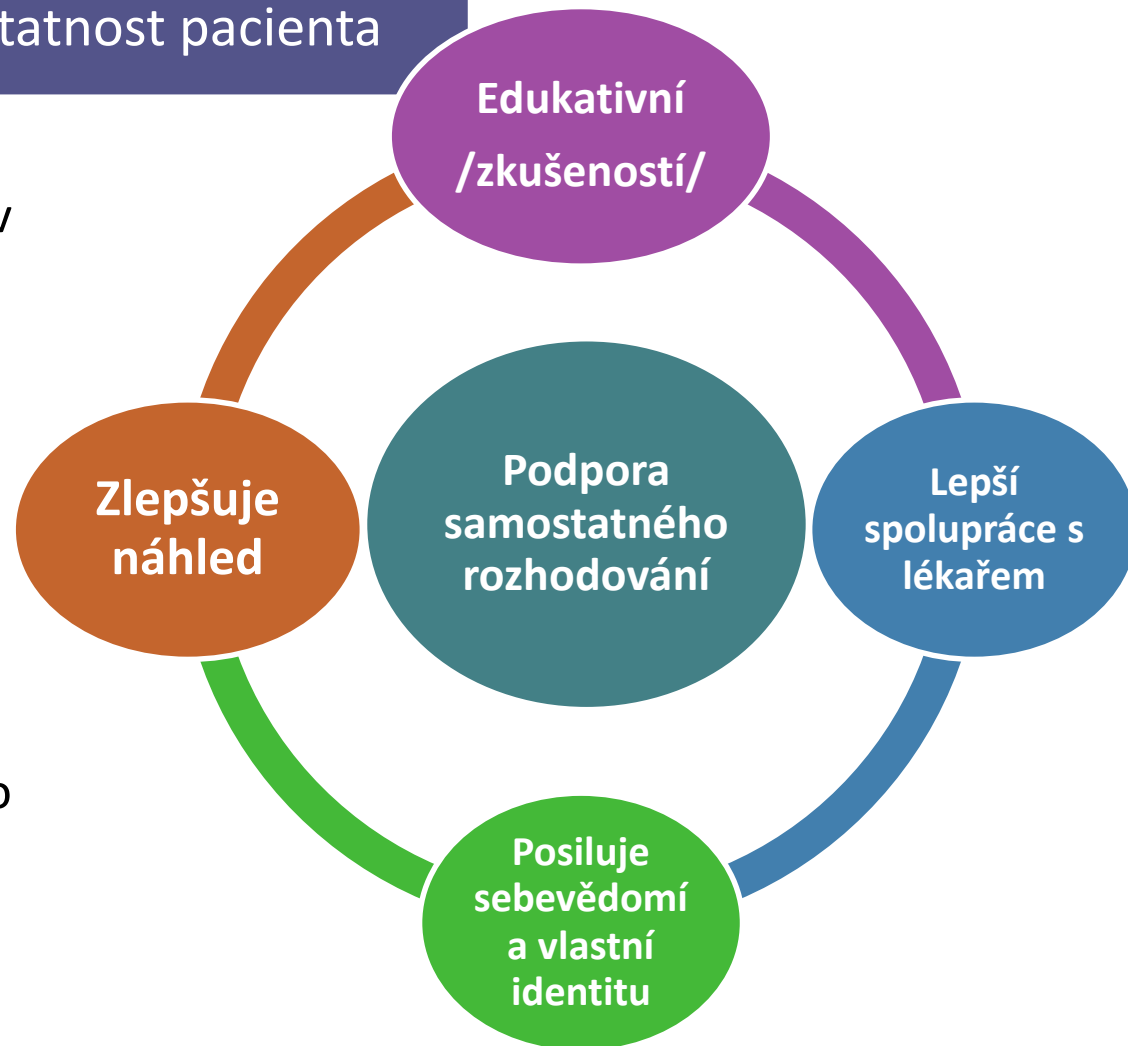
Přijmout svébytnost a samostatnost pacienta

Jedná se sice o velkou změnu v myšlení lékaře, no nemusí to být tak těžké a výsledky mohou být rychlé a docela potěšující.

Oprostit se od svých životních názorů a hodnot.

Naučit se maximálně respektovat tyto u nemocného

Výsledkem je i „úleva“.



Pokročilá úroveň

Stavět na silných stránkách

- Specifická recovery technika /Kansas, USA/
- Silné stránky představují pevné body v životě člověka
- Mohou dodat procesu zotavení „drive“ a náboj
- Mohou být odrazovým můstkem v zoufalých situacích



Pokročilá úroveň

Stavět na silných stránkách

JAK?

1. Aktivně po silných stránkách pátrat /opak běžné praxe/
2. Přejmenovat triviální věci na silné stránky
3. Co jsem, co umím, co mám, co chci, co vím.
4. Věnovat čas poukázání na úspěch a dovednosti.
5. Témata rozhovoru jsou častěji ty, které přináší pacient, než ty, které bychom očekávali od psychiatrického vyš.

Pokročilá úroveň

Při plánování péče myslet holisticky

Zajímat se o život pacienta v celé šíři a přizpůsobit tomu také své léčebné intervence

Klást důraz na subj. spokojenost a fungování

Výběr léků s ohledem na jejich vedlejší účinky

Dávkování léků s ohledem na jejich vedlejší účinky

Intervence s ohledem na přání pacienta, tak aby neomezovaly přirozené cíle a aktivity.

Psychiatr a úroveň recovery



TOP úroveň



Role zdravotního systému

Nastavení zdravotního systému má svoje důsledky ve vnímání rolí.



- čím je více povinné a zdarma, tím horší obraz v očích společnosti, tím větší je **pasivita** a **nezodpovědnost** pacientů a rozmrzelost lékařů.
- chybí gate keeping, možnost péči více plánovat, lékaři jsou přetížení a to zejména v pohotovostech
- zodpovědnost je maximálně na lékaři a minimálně na pacientech.
- administrativa a nutnost se jistit
- nedostatek vedení, reaktivní nadřazenost

Systemové překážky



Jak moc je nám toto myšlení vzdálené, ve srovnání se západní civilizací?

Neduhy se kterými bojujeme jsou prolezlé společnostmi, nejen zdravotnictvím

Nedostatek sebevědomí vede ke hrané nadřazenosti

FOTBAL

- Specifické situace mohou nabízet dobré recovery příležitosti
- Například fotbalový tým CDZ 8 a 9



Pohyb a duševní zdraví

- Fyzické aktivity mají potenciál pomoci lidem se schizofrenií být optimistickými, jelikož jim může pomoci zažít úspěch, mít nad životem kontrolu, udržet si vztahy, nalézt smysl a dosáhnout pocitu normality (Hodgson a kol., 2011)
- U lidí se schizofrenií může cvičení pomoci omezit sluchové halucinace, zlepšit spánek a sebevědomí (Callaghan, 2003).
- Protože většina lidí trpících schizofrenií nebo bipolárními poruchami se neangažuje v pravidelných intenzivních fyzických aktivitách (Wright a kol., 2009) a zvláště v těch, které zahrnují sociální interakci, zavedení fyzické aktivity jako části multidisciplinární léčby je obzvláště důležité (Van-campfort a kol., 2012).

(se sborníku MENS: <https://mensproject.eu/policy-papers/>)



E.A.S.I. CUP 2019

15.-21.7.

Fotbalové Turnaje

Fokus Cup – 16.12.2018 – Neratovice
16. ročník tradičního tuzemského turnaje

E.A.S.I. CUP – 15.-21.8.2019 – Praha
Mezinárodní turnaj – předpokládá se 35 týmů z 15
evropských zemí

Kontakty:

Jan Drobny – 777 800 410 – drobny.jan@cdz9.cz

Mária Mlatičeková – 777 800 382 – mlaticekova.maria@cdz8.cz