

SEBEZKUŠENOST V TK ANEB ADIKTOLOG JAKO PACIENT



Mgr. Kateřina Riegrová, adiktolog odd. 17B
Mandala PN Kroměříž



KDO JSME?

- oddělení 17B Mandala se zaměřuje na léčbu závislosti na nealkoholových i alkoholových drogách a gamblingu
- pracuje s prvky terapeutické komunity (strukturované prostředí, fáze léčby, podílení se na řízení komunity, spolupráce s TT)
- přijímáme zletilé i nezletilé muže a ženy
- jedná se o střednědobou ústavní léčbu v délce 3, 4 nebo 6 měsíců
- léčba je dobrovolná, oddělení je tzv. otevřené
- personální obsazení: psychiatr, psycholog, adiktolog, středně zdravotnický personál, sociální pracovníce

PODMÍNKY K PŘIJETÍ

- registrace na ÚP
- platné osobní doklady (OP, průkaz ZP)
- doporučení z K-centra nebo od ambulantního psychiatra (od adiktologa v rámci PNKM)
- detoxifikace (po dohodě s ošetrovatelským personálem je možný nástup i bez detoxu)
- věková hranice 18 a více let (po individuální domluvě je možnost přijetí i mladších zájemců od 16let)
- motivace ke změně

VSTUP ADIKTOLOŽKY DO KOMUNITY

➤ Důvody:

- častá fluktuace pacientů na oddělení (odchody na vlastní žádost)
- lepší pochopení režimu v době, kdy terapeuti běžně odcházejí domů
- sebezkušenost – posouzení náročnosti režimu (impuls ke změnám) + vcítění se do role pacienta (co mohou nově příchozí pacienti zažívat a s čím mohou mít největší problémy?)

ZPŮSOB PROVEDENÍ (Termín: 2.5. – 9.5. 2021)

- ▶ pacienti byli předem informováni o nástupu adiktoložky do režimu a požádáni o souhlas (reakce: překvapení, nadšenost)
- ▶ délka pobytu v režimu byla 7 dní (příchod neděle 13:00, odchod neděle 22:00)
- ▶ počet pacientů v komunitě: 11 + 5 nových členů (v průběhu 2 odešli)
- ▶ rovné podmínky jako pacienti (vstupní prohlídka věcí, odběry, pobyt v 0. fázi, sdílení společného wc, pokoje s pacienty...)
- ▶ výjimky oproti běžnému pacientovi: 1. fáze bez ochranné lhůty, obhajoba do 2. fáze 4. den v režimu, oddělená sprcha

DEN PRVNÍ (Neděle 2.5.2021)

- 13:00 Příchod na odd., kontrola věcí, odběry moče na toxikologii, odvedení na čtyřlůžkový pokoj, oblečení ústavního pyžama
- Přichází šéf domu a zástupce, aby se mi představili (první kontakt: „Kači, nemůžeš mít otevřenou skříňku, když u ní nejsi! Za to je VP!“ (později mi šéf říká, že je ze mě strašně nervózní)
- Přichází můj starší sourozenec, který mi vysvětluje, co je potřeba k přestupu (směje se, říká, že to nedává, že to asi nezvládne)
- Druhý kontakt s bratrem: „Zhasínej světlo na pokoji, když odcházíš nebo za to dostaneš VP!“ (opakovaně zapomínám)
- Sedím na pokoji a vypracovávám zadané úkoly k přestupu (jsem nervózní, nevím jak svoji obhajobu uchopit, neodvážuju se jít ani na wc, abych neudělala něco špatně)



DEN PRVNÍ (Neděle 2.5.2021)

- 17:00 Skupina SZP – přestup z 0. fáze do 1. fáze (proběhl úspěšně)
- 19:30 Samořídící skupina – bratr mi vysvětluje tabuli s platbami (třeští mi hlava, už nezvládám vnímat...)
- 21:00 Čas kouření – starší bratr mě bere na poslední cigaretu, ukazuje mi, ať na chodbě nemluvím (raději už se na nikoho ani nedívám, kouření potichu je zvláštní...)
- 22:00 Večerka – zatím jsem na pokoji sama (těším se na první den v režimu, jsem unavená, v 0. fázi se cítím jako vyvrhel)

DEN DRUHÝ (Pondělí 3.5.2021)

- 6:00 Budíček, hygiena, rozcvička, přijímací rituál u stromu (odpírám si ranní cigaretu, po letech nemám ranní kávu)
- 6:55 Úklidy – nestíhám (jak mám uklidit 3 pokoje za 20 minut?!), konfrontace s vyšší fází, dostávám první čárky (nikdo mi pořádně neřekl, co mám dělat, takže začínám uklízet dřív, i když tuším, že to není správně...Při kontrole se stydím, šéf a zástupce se mi smějí a nešetří mě)
- 7:30 Snídaně – první VP za vstup do kuchyně a opět konfrontace s vyšší fází (přehlédla jsem čáru na zemi, nepoděkovala jsem za platbu)
- 7:50 Dostávám další VP, protože jsem nebyla na ošetřovně (p. doktor mi schválně napsal medikaci a měření tlaku)
- 8:00 První ranní komunita – personál se směje, začíná si zvykat na moji novou roli v komunitě (taky mám tendence se smát)
- 9:15 Interakční skupina – zapojuju se (snažím se spíš pozorovat, mám ale tendence se vyjadřovat)

DEN DRUHÝ (Pondělí 3.5.2021)

- 10:15 Psychoterapeutická skupina (poslouchám, opět mám tendence dávat zpět. vazby)
- **12:45 Jsem povolána na ošetrovnu** – sestřička mi vytýká, že sem si nebyla zase na tlak a pro léky, dostávám další VP („mám nervy“)
- 13:00 Psychoterapeutická sk. místo adiktologické – test z neurobiologie závislosti (brnkačka, snažila sem se ostatním napovídat, nikdo ode mě nechtěl opisovat)
- **13:30 Loučící rituál ve sklepě** – zlomový okamžik v mém přístupu (budu záměrně zatajovat některé osobní informace nebo pojmu roli pacientky autenticky? Poprvé před pacienty brečím...)
- 14:40 Skupina fází – hodnocení členů komunity (skupina neprobíhá tak, jak by měla, snažím se na to nereagovat...)

DEN DRUHÝ (Pondělí 3.5.2021)

- 15:45 Odpolední osobní volno = první a poslední osobní volno, kdy neplním VP :-D
- 17:00 Skupina SZP – obhajoba nové pacientky a pacienta z 0. fáze do 1. fáze (kladu otázky, nevím, jak se mám představit)
- **18:30 Samořídící skupina** – losovala jsem 8x a vytáhla si 1 žolíka (stydím se, lituju svého bratra a omlouvám se mu)
- 19:10 Úklidy – učím se pracovat s časem, teď už sem si to rozvrhla lépe než ráno
- 20:00 Večerní pocitová skupina – jsem upřímná a otevřená, dostávám pozitivní zpět. vazby
- 21:40 Sprchy – musím chvátat, abych všechno stihla

DEN TŘETÍ (Úterý 4.5.2021)

- 6:20 Rozcvička – stejně náročná jako včera (To tak bude jako probíhat každý den?!)
- 9:15 Plení záhonků v SAČi (jsem jediná, komu to nevadí)
- **10:30 Primářská vizita** – p. primářka se striktně drží mé role pacientky (zamítá dotaz psycholožky, která se se mnou baví jako s kolegyní), prosím o zrušení medikace a měření tlaku
- 13:00 Psychoterapeutická skupina – opět dávám zpět. vazby
- **14:45 Sport** – kluci mě přemlouvají, ať jdu s nimi na nohejbal (nikdy jsem ho nehrála, jsem nervózní, cítím se trapně...nakonec mě chválí)
- 15:45 Osobní volno – plním plný počet VP

DEN ČTVRTÝ (Středa 5.5.2021)

- 9:30 Dramaterapie – jsem aktivní (mám tendence si prosadit svůj názor/návrh, rozčiluje mě, když děláme při hře pořád stejné chyby, vnímám stejné nastavení jako spolupacient)
- 14:45 SAČ v dešti – v pláštěnkách odvážíme květiny do zahradnictví a následně plejeme na zahradě (snažím se šířit dobrou náladu, vtipkujeme o počasí a zadaných úkolech, smějeme se)
- **16:20 Mimořádná skupina** – motivace pacienta, který má odchodové tendence (vyšší fáze mě večer žádají, abych s ním ještě promluvila)
- **16:56 Končím psaní úvahy**, kterou jsem měla správně dopsat 16:55, diskutuju se šéfem domu (doufám, že mi úvahu skrz mimořádku uzná, většina se na plnění VP rovnou vykašlala)
- 21:20 snažím se motivovat pacienta, který má odchodovky na úkor psaní pocit. deníku (kdyby někdo kontroloval deníky, mám další 2 VP)



DEN PÁTÝ (Čtvrtek 6.5.2021)

- 9:00 Závěr ranní komunity – **nominace do 2. fáze**
- 9:15 Interakční skupina (rozbívím vážnost situace, nemůžu se přestat smát, někteří se připojují...)
- 10:30 SAČ – přemýšlím o životopisné skupině (přínos pro pacienty vs. odhalení? Je to bezpečné?)
- **13:00 Životopisná skupina** (jsem nervózní, přemýšlím, jak moc se odhalím, mám 1 krizový moment)
- **14:30 Klauzura** – jsem na pokoji a připravuju se na obhajobu do 2. fáze (nervozita stoupá, nevím, co se učit dřív, chci podat 100% výkon)
- 17:00 Obhajoba 2 nových pacientek z 0. fáze do 1. fáze + má **obhajoba do 2. fáze** (jsem pokorná, žádám komunitu o objektivní hodnocení mého výkonu, dostávám záludné otázky)



DEN PÁTÝ (Čtvrtek 6.5.2021)

- **20:00 Večerní pocitová skupina** – většina pacientů má dozvuky z mé životopisné skupiny (někteří upadli do „deprese“, protože si myslí, že tohle není normální život, jsem superžena a oni totální břídilové), pacienti si mě dobírají, že se těší, až jim adiktoložka bude nosit jídlo
- 22:00 Večerka – mám další 2 nové spolubydlící, nemůžu usnout

DEN ŠESTÝ (Pátek 7.5.2021)

- 6:20 Rozcvička – odříkávám slib u stromu, konečně jsem ve 2. fázi (víc si věřím, víc se zapojuju, začínám platbovat, mám funkce)
- 7:30 Rozdávám snídani – vyšší fáze mě schválně dali do kuchyně + jsem nástěnkář
- 12:00 Úklid v kuchyni po obědě, voda na kávu, výdej jídla, vzít nižší fáze na cigaretu (mám co dělat...)
- 13:00 SAČ – aktivně jsem se přihlásila k vykopávání pařezů (myslím, že jsem přecenila své síly, **jdu řešit chutě = úspěšně**)
- 15:45 Osobní volno – opět plním VP
- **17:00 Skupina SZP** – obhajoba člena komunity do 3. fáze (byl nervózní, měl obavy z mých otázek, čekal ode mě palec dolů)

DEN ŠESTÝ (Pátek 7.5.2021)

- 18:30 Samořídící skupina – losuju 7 VP (stydím se, čím víc jsem aktivní, tím víc VP dostávám), hlasujeme pro film na sobotu (vyhrála Pocahontas, někteří na mě vrhají vražedné pohledy)
- **20:50 Reklama během televizního klubu** – jdu prosit ošetřovatele, jestli nemůžeme jít dřív na cigaretu (ostatní si myslí, že když se zeptám já, mohlo by to projít)
- **22:00 Rozhovor s pacientem**, který si přišel pro radu (využívám toho, že můžu s pacienty mluvit jinak než v roli adiktoložky)
- 23:00 Je po večerce, jsme 4 na pokoji a nemůžu usnout (jedna chrápe a druhá se celou noc převaluje)

DEN SEDMÝ (Sobota 8.5.2021 - ZÁTĚŽÁK)


- 6:40 Vstávám dřív kvůli kuchyni (dostávám VP za čištění zubů před budíčkem)
- **8:30 Zátěžový program** (mám obavy, jestli ho zvládnou, nechci brzdit skupinu, ani jednou jsem neřekla stop, bolí mě nohy)
- 13:00 – Generální úklid v kuchyni (doléhá na mě únava)
- 15:30 – Osobní volno (plním 4 VP, mám jich na tabuli 21, jako bonus jsme si mohli smazat 2VP za zátěžák, další 2 ale dostávám)
- 19:00 Filmový klub – jdu na garantský pohovor (film mě nebavil, šla jsem si na terapeutku dopisovat pocit. deník)
- 22:30 Večerka – pořád nemůžu usnout

DEN OSMÝ (Neděle 9.5.2021)

- 6:40 opět vstávám před budíčkem (tentokrát si nejdu čistit zuby dřív)
- **9:15 Zkoušení** (jsem nervózní, abych všechno uměla, už jsem dva dny pořádně nespala, dostávám VP za to, že mám edukaci na očích)
- 10:25 Sport – jdu hrát nohejbal
- 12:50 Zapisuju si PKP – plánuju plnit maximální počet VP, abych komunitě žádné nenechala
- **13:15 začínám plnit 15VP (7 úvah=140min, 3 úklidy=60min, 5 cviků= počítám 20min)**, pacienti nevěří, že to zvládnou, myslí si, že jsem šílená
- 16:55 Končím s plněním VP, zbytek osob. volna trávím vypracováváním úkolů na psychoter. skupinu (někteří pacienti se jdou podívat k tabuli, kolik VP jsem opravdu splnila, nevěří mi)

DEN OSMÝ (Neděle 9.5.2021)

- 18:30 Relaxace s hudbou – lehám si na rozkládací gauč mezi 2 pacienty (nikdo na to nereaguje, akorát vznikají dohady, kdo vedle mě bude ležet...)
- **20:00 Večerní pocit. skupina** – všichni hodnotí můj výkon plnění VP, jsou překvapeni/ohromeni, někteří říkají, že mám jejich respekt jiní, že jsem blázen
- 22:00 Večerka – poslední noc na Mandale, vystupuju z režimu
- 22:30 Dopisuju pocit. deník, mažu pacientům tabuli a píšu vzkaz na rozloučenou
- 23:00 Spím na terapeutické místnosti, abych se konečně dospala



Pondělí 10.5.2021 – Návrat zpět

- **7:20 Mimořádná skupina** kvůli odchodovým tendencím pacienta (chovám se jako bych byla pořád pacient, hlásím se, šéf domu je zmatený...)
- 8:00 Na RK komunitě sedím společně s personálem a vracím se do role adiktoložky (zvykám si na vykání, pacienti mi paradoxně vykají bez problémů)
- **13:00 Adiktologická skupina** – s pacienty hodnotíme uplynulý týden, čtu jim zápisy z mého deníku, zajímají mě zpět. vazby
- Na individuálních pohovorech mi někteří pacienti mají tendence tykat a ptají se mě, jestli to nevadí

VÝSTUPY, POZNATKY, ZAJÍMAVOSTI...

- Pobyt v 0. fázi je pro nově příchozí pacienty stresující (mnoho informací najednou, pobyt na pokoji o samotě, nejistota – zvládnou to vůbec?)
- Nejvíce vytížené z hlediska funkcí a povinností jsou 2. fáze (není čas na odpočinek, psaní pocit. deníku)
- Po pár dnech v komunitě přestali pacienti vnímat moji přítomnost jako „hrozbu“ a chovali se více autenticky, přijali mě jako rovnocenného člena
- Celý týden probíhal v duchu dobré nálady, komunita táhla za jeden provaz, byli k sobě solidární, lépe komunikovali, řešili problémy
- **Zajímavosti:** Po mém návratu zpět do role adiktoložky se komunita 2 dny hádala, byl v ní chaos a převládala špatná nálada (důvody???)

NAVRHOVANÉ ZMĚNY

- Zůstatek v režimu ihned po přestupu z 0. fáze do 1. fáze
- Možnost plnění většího počtu VP v neděli
- Úprava plateb (protřídění VP a mP)
- Zrušení ranních úklidů (pouze dočasně, opět vráceny)
- Více povinností pro 3. fáze (mladší sourozenec, úklidy, funkce pokud není ve vedení)
- Vyšší počet odpol. osobního volna pro 2.fáze (+1)
- Vyjmutí hovorů z počtu žádostí
- Větší počet hovorů (hovory každý den ve stejný čas, nefunkční/neefektivní, další úpravy...)



Děkuji za pozornost 😊

➤ **Kontakty:**

Mgr. Kateřina Riegrová

riegrovak@pnkm.cz

Oddělení 17B Mandala

Psychiatrická nemocnice v Kroměříži

Havlíčková 1265

Kroměříž 767 40