

Drewnickie Echo

Nr1

Miesięcznik Aktualności Drewnickich

listopad/grudzień 2008



Budynek Oddziału Rehabilitacji IVA (wyk. Bogusław O.)

Spis treści

Program Całodobowego Oddziału Rehabilitacji Psychiatrycznej.....	2
Hostel jako forma rehabilitacji.....	3
Karol Rychliński - Wielka Osobistość.....	4
Kącik rozrywkowy.....	5
Relacje z wycieczek.....	5
Andrzejki.....	6
Przepisy kulinarne.....	7
Sami o sobie, czyli Nasza twórczość	7
Informacje socjalne.....	10
Co potem? Czyli adresy placówek w których można szukać pomocy po wyjściu ze szpitala.....	11

Program Całodobowego Oddziału Rehabilitacji Psychiatrycznej w Szpitalu „DREWNICA”

ZAŁOŻENIA I CELE PROGRAMU:

Założeniem współczesnej rehabilitacji psychiatrycznej jest poszanowanie dla prawa osób chorych psychicznie do decydowania o własnym losie. Wzywa ona do prowadzenia dialogu z pacjentem.

W procesie rehabilitacji terapeuta ma inspirować pacjenta do podejmowania ryzyka, uczyć go pokonywania przeszkód na drodze do coraz większej samodzielności, wspierać w obliczu przeciwności.

Celem działania oddziału jest nauczenie pacjentów wykorzystywania własnych zasobów i radzenia sobie z chorobą, i takie stymulowanie ich aktywności, aby pomóc im w adaptacji do życia w społeczeństwie i polepszyć ich jakość życia.

OPIS ODDZIAŁU:

Oddział Rehabilitacji Psychiatrycznej IV A jest oddziałem całodobowym. W jego skład wchodzi 28 łóżek w pawilonie IV. Oddział dysponuje 4 salami chorych (sypialniami), jadalnią, dużą salą do zebrań grupowych i rekreacji, salą do terapii grupowej, salą do terapii zajęciowej oraz salką gimnastyczną. Program oddziału obejmuje wszystkich pacjentów zgodnie z ich indywidualnymi planami terapeutycznymi.

KRYTERIA PRZYJĘĆ DO ODDZIAŁU:

Oddział przyjmuje pacjentów skierowanych z oddziałów ogólnopsychiatrycznych lub z Poradni Zdrowia Psychicznego bezpośrednio do Oddziału Rehabilitacji. Leczenie w oddziale jest dobrowolne.

Przyjmowani są pacjenci przede wszystkim z rozpoznaniem psychoz z kręgu schizofrenii i psychoz afektywnych, w wieku od 18 lat, bez ostrych objawów psychotycznych, myśli i tendencji samobójczych. Przyjęcie następuje po kwalifikacji przez ordynatora lub jego zastępcę.

METODY PRACY:

W oddziale stosowane są różnorodne formy oddziaływań psycho- i socjoterapeutycznych oraz kontynuowane leczenie farmakologiczne.

W programie oddziału przewidziane są zajęcia wspólne dla wszystkich chorych takie jak:

- o Codzienne spotkania społeczności terapeutycznej – pacjentów i personelu; spotkania prowadzone są przez wybranego raz w tygodniu przewodniczącego.
- o Spotkania towarzyskie („herbatki”) – jeden raz w tygodniu spotkania przy kawie lub herbacie, mające na celu ćwiczenie praktyczne nawiązywania kontaktu z innymi, prowadzenie towarzyskiej rozmowy, czerpanie przyjemności ze wspólnie spędzonego czasu;
- o Wycieczki – raz w tygodniu organizowane są wyjścia grupowe poza szpital.
- o Rozrywki – wspólne oglądanie filmów, rozwiązywanie krzyżówek, quizy, spacer, tenis stołowy, jazda na rowerze;
- o Terapia zajęciowa – pracownie terapii zajęciowej dostarczają pacjentom okazji do realizowania własnej aktywności.
- o Spotkania edukacyjne z pracownikiem socjalnym – mają na celu nabycie przez pacjentów umiejętności korzystania z przysługujących im praw i możliwości uzyskania pomocy socjalnej;
- o Indywidualny trening udziału we własnej farmakoterapii - każdy pacjent pod kontrolą pielęgniarki codziennie przygotowuje sobie porcję leków przeznaczonych na następną dobę umieszczając je w odpowiednim pojemniku.

Program żetonowy

W oddziale pacjenci pełnią dyżury w kuchni (przygotowanie posiłków, nakrywanie do stołów), pomagają przy sprzątanii oddziału, prowadzą Kiermasz z odzieżą używaną i za to otrzymują wynagrodzenie w postaci żetonów. Żetony te można wymieniać na kawę, słodycze w kawiarence Rady Pacjentów, można zrobić zakupy na Kiermaszu z Odzieżą lub wymienić na pieniądze, by pokryć koszty podróży wycieczek grupowych.

Pozostałe działania rehabilitacyjne prowadzone są w następujących programach:

- **program zapobiegania nawrotom – grupa I**
- **program rehabilitacyjny podstawowy – grupa II**
- **program dla rodzin**

PROGRAM ZAPOBIEGANIA NAWROTOM

Zajęcia proponowane uczestnikom tej grupy:

- 1) **Psychoedukacja** – kurs psychoedukacji ma na celu poznanie przez chorych objawów wytwórczych i negatywnych choroby, rozwijanie świadomości oznak pojawiania się nawrotów choroby oraz umocnienie zdolności radzenia sobie;
- 2) **Psychoterapia behawioralno – poznawcza indywidualna i grupowa** – psychoterapia ma na celu uzyskanie wglądu chorobowego i akceptacji i konieczności leczenia, rozwijanie świadomości oznak pojawiania się nawrotów choroby i umocnienie zdolności radzenia sobie.
- 3) **Treningi umiejętności społecznych** – treningi te koncentrują się na umiejętnościach społecznych i interpersonalnych, umiejętności rozwiązywania problemów i umiejętnościach praktycznych.

PROGRAM REHABILITACYJNY PODSTAWOWY

Cele rehabilitacji w tej grupie to:

- poprawa funkcjonowania społecznego chorych
- poprawa zdolności radzenia sobie z problemami życia codziennego
- zwiększenie ich samodzielności i zdolności do podejmowania ról społecznych
- zmniejszanie izolacji społecznej
- pomoc w odnalezieniu oparcia społecznego dającego możliwość dalszego samodzielnego funkcjonowania.

Zajęcia grupowe prowadzone z chorymi w tej grupie to treningi umiejętności społecznych, przede wszystkim takie jak:

1. trening w zachowaniu wglądu zewnętrznego i higieny osobistej - „higieniczny”
2. trening kulinarny
3. trening budżetowy
4. trening umiejętności praktycznych

Ponadto **psychoedukacja** ze szczególnym uwzględnieniem treningu rozpoznawania nawrotów choroby i udziału we własnej farmakoterapii.

Zajęcia uzupełniające dla każdej z grup:

- **zajęcia relaksacyjne przy muzyce**
- **zajęcia ruchowe**
- **„podsumowanie tygodnia”** – prowadzone w każdy piątek, na których omawiany jest wspólnie z terapeutami przebieg realizacji indywidualnego programu rehabilitacji każdego uczestnika grupy.

PROGRAM DLA RODZIN

- **spotkania edukacyjno – wspierające dla rodzin** – raz w miesiącu prowadzone są spotkania dla rodzin aktualnych i byłych pacjentów.

Opracowały: dr Ewa Radwańska i mgr Elżbieta Strząska

HOSTEL JAKO FORMA REHABILITACJI PSYCHIATRYCZNEJ

Hostel działający na terenie naszego szpitala jest formą opieki i rehabilitacji dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które mają rozmaite trudności w życiu codziennym i wymagają tymczasowego pobytu w tzw. warunkach chronionych.

Hostel przeznaczony jest dla sześciu osób mieszkających w trzech dwuosobowych pokojach. Wszyscy mieszkańcy Hostelu tworzą społeczność, współpracują ze sobą, wspólnie dbają o porządek i czystość w Hostelu, rozwiązują nieporozumienia i konflikty (przy udziale personelu, jeśli jest to potrzebne), organizują sobie czas wolny, podejmują różne akcje na rzecz Hostelu. Osoby mieszkające w Hostelu same robią zakupy, uczą się gospodarować pieniędzmi, przygotowują posiłki, dbają o regularną zmianę pościeli i, co bardzo ważne, same zgłaszają się do lekarza i przyjmują zalecane leki!

Osoby mieszkające w Hostelu są równolegle uczestnikami innych ośrodków, podejmują pracę lub naukę. Niektórzy biorą udział w zajęciach Warsztatów Terapii Zajęciowej lub Środowiskowych Domów Samopomocy, inni pracują w zakładach pracy chronionej, a osoby, które potrzebują większego wsparcia i opieki uczestniczą w zajęciach w Oddziale Rehabilitacji.

Osoba, która stara się o przyjęcie do Hostelu jest dokładnie zapoznawana z jego regulaminem. Do Hostelu nie kwalifikują się osoby, które nie mają stałego miejsca zameldowania lub też wymagają innych niż Hostel warunków leczenia, wsparcia, pomocy społecznej. Przed przyjęciem danej osoby do Hostelu odbywa się rozmowa z lekarzem i psychologami, podczas której m.in. określa się cel i czas pobytu w Hostelu.

*Aleksandra Jańczyk/
psycholog Oddziału Rehabilitacji*

K a r o l R y c h l i ń s k i – W i e l k a o s o b i s t o ść



Zdjęcie wykonał Bogusław O.

Karol Rychliński urodzony w 1864 roku studiował medycynę w Warszawie i już w czasie studiów interesował się psychiatrią pracując w Klinice pod kierunkiem prof. Piątkowskiego. Po ukończeniu studiów w 1890 roku pracował jako asystent w Szpitalu św. Jana Bożego. W 1897 został ordynatorem. Bardzo aktywny naukowo i społecznie związał się z zakładem w „Drewnicy”

Uroczyste otwarcie i poświęcenie zakładu w „Drewnicy” odbyło się 17 maja 1903 roku. Funkcję kuratora Zakładu sprawował dr Karol Rychliński.

Opracował Wiesław S.

Kącik rozrywkowy

Przychodzi uniżony petent do zapracowanej urzędniczki w ZUSie:

- Dzień dobry szanownej Pani! Jak się Pani miewa?

- Ciężko. Jakoś mi się nie układa - żali się urzędniczka klikając po raz kolejny "rozdaj" w pasjansie.

Leci stara baba na Wileńskim i z dala krzyczy do konduktora

- Panie, panie, ten pociąg to na Tłuszcz ?

- Nie, na prąd.

Z gabinetu dentystycznego wypada pacjent.

- Jak było? - pyta żona.

- Dwa wyrwał.

- Przecież tylko jeden cię bolał.

- Nie miał wydać.

Dwóch malców siedzi w piaskownicy i dyskutuje:

- Mój tata jest najszybszy na świecie!

- A wcale że nie!

- A wcale że tak! Jest urzędnikiem. Pracuje codziennie do piątej, a w domu jest piętnaście po czwartej.

Relacje z wycieczek

W każdą środę odbywa się wycieczka w ramach programu zajęć na oddziale rehabilitacji. Na zebraniu społeczności w dzień poprzedzający wyprawę ustalamy dokąd pójdziemy.

Oto relacje z wycieczek, które odbyły się w tym miesiącu:

4.11.2008 (wyjątkowo wtorek). W pierwszym tygodniu listopada wyjątkowo wycieczka odbyła się we wtorek, z racji darmowego wejścia akurat w ten dzień na teren warszawskiego ZOO. Prawie wszyscy pacjenci naszego oddziału mogli podziwiać ryby, gady, płazy, ssaki, ptaki. Wiele zwierząt, które miały wybieg na dworze pochowało się w swoich kryjówkach i jaskiniach, ponieważ przygotowywały się do zimowego snu. Wśród zwierząt, które nie bały się zimna, można było oglądać m.in. żyrafy, słonie, pelikany, kondory, bażanty królewskie, orły olbrzymie. Dużym zainteresowaniem cieszyła się ptaszarnia, gdzie wszelkiego rodzaju ptaki mogły swobodnie chodzić, latać wśród wchodzących doń zwiedzających.

12.11.2008. W drugą środę miesiąca dużą grupą odwiedziliśmy Środowiskowy Dom Samopomocy na Bielanach, gdzie zostaliśmy gorąco przyjęci przez pracowników oraz uczestników tego domu dziennego pobytu. Poczęstowano nas kawą, herbatą, oraz drobną przekąską. Panowała swobodna i miła atmosfera co skłaniało nas do zadawania wielu pytań. Dowiedzieliśmy się między innymi, że uczestnikiem tego domu może być osoba chora psychicznie w dobrym stanie, z zaświadczeniem od lekarza psychiatry i internisty dotyczącym obecnego stanu psychicznego.

Ośrodek oferuje: podstawową naukę obsługi komputera, naukę gotowania, planowania i robienia zakupów, naukę w dziedzinie plastycznej, a także wyjazdy turnusowe i wiele innych.

Adres Środowiskowego Domu Samopomocy

ul. Grębałowska 14

01-808 Warszawa

tel. (022) 865-15-80

(022) 865-15-81

19.11.2008. W trzecim tygodniu listopada wybraliśmy się na Targi pracy dla Osób Niepełnosprawnych, które odbyły się w hali sportowej jednej ze szkół przy ulicy Siennickiej. Na Targach na każdym wydzielonym odpowiednio stoisku reprezentowała się inna firma. Reklamowały się fundacje pośrednictwa pracy oraz oferowano różne kursy np. komputerowe. Spośród ofert pracy można było wybrać np. serwis sprząający, sekretarkę, ekspedientkę, kasjera oraz wiele innych. Można było również zasięgnąć porady specjalistów, jaki zawód jest dla danej osoby najbardziej odpowiedni. Swoje miejsce miał także lekarz orzecznik.

Wielu z Nas znalazło coś dla siebie.

Napisała J.B.

Andrzejki

Geneza andrzejkowej nocy

Andrzejki przypadają na noc z 29 na 30 listopada, w wigilię św. Andrzeja. Według dawnych wierzeń ta noc miała moc magiczną, uchylającą wrota do nieznanej przyszłości.

W

wierzeniach ludowych w okresie przedadwentowym najczęściej pojawiały się istoty pozaziemskie, wróżby miały moc największą, a sprzyjać i pomagać im miały błakające się po ziemi duchy. Wielce prawdopodobnym się wydaje, że kolebką tych wierzeń jest starożytna Grecja. Grecy wierzyli, że dusza ludzka po śmierci człowieka zyskując dar jasnowidzenia, mocą tą wpływać może na świat rzeczywisty, zsyłając prorocze sny. Animizm i kult zmarłych w Grecji były składnikiem religii i do pomocy dusz Grecy uciekali się gdy chcieli uchylić rąbka tajemnicy przyszłości.

Święty Andrzej z Betsaidy patronuje podobnym dziedzinom życia, jest między innymi orędownikiem zakochanych w sprawach matrymonialnych, opiekunem małżeństw i rybaków.

Niezależnie jednak od tego, jak głęboko sięgają korzenie andrzejkowej tradycji, przetrwała do dziś w kulturze europejskiej.

Siła tradycji

Dzień św. Andrzeja to czas ostatnich zabaw przed rozpoczynającym się adwentem.

W wigilię świętego Andrzeja o zmierzchu rozpoczynała się pora wróżb dziewczęcych. Dla wielu dziewcząt była to też jedna z nielicznych okazji na nieco swobody i zabawy. Wieczór zastrzeżony jako panieński nie dopuszczał mężczyzn i kobiet zamężnych pozwalając spędzić czas z rówieśnikami o podobnych zainteresowaniach.

Zbierały się więc dziewczęta w jednym z domów, najczęściej z kądziałą w ręce, by jak obyczaj kazał były pracą zawsze zajęte i podczas wspólnego przedzenia lnu wróżyły. Do jednych z najbardziej znanych i lubianych wróżb należało ulewanie kształtów na wodzie z roztopionego wosku, a następnie interpretowanie przyszłości z kształtu figurki lub rzucanej przez nią cienia.

Wróżenie z wosku, lanie wosku

Najbardziej magiczną, widowiskową i lubianą wróżbą w andrzejkowy wieczór jest lanie wosku i odczytywanie przyszłości z zakrzepłych w zimnej wodzie kształtów figurek lub cieni jakie rzucają. Pierwotnie wylewano ołów lub cynę, roztopione na łyżce nad ogniem świecy, czy kuchennym żarem, przy czym uważano, iż do tego celu najlepiej służyć mogą ułamki z ram kościelnych okien lub witraży, dopatrując się w nich symbolu trwałego związku. Związek wywrózony metalem miał być trwalszy, niż wrózony kruchym woskiem. Pszczoły są symbolem pracowitości, mądrości, ładu, powodzenia, miłości, płodności. Wróżby z wosku były bardzo popularne w krajach starożytnych i innych kulturach.

Stopione surowce wylewano ostrożnie na zimną wodę przez otwór w główce klucza symbolizujący otwarcie bram czasu, a z ostrożności przed poparzeniem starano się używać klucza dużych rozmiarów, bacząc przy tym, by wykonany był z mosiądzu, albo innego metalu koloru złotego, nie ze srebra które odstrasza duchy, ani metali o srebrzystym kolorze. Odlew powinien zastygać samoistnie, nie ruszany, by wróżba w nim zawarta była jak najprawdziwsza. Ostygłą figurkę ostrożnie wyjmowano

po czym należało ją dokładnie obejrzeć i rzucić na ścianę jej cień. Z kształtów cienia obracanej w ręku figurki starano się odczytać zakłete w cieniu symbole, na podstawie których można było prognozować, co przyniesie kolejny rok.

Wróżby

Karteczki z imionami. Na niewielkich jednej wielkości karteczkach należy wypisać imiona, dla dziewcząt imiona chłopców, dla chłopców imiona żeńskie. Karteczki powinno się ciasno złożyć lub zwinąć i w noc andrzejkową włożyć pod poduszkę, a po przebudzeniu nie patrząc, wylosować spod niej jedną karteczkę. W ten sposób podobno można poznać imię wybranki lub wybranka serca.

Przestawianie bucików.

Panny chcące wywróżyc sobie czas zamążpójścia, zdejmowały po jednym buciku, koniecznie z lewej nogi i w najodleglejszym od progu miejscu ustawiały je w szeregu tak, aby nosek kolejnego dotykał pięty poprzednika. Następnie ostatni bucik przesuwany był na pierwszą pozycję, przed niego wędrował bucik przedostatni, później poprzedzający, aż do pierwszego, z zachowaniem kolejności. Bucik, który pierwszy dotknął progu wróżył swej właścicielce przekroczenie stanu panieńskiego i zamążpójście przed innymi pannami..

Obierka jabłka. Chcąc poznać pierwszą literę imienia ukochanego przeznaczonego przez los, należy starannie obrać jabłko, bacząc, by nie przerwać w czasie obierania skórki i by powstała jedna obierka. Należy rzucić ją za siebie przez lewe ramię i z obierzyny odczytać literę jaką utworzy upadłszy na podłogę.

Opracowała Sylwia B.

Przepisy kulinarne

Salatka z marchewki

Przygotuj:

- 5 marchewek
- 2 jabłka
- sól
- pieprz
- łyżeczka cukru
- majonez

Marchewkę i jabłka zetrzeć na tarce. Dodać przyprawę do smaku, wymieszać z majonezem.

Darek A.

Sami o sobie, czyli Nasza twórczość

Mamuśka

Jesteś Pani westchnieniem mym o świcie,
Blaskiem Jutrzenki i lśnieniem dnia w zenicie,
I słońcem mej duszy na wyżynach nieba,
I cóż mi? – I cóż mi więcej trzeba?

Bo tyś Pani mego istnienia osnową,
Wśród słońca mego życia i cieni,
Tyś mą Opiekunką i Matką, Panią i Królową,
A MAMUŚKA – MARYJA – Twe imię się mieni.

Opiekunką – bo na mej krętej drodze życia – ochraniasz,
A Matką – bo tulisz do serca i przed TATĄ bronisz,
Panią – bo prowadzisz pośród wielce serca znoju,
I Królową – boś mej duszy największą miłością i pokojem.

REDAKCJA:

Redaktor Wydania: Katarzyna Żmijewska
Adres Redakcji: Chatka Puchatka; tel. wew. 250
oraz Oddział Rehabilitacji IVa; tel. wew. 242

Materiały do kolejnego wydania gazetki prosimy
składać w Chatce Puchatka (siedziba Rady
Pacjentów) u Pani Aldony Żołyńskiej
ZACHEĆAMY WSZYSTKICH DO WSPÓŁPRACY

Ciasto na niedziele

Składniki:

- 2 szklanki mąki,
- 2 jajka,
- 2 łyżki roztopionego masła lub margaryny,
- proszek do pieczenia (na końcu noża).

Jak przyrządzić?

Połączyć podane składniki i włożyć na pół godziny do lodówki.

W tym czasie przygotować krem z następujących składników: 0,25 l rumu oraz karmel (mleko skondensowane w puszcze włożyć do gotującej wody i gotować w niej ok. 2 godziny po przestudzeniu połączyć z rumem) po przestudzeniu połączyć z 0,25 orzechów i 0,25 migdałów. Ciasto upiec w 200 stopniach (ok. 20 minut) - na wierzchu ciasta włożyć krem.

Połączyć wszystko przestudzone oczywiście bitą śmietaną i posypać porzeczkami.

Dlatego proszę MAMUŚKO kochana, weź za rękę i prowadź,

Gdy noc ciemna i ciernie na mej drodze do Ciebie,
Promieniem miłości rozgrzej mą nadzieję i duszę,
I dopomóż łaską serca z lodu wokół mnie skruszyć.

Pragnę abyś zawsze była mą największą miłością,
Mą pełnią, gdy zaświeci pustka w mym życiu.
Bądź na zawsze mą chlubą i radością,
I blaskiem mego serca – i – duszy o świcie.

Strofy te chcę poświęcić personelowi i pacjentom szpitala „DREWNICA” w Żąbkach w szczególności Oddziału Rehabilitacyjnego oraz mieszkańcom miasta i gminy Halinów, w szczególności parafianom Kościoła Matki Łaski Bożej – gdzie zawsze spędzam mile chwile

Wdzięczny pacjent Oddz. Rehabilitacji IV A

Zbigniew Bylicki

Sami o sobie, czyli nasz twórczość c.d.

Refleksje po leczeniu w Oddziale Rehabilitacji Szpitala „Drewnica”

Jest lato, zbliża się do końca mój kolejny pobyt na oddziale ogólnopsychiatrycznym. Powoli nastawiam się do wyjścia, choć jeszcze mój nastrój nie jest w 100% ustabilizowany. Występują jeszcze drobne wahnięcia nastroju, ale nie budzi to we mnie większego niepokoju. Tak bywało już przy poprzednich wypisach. Gdy jednak znajdowałem się poza szpitalem, często towarzyszyła mi obawa, czy i kiedy nastąpi powrót mojej choroby, czy będę mógł jakoś temu zaradzić. Wtedy pojawiła się propozycja od Pani Ordynator oddziału ogólnopsychiatrycznego o kontynuowanie leczenia na Oddziale Rehabilitacji. Nie bardzo rozumiałem jej intencje, bo czułem się wyleczony, ale z powodu zwykłej ciekawości wyraziłem zgodę i chęć pobytu na tym oddziale. Następnego dnia byłem już piętro niżej na rozmowie kwalifikacyjnej u Pani Ordynator.

Do dzisiaj tkwi w mojej pamięci pytanie, które mi zadała: „czego oczekuje Pan po pobycie na naszym oddziale?”. Nie bardzo wiedziałem na początku co odpowiedzieć, ale skojarzyłem sobie co oznacza pojęcie rehabilitacja: czyli adaptacja do normalnego życia po przebytej chorobie. Byłem ciekawy, jak odbywa się to w przypadku choroby psychicznej. Odpowiedziałem więc, że chcę się poddać temu procesowi, aby po wypisie mój okres remisji był możliwie jak najdłuższy, co nie było mi dane w przeszłości. Po wyjściu z gabinetu lekarskiego poczułem się jak student, który zdał egzamin i po kilku dniach mogłem czuć się już pełnoprawnym pacjentem, jak się później okazało, najlepszego moim zdaniem oddziału Szpitala „Drewnica”.

Moje pierwsze spostrzeżenia to: przede wszystkim panująca tu domowa atmosfera – telewizor, DVD, magnetowid bez skrzynki ochronnej, piękne akwarium, salka gimnastyczna, na salach lampy ze stonowanym oświetleniem, dywan, przyozdobione stoły na stolówce. Oprócz tych rzeczy materialnych od razu dało się odczuć serdeczność i życzliwość personelu, który dokładał starań, aby nasz pobyt tutaj był jak najbardziej przyjemny. Poza tym pacjenci, współtowarzysze doli i niedoli, byli jacyś inni niż w pozostałych oddziałach. Można było od razu nawiązać bliższy kontakt, wymienić się swoimi poglądami na różne tematy, zaprzyjaźnić.

W moim przypadku jest to bardzo ważne, gdyż ostatnimi czasy doskwierała mi samotność, która przeczy mojej towarzyskiej naturze. Adaptacja do nowych warunków nie zajęła mi dużo czasu. Szybko przyzwyczałem się do panującego tu rytmu dnia. Z zaciekawieniem uczestniczyłem w programie terapeutycznym mającym za cel właściwe przygotowanie do normalnego życia poza szpitalem.

Dzień rozpoczynał się porannym zebraniem społeczności, na którym ustalane były szczegóły programu, który miał być realizowany. Było ono również okazją do poruszenia problemów osobistych oraz dotyczących całej grupy, które rozwiązywane były niezwłocznie na miejscu. Było to możliwe, gdyż każde zebranie odbywało się w obecności personelu kierowniczego naszego oddziału, do którego można było zwracać się na bieżąco ze swoimi pytaniami i problemami. Zawsze otrzymywaliśmy kompetentną odpowiedź, co ułatwiało nam sposób dalszego postępowania w danym przypadku. A na koniec zebrania to na co większość zawsze czekała z niecierpliwością, czyli poranna gimnastyka. Po uruchomieniu procesu myślowego przyszła pora na rozruszanie ciała.

Tydzień zajęć psychoterapeutycznych rozpoczynał zawsze psychorysunek prowadzony przez Panią psycholog Olę. Po oznajmieniu tematu następowała chwila zastanowienia a następnie przelewaliśmy na papier swoje cechy charakteru, emocje, uczucia i marzenia, a także dążenia i cele życiowe. Tak powstawały barwne obrazy, które odzwierciedlały nasze dusze. Były one następnie wspólnie omawiane. Mogliśmy się przy tym przekonać ile bogactwa i różnorodności tkwi w każdym z nas, jak jesteśmy spostrzegani przez innych i czy pokrywa się to z naszą samooceną. Nasze rysunki były zbierane na koniec każdego zajęć i trafiały do naszej historii choroby.

Pani mgr Ola prowadziła również kolejne zajęcia pod nazwą” „trening prowadzenia rozmowy”. W odróżnieniu od poprzednich nie tworzyliśmy tu barwnych obrazów plastycznych, lecz dawaliśmy upust naszej elokwencji, stosując się do pokazywanych technik prowadzenia rozmowy. Ćwiczyliśmy sposoby nawiązywania, prowadzenia i kończenia dialogów, stosując sygnały werbalne i niewerbalne, które omawialiśmy z Panią magister. Dochodziło czasem do komicznych scenek, wywołujących u nas mniejsze lub większe wybuchy śmiechu. Powodowało to, że na ten trening, tak potrzebny w życiu codziennym, prowadzony w bardzo atrakcyjny sposób, uczęszczaliśmy zawsze bardzo chętnie.

Kolejnymi zajęciami, będącymi kwintesencją całej naszej rehabilitacji była psychoterapia grupowa. Prowadziła je Pani mgr Strząska, dzieląc się z nami swoim ogromnym doświadczeniem zawodowym. Poprzez swoje pytania, uwagi i stwierdzenia starała się pokazać nam sposoby zaakceptowania naszej choroby oraz udzielała wskazówek, jak nauczyć się z nią kroczyć przez aktywne życie poza szpitalem – w rodzinie, w pracy oraz innych jego sferach.

Na każdym zajęciach zauważyłem szczególnie życiowe podejście Pani mgr do naszych bolączek związanych z chorobą. Odkrywane były nasze słabości. Wymagało to otwarcia i szczerości ze strony każdego z nas, nie było to w każdym przypadku łatwe. Dlatego też psychoterapia cieszyła się różnym wzięciem wśród pacjentów naszego oddziału. Nie mniej jednak atmosfera panująca w grupie, nasze wzajemne wyznania pod okiem doświadczonego fachowca, pozwalały na nabycie przeświadczenia, że w cierpieniu nie jesteśmy osamotnieni, że innych dotyczą też poważne problemy. Stwierdzenie i zrozumienie tego faktu pozwalało w sposób łatwiejszy zmierzyć się z przeciwnościami losu i szukać dróg wyjścia, właściwych dla siebie. Zawsze mogliśmy w tym względzie liczyć na zrozumienie i pomoc ze strony Pani mgr Strząski.

Pochodnymi zajęciami do psychoterapii była psychoedukacja, prowadzona również przez mgr Strząskę. Poznawaliśmy na nich mechanizmy choroby: objawy, przebieg oraz sposoby wychodzenia z niej. Chyba do końca życia utkwi mi w pamięci pokazywany prawie na każdym zajęciach wykres przebiegu choroby. Jest on bardzo ważny i pomocny w tym, by we właściwym czasie dostrzec symptomy nawrotu psychozy i odpowiednio wcześniej zareagować, by nie doszło do niepożądanego pogorszenia stanu zdrowia. Wiedza, którą tu zdobywamy, pozwala poczuć się pewniej w walce z naszymi przypadłościami, bo po pierwsze wiemy kiedy, a po drugie jak i gdzie.

Od strony farmakologicznej zajęcia uzupełniała Pani dr Radwańska – Ordynator naszego oddziału, która sprawowała również pieczę nad naszym leczeniem psychiatrycznym. To ona decydowała jakie i ile leków mamy w danym czasie przyjmować. W razie potrzeby dokonywała potrzebnej korekty. Kierowała też z racji zajmowanego stanowiska życiem całego oddziału.

Aby mieć cały komplet zajęć terapeutycznych związanych z naszą chorobą muszę wspomnieć o treningu lekowym, który prowadziły Panie pielęgniarki. Dowiedzieliśmy się na nim o lekach, które aktualnie są na rynku, sposobach dawkowania oraz przechowywania.

Tak dogłębnie wytrenowani kończąc przedpołudnie każdego dnia szliśmy na zasłużony obiad. Po obiedzie z reguły większość z nas udawała się na krótszą lub dłuższą sjęstę. Z błogiego snu budził nas czasami dzwonek nawołujący do rozkładania leków w gabinecie zabiegowym. Każdy musiał przygotować sobie dzienną dawkę, rozłożoną na poszczególne pory w specjalnym pudełeczku.

Uatrakcyjniając nasz pobyt na oddziale terapeutki zajęcia starały się organizować i prowadzić zajęcia o charakterze bardziej rozrywkowym: relaks przy muzyce, spacer, zabawy taneczne, quizy, krzyżówki, wycieczki – co srode – zwiedzaliśmy wiele ciekawych miejsc takich jak kęgle, kino, muzea. Zapewniam, że nikt na nich się nie nudził. Prowadziły one też każdego piątku podsumowanie tygodnia oraz prasówki.

Chcąc wymienić wszystkie zajęcia wchodzące w oferowany pakiet należy wspomnieć również trening socjalny oraz ruchowy, prowadzone przez osoby z poza naszego oddziału.

Po tak pracowitym tygodniu większość pacjentów udawała się do swoich domów na weekendowe przepustki i wyjściówki. Dzielili się później ze wszystkimi wrażeniami na poniedziałkowym zebraniu.

...i tak minęło mi pół roku... czas przeleciał bardzo szybko... po drodze były Andrzejki, spotkanie oplatkowe. Wigilia oddziałowa z prezentami, które rozdawał Aniołek. Była to jedna z najpiękniejszych Wigilii jakie przeżyłem, właśnie tu na oddziale. Mimo, że z dala od rodziny – atmosfera była niepowtarzalna. Potem były święta i huczny Sylwester w centrum Warszawy pod Pałacem Kultury i Nauki.

Można powiedzieć, że po półrocznym pobycie czuję się dzięki staraniom wielu ludzi zrehabilitowany i z odwagą mogę patrzeć w przyszłość – wzbogacony o przydatną wiedzę oraz wyniesione przeze mnie doświadczenia. Jestem optymistą. Będzie dobrze!!!! Za to bardzo dziękuję Wam wszystkim, moi drodzy...!!!

Bogusław O.



Informacje socjalne

1) Uprawnienia niektórych osób do ulg za przewozy środkami lokalnego transportu zbiorowego w m.st. Warszawie oraz sposób dokumentowania tych uprawnień.

Do przejazdu ze zniżką 50% (po zaokrągleniu do pełnych piątek groszy) uprawnione są od 2 czerwca 2008 roku osoby uznane za niepełnosprawne w stopniu umiarkowanym po ukończeniu 26 roku życia :

- na podstawie orzeczenia potwierdzającego niepełnosprawność wydanego przez zespół orzekający o stopniu niepełnosprawności,
- na podstawie przepisów prawa polskiego
- lub ważnej legitymacji wydanej przez właściwy organ, dokumentującej stopień niepełnosprawności (np. Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności).

2) W Ośrodkach Opieki Społecznej możemy starać się o dotatkową pomoc finansową. Kryterium dochodowe dla osób starających się wynosi:

- 351 zł- maksymalny dochód przypadający na osobę w rodzinie
- 477 zł- maksymalny dochód w przypadku osoby samotnie gospodarującej

Przy składaniu dokumentów należy przedłożyć podanie oraz zaświadczenie o dochodach (odcinek renty, zaświadczenie z zakładu pracy itp.).

3) Posiadając rentę przyznaną nam przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych możemy bez żadnych potrąceń zarobić 2.060zł brutto.

Należy przy tym zaznaczyć, że obowiązuje zakaz pracy przy rencie wyjątkowej, przyznanej przez Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Do renty socjalnej przyznanej przez ZUS można „dorobić” maksymalnie 870 zł.

*Opracował
Bogusław O.*

Co potem? Czyli miejsca w których można szukać pomocy po wypisie ze szpitala

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Azaliowa 17
04-539 Warszawa
tel. (022) 49-91-242

Warszawski Dom Pod Fontanną
ul. Nowolipki 6a
00-153 Warszawa
tel. (022) 636-55-89

Środowiskowy Dom Samopomocy
Ul. Grochowska 259 A
03-844 Warszawa
tel. (022) 810-94-81

Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Praga- Północ, Filia II
ul. Targowa 66
tel. (022) 818-77-59

Poradnia Zdrowia Psychicznego
ul. Rembielińska 8
03-343 Warszawa
tel. (022) 811-60-91

Ośrodek Zdrowia Psychicznego i
Odwykowego
ul. Zgierska 18 A
tel. (022) 870-03-77

Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Praga - Południe
ul. Prochowa 49
04-388 Warszawa
tel. (022) 810-50-65

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Grębałowska 14
01-808 Warszawa
tel. (022) 865-15-80

INFORMACJA DLA OSÓB O PODWÓJNEJ DIAGNOZIE (mających oprócz choroby psychicznej problemy z alkoholem lub narkotykami)

W Ząbkach istnieje możliwość bezpłatnych konsultacji u specjalistów uzależnień

PUNKT KONSULTACYJNY

AL. 3MAJA 14/16 (budynek apteki)
tel. 022 781-63-61

środy, czwartki: 16-18 dla osób z problemem alkoholowym
piątki : 15-17 dla osób z problemem narkotykowym



Zdjęcie wykonał Bogusław O.