PSYCHOEDUKACJA W SOLP „OLSZÓWKA”

Autorzy: mgr psych. Irena Dudko
mgr psych. Barbara Beck

Opis rejonu

Subrejonowy Ośrodek Leczenia Psychiatrycznego (SOLP) „Olszówka” jest częścią większej struktury - Specjalistycznego Psychiatrycznego Zespołu Opieki Zdrowotnej, którego zadaniem jest udzielanie świadczeń zdrowotnych osobom z zaburzeniami psychicznymi (w tym dzieciom i młodzieży) oraz uzależnionym i współuzależnionym mieszkańcom Bielska – Białej i okolicznych gmin. Obszar ten (rejon) zamieszkuje ponad 240 tysięcy mieszkańców.

SOLP świadczy usługi dla społeczności liczącej 130 tys. mieszkańców, z których ¾ to mieszkańcy miasta. Opiekę całodobową (szpitalną, stacjonarna) zapewnia Oddział Terapeutyczny dysponujący 24 łóżkami, Oddział Rehabilitacyjny z 15 łóżkami oraz Oddział Hospitalizacji Domowej z umownymi 8 łóżkami. W SOLP działają dwa oddziały dzienne: Oddział Terapeutyczny z 12 miejscami oraz Oddział Rehabilitacyjny z 18 miejscami. Wszystkie wymienione struktury są ściśle zintegrowane; funkcjonalnie, personalnie, terytorialnie i administracyjnie. W obszarze SOLP działają także Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ) z 20 miejscami, finansowane przez PFRON (struktura pomocy społecznej). Oddziały rehabilitacyjne, WTZ udzielają świadczeń dla chorych z całego rejonu SPZOZ.

W ramach drugiego subrejonu, działają; Poradnia Zdrowia Psychicznego, Oddział Dzienny Terapeutyczny oraz Oddział Dzienny Nerwic (udzielający świadczeń dla całego rejonu). Chorzy hospitalizowani są w ościennych szpitalach.

W SPZOZ funkcjonują również PZP dla Dzieci i Młodzieży, Oddział Dzienny dla Dzieci, poradnie dla osób uzależnionych i współuzależnionych oraz ośrodek dla uzależnionych od narkotyków.

Od kilku lat coraz większą rolę w opiece nad chorymi psychicznie zaczynają pełnić struktury funkcjonujące w ramach pomocy społecznej oraz stowarzyszenie rodzin osób chorych psychicznie, stowarzyszenia pacjentów oraz profesjonalistów.

Rozumienie psychoedukacji

Dynamiczny rozwój koncepcji psychoedukacyjnych na świecie miał miejsce w latach 80-tych. Samo pojęcie „psychoedukacja” początkowo było używane w odniesieniu do postępowania – wobec osób leczonych na schizofrenię. Nadawano mu dwa zakresy znaczeniowe. Po pierwsze, psychoedukacja to kilka sesji szkoleniowych, w czasie których rodzina otrzymuje zestaw informacji na temat choroby i leczenia. Po drugie psychoedukacja to złożony model oddziaływania na rodzinę, oddziaływania trwającego wiele miesięcy, którego istotą jest uczynienie rodziny kompetentną w opiece nad chorym na schizofrenię członkiem rodziny. Oddziaływania psychoedukacyjne w obu zakresach znaczeniowych są stosowane również w odniesieniu do samych chorych na schizofrenię, w celu rozwoju ich umiejętności radzenia sobie z chorobą.

W Polsce propagatorem oddziaływań psychoedukacyjnych wobec rodzin pacjentów chorych na schizofrenię, jak również wobec samych chorych jest Klinika Psychiatrii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie (Bogdan Barbaro, Krystyna Ostoja-Zawadzka, Andrzej Cechnicki, Maria Rostworowska i inni pracownicy tego ośrodka) oraz

Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, w którym oprócz spotkań psychoedukacyjnych prowadzone są oddziaływania psychosocjoterapeutyczne z położeniem nacisku na trening umiejętności społecznych (w koncepcji Liebermanna).

W naszym ośrodku korzystamy z doświadczeń szkoły krakowskiej, jak również warszawskiej. Przez psychoedukację w wąskim znaczeniu rozumiemy cykl spotkań grupowych organizowanych dla pacjentów chorych psychicznie i ich rodzin, w trakcie którego przekazywane są informacje na temat chorób psychicznych i metod ich leczenia. Jednocześnie odbywa się wymiana osobistych doświadczeń związanych z zachorowaniem. Ma to pomóc w lepszym radzeniu sobie z chorobą i jej skutkami, w zapobieganiu nawrotom, w poprawie jakości życia pacjentów i ich rodzin.

W psychoedukacji pacjentów szczególny nacisk kładzie się na ich aktywny udział we własnym leczeniu oraz na budowanie i rozwój sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych. W psychoedukacji rodzin istotnym elementem jest zmniejszenie poczucia winy, poziomu napięcia emocjonalnego (EE – nadmierny krytycyzm i/lub nadmierne uwikłanie emocjonalne) oraz poprawa komunikacji w relacjach rodzinnych.

Poprzez psychoedukację w szerokim znaczeniu rozumiemy wszelkie formy współpracy (indywidualnej i grupowej) pomiędzy personelem terapeutycznym a pacjentami oraz ich rodzinami mające na celu poprawę funkcjonowania osobistego i społecznego osób dotkniętych chorobą psychiczną.

Psychoedukacja w SOLP „Olszówka”

Sposób realizacji oddziaływań psychoedukacyjnych w SOLP jest dostosowany do fazy choroby (nawrót, remisja), długości chorowania oraz możliwości i potrzeb osób, do których są one adresowane.

Psychoedukacji w wąskim rozumieniu w oddziałach SOLP odpowiadają organizowane cykle spotkań psychoedukacyjnych (grupowych). Grupy psychoedukacyjne prowadzone są oddzielnie dla pacjentów i członków ich rodzin. Omawiane są na nich następujące tematy:

1. Definicja i rodzaje chorób psychicznych, ich przebieg.
2. Symptomy chorób psychicznych. Objawy wytwórcze i ubytkowe psychoz schizofrenicznych.
3. Przyczyny i uwarunkowania chorób psychicznych. Wieloczynnikowy model powstawiania psychoz.
4. Terapia zaburzeń psychicznych:
   4a / Farmakoterapia – rodzaje i działanie leków, skutki uboczne ich używania.
   4b / Psychospołeczne metody leczenia psychoz.
5. Wczesne symptomy ostrzegawcze – objawy zwiastunowe choroby psychicznej.
6. Rodzaje sytuacji trudnych. Strategie radzenia sobie ze stresem a zapobieganie nawrotom choroby.
7. Funkcjonowanie osób chorych psychicznie w rodzinie i środowisku.

Spotkania grup psychoedukacyjnych mają charakter zarówno teoretyczny, jak i praktyczny. Przyjmują formę wykładów, prelekcji, odpowiedzi na pytania związane z omawianymi tematami, lub formę dyskusji, w trakcie której uczestnicy spotkania dzielą się własnymi

doświadczeniami, problemami i trudnościami oraz rozważane są konkretne możliwości ich rozwiązań. Spotkania prowadzone są przez dwóch terapeutów (psycholog + pielęgniarka, dwóch psychologów). Na spotkanie poświęcone farmakoterapii zaprasza się lekarza psychiatrę. Ze względu na rotację pacjentów w oddziałach , grupy pacjentów mają charakter otwarty, natomiast grupy rodzin pacjentów maja charakter zamknięty. Częstotliwość spotkań w zależności od potrzeb, od jednego spotkania na tydzień do jednego spotkania na miesiąc. Ilość osób w grupie od 8 do 16.

Tab.1. Spotkania psychoedukacyjne organizowane dla pacjentów SOLP w 1999 r.

Jednostka organizacyjna	Ilość miejsc	Forma oddziaływań psychoeduka-cyjnych	Ilość osób w grupie	Prowadzący	Częstotliwość spotkań	Ilość spotkań	Ilość osób ob-jętych psycho-edukacją	Ilość osób w oddziale w 1999roku	Inne uwagi
Oddział Cało-dobowy Tera-peutyczny	22	Grupa psychoe-dukacyjna otwarta	10-12	Psycholog	1 raz w tygodniu	Cykle 15 spotkań 2-3 razy do roku	ok.150	327	*
Oddział Rehabilitacji Calodobowej	15	Grupa psychoe-dukacyjna otwarta	12-16	Pielęgniarka + Psycholog	1 raz w tygodniu	Regularnie przez cały rok	10	55	**
Oddział Terapeutyczny Dzienny	14	Grupa psychoe-dukacyjna za-mknięta	14	Psycholog + Lekarz - psy-chiatra	5-6 spo-tkań, sko-masowa-nych w ciągu - 2 tygodni	Cykl dwa razy do roku, dla wszystkich pacjentów	20	23	
Oddział Reha-bilitacji Dzienny	16	Grupa psycho-ed. otwarta lub 2 równoległe grupy	16 lub dwie po 8 osób	Pielęgniarka + Psycholog	1 raz w tygodniu	Regularnie przez cały rok	36	36	
Warsztaty Terapii Zajęciowej	20	Dwie grupy psychoeduk. zamknięte	Po 10 osób	Dwóch psy-chologów	1 raz na 2 tygodnie	Cykl 15 spotkań raz w roku	20	33	** *

*/ Psychoedukacją objęci są pacjenci po uzyskaniu poprawy stanu psychicznego – z zachowanym/rodzącym się krytycyzmem.

**/ Psychoedukacją objęci są wszyscy pacjenci przechodzący przez oddział, jeśli ich poziom intelektualny na to pozwala.

*****/** Psychoedukacją nie byli objęci uczestnicy przyjęci pod koniec 1999 r. oraz krótko przebywający w WTZ

Tab.2. Spotkania psychoedukacyjne organizowane dla rodzin pacjentów[x/] SOLP w 1999 r.

Forma oddziaływań psychoedukacyjnych	Ilość osób w grupie	Prowadzący	Częstotliwość spotkań	Ilość spotkań	Ilość rodzin objętych psychoed. w 1999 roku
Grupa psychoedukacyjna zamknięta	5 - 8	Psycholog	1 raz w miesiącu	8 - 10	22

[x/] Spotkania psychoedukacyjne dla rodzin pacjentów są organizowane w Oddziałach Rehabilitacji Całodobowej i Dziennej oraz w Warsztatach Terapii Zajęciowej.

Poza cyklami spotkań, oddziaływania psychoedukacyjne (psychoedukacja w szerszym znaczeniu) w poszczególnych oddziałach, w zależności od ich specyfiki, przebiegają nieco inaczej. W oddziale całodobowym terapeutycznym ważna jest indywidualna praca lekarza prowadzącego pacjenta i jego rodzinę. W oddziale dziennym terapeutycznym stosowana jest przede wszystkim psychoterapia grupowa i indywidualna, do której wprowadzane są elementy psychoedukacji.

Specyfika oddziaływań w oddziałach rehabilitacyjnych (całodobowym i dziennym) związana jest z tym, że trafiają na nie pacjenci z długim stażem chorowania, ze znacznymi deficytami w sferze poznawczej, emocjonalno – motorycznej i społecznej. Rodziny osób chorych przewlekle często czują się przeciążone i zmęczone sytuacją, trwającej kilkanaście lub kilkadziesiąt lat choroby psychicznej.

W stosunku do pacjentów tych oddziałów oprócz spotkań psychoedukacyjnych realizowanych wg wyżej wymienionego schematu w ramach szeroko rozumianej psychoedukacji stosuje się treningi behawioralne (trening lekowy, trening rozwiązywania problemów oraz treningi umiejętności społecznych). Pacjenci uczą się wielu umiejętności niezbędnych w codziennym życiu (gotowanie, gospodarowanie pieniędzmi, higiena osobista, organizacja wolnego czasu itd.), w nawiązaniu i podtrzymaniu kontaktów społecznych (np. umiejętność prowadzenia rozmowy).

Treningi prowadzone są codziennie przez terapeutów i pielęgniarki. Uczenie poszczególnych umiejętności odbywa się poprzez wielokrotne powtarzanie poszczególnych czynności we własnym środowisku pacjenta. Nabywanie tych umiejętności jest wzmacniane przez stosowanie systemu nagród.

Trening w pełnieniu ról społecznych odbywa się poprzez ćwiczenie umiejętności związanych z różnymi funkcjami w oddziale (przewodniczący, skarbnik, dyżurny w kuchni, opiekun zwierząt).

W odniesieniu do rodzin pacjentów w oddziałach rehabilitacji ważne jest dostarczania wsparcia emocjonalnego, zmniejszenie poczucia winy i obciążeń wynikających z wieloletniej choroby oraz możliwość wymiany pozytywnych doświadczeń związanych z radzeniem sobie z problemami wynikającymi z choroby. Dużą rolę w tym odgrywa klimat emocjonalny, w którym odbywa się spotkanie.

W ramach oddziału rehabilitacji dziennej istnieje grupa ambulatoryjna dla byłych pacjentów oddziału prowadzona przez psychologa. Jest to grupa wsparcia z elementami psychoedukacji. Spotkania tej grupy odbywają się raz na tydzień o stałej porze.

W przypadku dużej motywacji rodziny i pacjenta w SOLP proponuje się terapię rodzinną (w konwencji systemowej), która jest najczęściej prowadzona przez dwóch psychologów i obejmuje od kilku do kilkunastu spotkań w zależności od potrzeb i głębokości problemu.

Oddziaływania psychoedukacyjne w strukturach pomocy społecznej w rejonie SOLP – „Olszówka"

Problem terapii i psychoedukacji realizowany w SOLP ma na celu przywrócenie osobie chorej psychicznie możliwości w miarę efektywnego funkcjonowania w swoim środowisku. Po opuszczeniu ośrodka funkcję wspierania tych osób przejmują instytucje pomocy społecznej. Niektóre formy ich pracy można zaliczyć do szeroko rozumianej psychoedukacji.

Na terenie SOLP zlokalizowane są ***Warsztaty Terapii Zajęciowej*** (WTZ) dla osób chorych psychicznie. Działają one w ramach pomocy społecznej. Współpracują ściśle, z oddziałami rehabilitacyjnymi, z których część pacjentów kontynuuje w nich leczenie. Realizują program w niektórych punktach zbieżny z programem oddziałów rehabilitacyjnych. Okresowo (raz do roku) organizowane są spotkania psychoedukacyjne dla uczestników WTZ (raz na dwa tygodnie, dwie grupy 10 osobowe zamknięte prowadzone przez psychologów) ora dla ich rodzin (jedna grypa, ilość osób uzależniona od ilości zainteresowanych). Inne oddziaływania w ramach Warsztatów mają charakter rehabilitacji zawodowej (uczestnicy opanowują poszczególne umiejętności związane z wykonywaniem celowych i przydatnych zadań - przygotowanie posiłków, sprzątanie, prowadzenie gospodarstwa domowego, fotografia, ogrodnictwo, rękodzieło artystyczne, szycie).

Indywidualną formę pomocy, osobą chorym psychicznie, stanowią ***specjalistyczne psychiatryczne usługi opiekuńcze***, które są dostosowane do konkretnych potrzeb osób objętych tą formą opieki. Usługi te świadczone są w domu pacjenta najczęściej przez pracowników ośrodków leczenia psychiatrycznego i zawierają niekiedy elementy szeroko pojętej psychoedukacji – np. indywidualny trening budżetowy, trening lekowy.

Ze źródeł pomocy społecznej jest finansowana również działalność ***hostelu*** „Aster" założonego przez Stowarzyszenie Osób z Obniżoną Sprawnością Psychiczną „Psyche". Jest to miejsce czasowego pobytu osób z zaburzeniami psychicznymi. Pobyt w hotelu ma na celu oderwanie osób chorujących od ich środowiska, mającego na nich ograniczający, negatywny, niekiedy wręcz patologiczny wpływ oraz osiągnięcie większej samodzielności i zaradności praktycznej w życiu. O oddziaływaniach psychoedukacyjnych w hostelu można mówić jedynie w bardzo szerokim tego słowa znaczeniu. Są one realizowane według Programu Pomocy Indywidualnej i polegają na modelowaniu i ćwiczeniu rozmaitych umiejętności życiowych, uczeniu się współżycia z innymi ludźmi.

Następnym po pobycie w hotelu etapem osiągnięcia umiejętności samodzielnego życia dla osób chorych psychicznie jest ***mieszkania chronione***. Obecnie w Bielsk-Białej istnieją dwa takie mieszkania, w których przebywa czterech mężczyzn i dwie kobiety. Osoby te są zazwyczaj objęte specjalistycznymi psychiatrycznymi usługami opiekuńczymi. Mieszkania te powstały z inicjatywy Stowarzyszenia Rodzin Pacjentów oraz Stowarzyszenia Pacjentów. Zapotrzebowanie na tego typu formy pomocy jest znacznie większe.

W ramach pomocz społecznej realizowane są programy dla osób uzależnionych i ich rodzin, dla osób dotkniętych kryzysem, dla młodzieży i dzieci. Przykładem takiej pomocy jest praca ***Ośrodka Interwencji Kryzysowej,*** którego jedną z ważniejszych funkcji jest prewencja, zapobieganie zaburzeniom psychicznym. W tym celu realizowane są następujące programy: program terapii indywidualnej, małżeńskiej i rodzinnej, program terapii grupowej dla ofiar przemocy domowej. Ośrodek prowadzi działalność szkoleniową dla pracowników własnych i pracowników socjalnych ośrodków pomocy społecznej.

Samopomocowe organizacje pacjentów i ich rodzin

Rola Stowarzyszenia Rodzin oraz Stowarzyszenia Pacjentów poza inicjowaniem i organizowaniem działań mających na celu edukację społeczeństwa: promowanie zdrowia psychicznego, przybliżenie społeczności lokalnej problemów osób chorych psychicznie, zmiany stereotypów związanych z chorobami psychicznymi (np. poprzez imprezy otwarte, wystawy prac pacjentów, przedstawienia teatralne z udziałem pacjentów, aukcje, audycje telewizyjne i radiowe, artykuły w lokalnej prasie itd.) polega również na wzajemnym wspieraniu się i wymianie informacji na temat choroby i sposobów radzenia sobie z nią. Stowarzyszenia te ściśle współpracują ze profesjonalnymi instytucjami psychiatrycznymi w regionie. Stowarzyszenie Pacjentów „Psyche" nawiązuje kontakty z organizacjami o podobnym profilu działającymi w Polsce i za granicą (Fundacja „Hamlet" w Anglii), przedstawiciele Stowarzyszenia biorą udział w krajowych i międzynarodowych spotkaniach organizacji samopomocowych ludzi dotkniętych poważnymi zaburzeniami psychicznymi.

Wystąpienie na Konferencji Naukowej, poświęconej psychoedukacji, zorganizowanej na wiosnę 2000 roku w Bielsku - Białej, w ramach partnerstwa z Psychiatrisches Krankenhaus Philippshospital w Riedstadt w Niemczech, działającego pod egidą Polsko – Niemieckiego Towarzystwa Zdrowia Psychicznego.

Bielsko-Białą, marzec 2000r.