

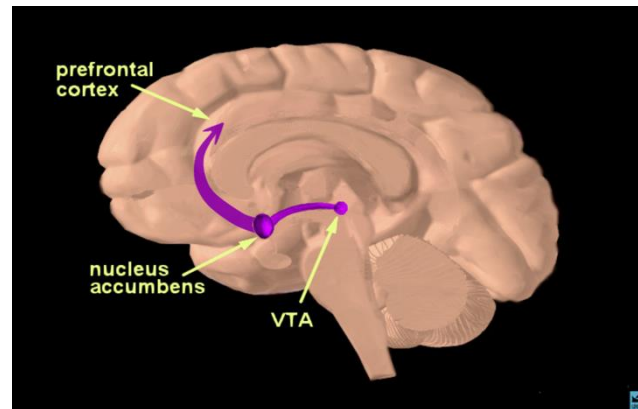
PREDSTAVITEV ZDRAVLJENJA ODVISNOSTI OD ALKOHOLA



Janja Milič
Psihiatrična bolnišnica Idrija, , 2019

Sprememba (od – do – kam?)

- * Star pregovor
- * Nevrobiologija – bolezen možganov



- * „...nehal sem... vključen v strukturiran program pomoči... vzpostavil abstinenco... uredil življenje...“

Od enega programa do številnih programov

- * v kontekstu medicinskega
- * v drugih kontekstih
- * vsi pacienti v en program (hospitalni)
- * v različne programe

Pacient k programu ali program k pacientu?

- * Timsko delo!!!

Oddelek za zdravljenje odvisnosti od alkohola v PBI

- * hospitalni program
- * ambulantni (ekstrahospitalni)
- * ambulanta za zdravljenje odvisnosti

Sprejem v program zdravljenja

- * **urgentno stanje!** —————> urgentna sprejemna ambulanta
- * **načrtovan** po predhodnem pregledu v ambulanti za zdravljenje odvisnosti

Prepoznava urgentnega stanja odvisnosti od alkohola?

- Različni pogledi medicinske stroke, svojcev in pomembnih drugih ter pacienta

Ambulanta za zdravljenje odvisnosti

- * diferencialno diagnostični postopek

- * odnos do alkohola (F10.1, F10.2)



- * komorbidnost (telesni zapleti in duševne motnje)
 - * vzporedne odvisnosti in vedenja

- * motivacijski postopek

- * edukacija

- * svojci in pomembne druge osebe

- * predlog načina zdravljenja

- * opažanja aktualne situacije

- * vključitveni kriteriji

- * pomoč svojcem, članom družine, odraslim z izkušnjo odvisnosti v primarni družini

Hospitalni program zdravljenja

- * prvi cilj: vzpostavitev abstinence
(odtegnitveni sindrom)
- * do 10 tednov
- * skupinska psihoterapija (motivacijsko - diagnostična skupina, intenzivna skupina - 3)
- * oddelek (mešani – 30)
- * dnevna bolnišnica (vsakodnevni program)
- * strukturiran program zdravljenja
- * dif. dg. postopek in zdravljenje komorbidnih motenj
- * klinični psiholog
- * Internist (telesni zapleti odvisnosti)
- * kontrolni pregledi v skupinah odpuščenih bolnikov

... v programu...

- * motivacijsko – edukativne vsebine
- * viri moči in zdrav življenjski slog
- * trening asertivnosti
- * obvladovanje anksioznosti
- * poznavanje bolezni odvisnosti
- * likovna, gibalna, druge oblike delovne terapije...
- * svetovalno informativni telefon

**PROGRAM
TERAPEVTSKIH AKTIVNOSTI NA ODDELKU ZA ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI**

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
6.30	vstajanje, umivanje, postiljanje, urejanje sob	vstajanje, umivanje, postiljanje, urejanje sob	vstajanje, umivanje, postiljanje, urejanje sob	vstajanje, umivanje, postiljanje, urejanje sob	vstajanje, umivanje, postiljanje, urejanje sob	vstajanje, umivanje, postiljanje, urejanje sob	7.00 vstajanje, umivanje, postiljanje, urejanje sob
7.00 – 7.15			jutranja telovadba (na oddelku)			jutranja telovadba (na oddelku)	
7.30 – 7.45	jutranja telovadba (v dvorani DT)	jutranja telovadba (v dvorani DT)	7.15 – 7.50 fitnes vadba	jutranja telovadba (v dvorani DT)	jutranja telovadba (v dvorani DT)		
8.00	ZAJTRK						
8.30 – 9.20	9.00 – 9.45 predavanje za paciente in svojce 10.00 – 12.00 delo po skupinah za paciente in svojce 12.15 1. sestanek terapevtske skupnosti	delo po skupinah brez terapevta	delo po skupinah brez terapevta	delo po skupinah brez terapevta	delo po skupinah brez terapevta	tematska ura z med. sestro: odvisnost	tematska ura z med. sestro: odvisnost
9.20 – 9.30		odmor	odmor	odmor	odmor	odmor	odmor
9.30 –		delo po skupinah s terapevtom	9.30 – 10.30 - trening socialnih spretnosti - fitnes - motivacijsko-edukativna skupina	delo po skupinah s terapevtom	delo po skupinah s terapevtom	9.30 – 10.20 tematska ura z med. sestro: Odvisnost	9.30 – 10.20 tematska ura z med. sestro: odvisnost
PO DOGOVORU – 11.45		odmor	odmor (10.30 – 10.45)	odmor	odmor	10.20 – 10.30 odmor	10.20 – 10.30 odmor
12.00		delo po skupinah s terapevtom	10.45 – 11.45 - progresivna mišična relaksacija - glasbena terapija	delo po skupinah s terapevtom	delo po skupinah s terapevtom	10.30 – 12.15 šport in rekreacija	10.30 – 12.15 šport in rekreacija
12.00		1. sestanek terapevtske skupnosti	1. sestanek terapevtske skupnosti	1. sestanek terapevtske skupnosti	1. sestanek terapevtske skupnosti	1. sestanek terapevtske skupnosti	1. sestanek terapevtske skupnosti
13.00	KOSILO						
14.00 – 14.50	gibalna terapija (1. in 3. skupina) ustvarjalna terapija (2. in 4. skupina) gibalna terapija (2. in 4. skupina) ustvarjalna terapija (1. in 3. skupina) oz. dogovorjeni izhodi s svojci	učna ura o odvisnosti	- zdravstveno-razpisna skupina (z med. sestro (pot k dobremu počutju, varna in prevelna raba zdravil, prejeljanje...) - šport in rekreacija	bralna ura	učna ura o odvisnosti	šport in rekreacija	proste dejavnosti: obiski, dovoljeni izhodi s svojci od 13.30 – 17.00, gledanje TV, družabne igre, branje literature, pisanje zaključnih oz. uvodnih predstavitev, življenjepisov...
15.00 – 15.50		- generalno čiščenje sob - osebna higiena - pregled higienske urejenosti	- sestanek UO terapevtske skupnosti - učna ura o odvisnosti - tematska skup. z med. sestro: hitri red (za paciente do 1. meseca bivanja v TS) - bralna ura (ostali pacienti)	šport in rekreacija	šport in rekreacija		
16.00 – 16.50	- tematska skup. z med. sestro: higiena (za paciente do 1. meseca bivanja v TS) - bralna ura (ostali pacienti)		tematska skup. z med. sestro: terapevtski dialog (za paciente do 1. meseca bivanja v TS) - bralna ura (ostali pacienti)	tematska skup. z med. sestro: nega delovnega okolja, javno delovanje ob vikendih in urah formalizirane odprtosti	tematska skup. z med. sestro: odvisnost		
17.00 – 17.50	pisanje poročil po skupinah	pisanje poročil po skupinah	pisanje poročil po skupinah	pisanje poročil po skupinah	pisanje poročil po skupinah	prostočasne dejavnosti	
18.00 – 18.30	2. sestanek terapevtske skupnosti	2. sestanek terapevtske skupnosti	2. sestanek terapevtske skupnosti	2. sestanek terapevtske skupnosti	2. sestanek terapevtske skupnosti	2. sestanek terapevtske skupnosti	1. sestanek terapevtske skupnosti
18.30	VEČERJA						
19.00	TV dnevnik	TV dnevnik	TV dnevnik	TV dnevnik	TV dnevnik	TV dnevnik	TV dnevnik
20.00 – 22.00	proste dejavnosti (gledanje TV, branje, osebna higiena)	proste dejavnosti (gledanje TV, branje, osebna higiena)	proste dejavnosti (gledanje TV, branje, osebna higiena)	proste dejavnosti (gledanje TV, branje, osebna higiena)	proste dejavnosti (gledanje TV, branje, osebna higiena)	proste dejavnosti (gledanje TV, branje, osebna higiena)	proste dejavnosti (gledanje TV, branje, osebna higiena)
22.00	nočni počitek	nočni počitek	nočni počitek	nočni počitek	nočni počitek	nočni počitek	nočni počitek

Ambulantni program zdravljenja (dispanzerski, ekstrahospitalni program...)

- * predhodni pregled v ambulanti
- * načrtovan program
- * vključitveni kriteriji
- * psihoterapevtska skupina 1x tedensko
- * 1 – 1.5 leto
- * terapevtski cilji v nadaljevanju zdravljenja (različne možnosti vključitve v psihoterapijo)

Skupina za obravnavo recidiva

- * recidivirajoč potek bolezni
- * komorbidne motnje
- * vzporedna individualna psihiatrična obravnava
- * psihofarmakoterapija

Smernice?!

3 – stopnje programa

- * pripravljalna
- * intenzivna
- * podaljšana – rehabilitacijska

- * teorija in praksa ?

Ambulanta za zdravljenje odvisnosti

- * ambulanta (prvi pregled, kontrolni pregledi)
- * triažna ambulanta
- * ambulanta za voznike (zakonodaja na področju preprečevanja vožnje pod vplivom alkohola)



- * sodelovanje med specialisti različnih strok in drugimi sistemi pomoči (amb. MDPŠ, psihiater alkohololog)

Cilj zdravljenja

„... da bi bil trezen?... da bi trezno živel?...“ - ali je to isto

- * izboljšanje telesnega, duševnega, socialnega stanja
- * brez abstinence to ni mogoče!
- * **ABSTINENCA NI CILJ, JE OSNOVA ZA ZDRAVLJENJE**
- * **zdravljenje je proces spreminjanja!**
- * individualno in interpersonalno

Zakaj sploh zdraviti?

- * zmotna prepričanja in miti
- * odvisnost je pogosto „spregledana diagnoza“
- * zdraviti SOA pomeni preventiva pred nadaljnjimi zapleti
- * prekinitev transgeneracijskega prenosa
- * „uspešno zdravljenje“ – kaj je to?



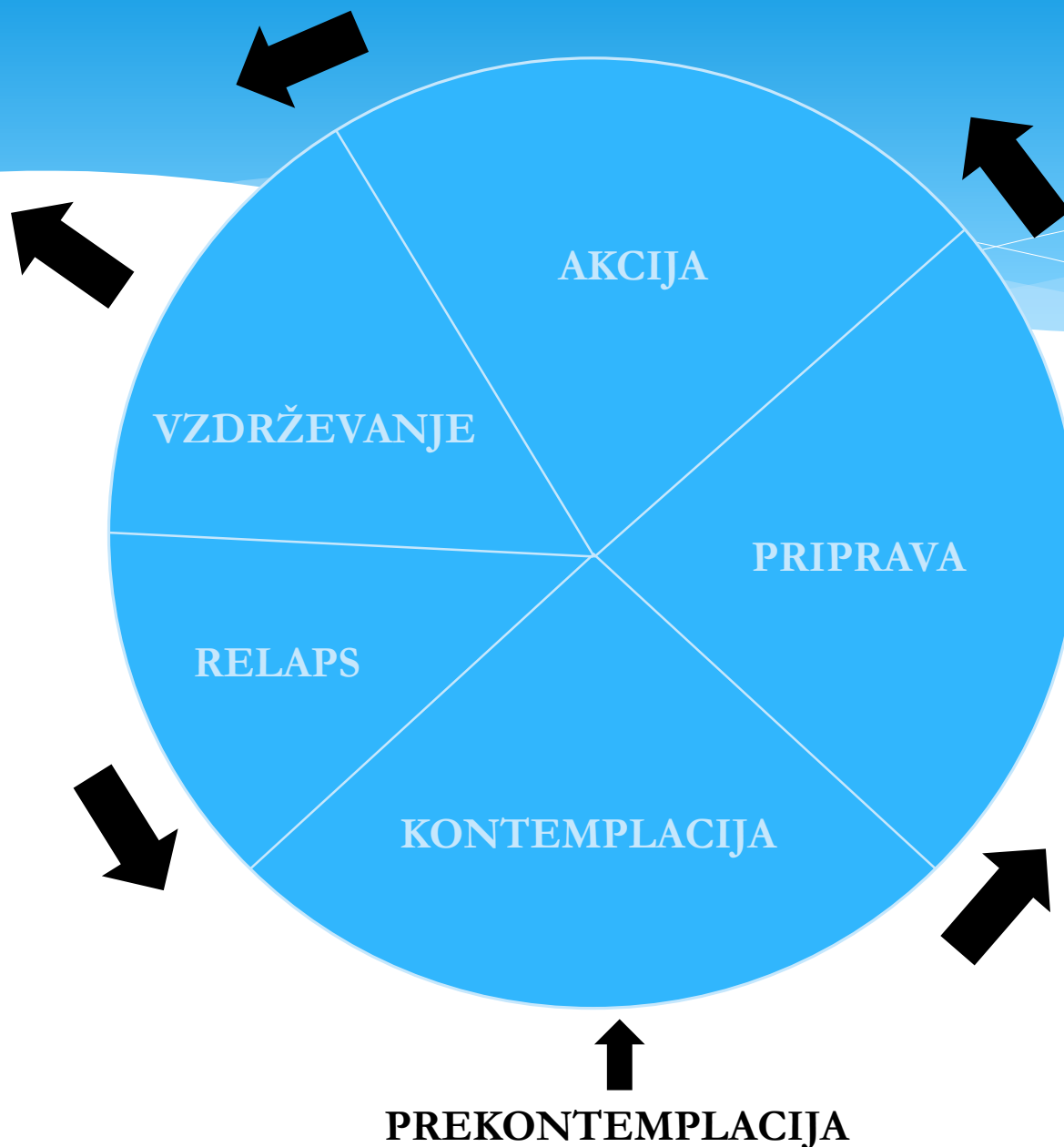
ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI

- * **cilj**: izboljšanje - duševnega
 - telesnega in
 - socialnega stanja
- * brez abstinence to ni možno!
- * abstinenca ni cilj, je osnova za zdravljenje
- * zdravljenje je proces spreminjanja
- * 3 stopnje: pripravljalna, intenzivna, vzdrževalna
- * svojci in pomembni drugi

MOTIVACIJA in MOTIVACIJSKI POSTOPKI pri obravnavi SOA

- motiviranost za spremembo vedenja: PRENEHANJE
UŽIVANJE PAS
- usposobljenost terapevta za obvladovanje
postopkov, ki ojačujejo motivacijo
- bolniki se glede na stopnjo motiviranosti za
spremembo razlikujejo !!!

FAZE SPREMINJAJA ODVISNIŠKEGA VEDENJA



STOPNJE:

1. PREKONTEMPLACIJA

- * še ne razmišljajo o spremembah
- * probleme večinoma zanikajo

2. KONTEMPLACIJA

- * razmišljajo o spremembah
- * se še ne odločijo

STOPNJE:

3. PRIPRAVA

- * načrtujejo spremembe vedenja
- * gre za odločitev za spremembo

4. AKCIJA

- * začnejo spreminjati vedenje
- * preizkušajo nove načine vedenja

STOPNJE:

5. VZDRŽEVANJE

- * stopnja trajnih sprememb
- * spreminjajo način življenja z namenom vzdrževati novo vedenje

6. ZAKLJUČNA FAZA

- * ne čutijo več skušnjave
- * delujejo tako, kot da nikoli niso bili odvisni

NA KATERI STOPNJI SE BOLNIK NAHAJA?

- idealna pot je direkten prehod iz ene stopnje v drugo
- ponoven vstop v motivacijski krog

RECIDIV

- * ponovitev bolezni
- * pogled na recidiv
- * preventiva recidiva
- * zastoj v terapevtskem procesu
- * sprejeti dejstva o svoji bolezni („ni mogoče kontrolirano pitje“)
- * recidiv ni dogodek, je proces

ZDRAVLJENJE



FARMAKOTERAPIJA ODVISNOSTI

- * pri zdravljenju odtegnitvenih stanj (detoksikacija)
- * pomoč pri obvladovanju
- * terapija komorbidnih motenj

Stigma?

- * odvisnega
- * družine
- * zdravljenja
- * strokovnjakov



Resolucija o Nacionalnem programu duševnega zdravja
od 2018 do 2028

NAMESTO ZAKLJUČKA ...

- * ... zdravljenje odvisnosti pomeni **psihoterapevtski proces** spremembe, v katerega ljudje vlagajo svoj lasten napor in s tem spreminjajo svojo **nevrobiologijo**
- * recidivi bolezni so zastoj v terapevtskem procesu
- * je čas razvoja bolezni in čas zdravljenja odvisnosti





Hvala za pozornost