



KLINIKA PSYCHIATRIE

Psychoterapeutické oddělení 32 C



Informace pro pacienty

Pro Kliniku psychiatrie FN Olomouc 2023

Zpracovala:

Mgr. Hana Pizúrová, MBA

Vrchní sestra, Klinika psychiatrie FNOL

OBSAH

Úvod	4
Klinika psychiatrie FNOL	6
Provoz psychoterapeutického oddělení 32 C	8
Co mohu očekávat první den na oddělení	11
Program dne	13
Jacobsonova svalová relaxace	18
Östova progresivní relaxace	19
Kulturní vyžití na oddělení	21
Na oddělení je zakázáno	23
Samospráva	24
Informace k chodu oddělení	28
Strava	32
Návštěvy, telefonování, korespondence	34
Sociální oddělení	35
Výuka	35
Pár slov na závěr	36
Použitá literatura a obrázky	37

ÚVOD

Fakultní nemocnice Olomouc (FNOL) patří mezi vybraná zdravotnická a vzdělávací zařízení zřizovaná Ministerstvem zdravotnictví České republiky.

Poskytuje obyvatelstvu základní, a zvláště specializovanou diagnostickou a léčebnou péči, péči ústavní a ambulantní v souladu s koncepcemi příslušných medicínských oborů. Podílí se na vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. Odborná pracoviště nemocnice jsou výukovými základnami pro lékařskou a další fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů, popř. ostatních pracovníků ve zdravotnictví včetně dalšího vzdělávání nelékařských zdravotnických profesí. Odborná pracoviště nemocnice se také podílejí na odborné výuce studentů středních a vyšších zdravotnických škol.



Vážená paní, vážený pane,

Dostáváte do rukou příručku, která Vás bude provázet při pobytu na oddělení 32 C Kliniky psychiatrie FNOL. Víme, že nejtěžší jsou pro Vás první chvíle a první dny pobytu v nemocnici.

Cílem naší péče je zmírnění Vašich obtíží a zlepšení kvality Vašeho života. Snaha pomoci Vám s Vaším onemocněním zacházet, naučit se pracovat s jeho příznaky a zvládat jeho projevy.

Každý člověk prožívá své onemocnění zcela odlišně. Abychom Vám mohli **poskytnout co nejlepší péči**, snažíme se získat i Vás k **aktivní spolupráci při léčbě**. To předpokládá, že budete dobře **informován (a) o všem, co se týká Vaší léčby, hospitalizace a vlastního provozu kliniky a oddělení**.

Touto příručkou se Vám snažíme nabídnout **pomoc, rady i pokyny**, které Vám pomohou **usnadnit pobyt v nemocnici** a umožní Vám snadnější orientaci v novém prostředí a rychlejší adaptaci na změny, které Vám nemoc přinesla.

KLINIKA PSYCHIATRIE FNOL

je umístěna ve třech budovách (T, U, V) Fakultní nemocnice Olomouc.

Budova „V“ Ambulance pro léčbu alkoholismu a toxikomanií v ulici Thomayerově (tel. 588 444 618).

Zde je realizována substituční terapie – metadonový program.

Budova „T“ na ulici I. P. Pavlova, nachází se zde pracovny psychologů.

Hlavní budova „U“ je umístěna v ulici Za nemocnicí a nachází se v ní:

Ambulantní část:

Přízemí:

Všeobecná ambulance (pracovní dny 7:00 – 15:00, tel. 588443519)

Akutní ambulance 24 h/7 dní (tel. 588443519)

Ergoterapie (pro hospitalizované pacienty, tel. 588443571)

1. patro:

Denní stacionář

Pracovny psychologů

Všeobecná ambulance

2. patro:

EEG laboratoř (tel. 588443516)

3. patro:

Vedení Kliniky psychiatrie

Sekretariát

Posluchárny

Lůžková část:

Přízemí:

Oddělení 32 A – Akutní koedukované oddělení (tel. 588 443 509)

1. patro:

Oddělení 32 B – Doléčovací koedukované oddělení (tel. 588 443 511)

2. patro:

Oddělení 32 C – Psychoterapeutické koedukované oddělení
(tel. 588 443 514)

Přednosta Kliniky psychiatrie:

prof. MUDr. Klára Látalová, Ph.D.

Zástupce přednosta pro léčebnou péči:

MUDr., Bc. Aleš Grambal, Ph.D.

Vrchní sestra:

Mgr. Hana Pizúrová, MBA

Zdravotnický tým, který o Vás bude na naší klinice pečovat, je tvořen lékaři, psychology, všeobecnými sestrami (ženy i muži) a pomocným zdravotnickým personálem (sanitář/sanitárka).

Za správný chod oddělení odpovídá vedoucí lékař a staniční sestra.



PROVOZ NA LŮŽKOVÉM ODDĚLENÍ 32 C

Oddělení 32 C je umístěno ve 2. patře (3.NP) Kliniky psychiatrie. Jedná se o koedukované otevřené oddělení, na které jsou přijímáni pacienti na základě doporučení svého ambulantního psychiatra na 6týdenní psychoterapeutický pobyt.

Na oddělení je celkem 13 dvou lůžkových pokojů s vlastním sociálním zařízením, jeden 2 lůžkový bezbariérový pokoj, s celkovou kapacitou 28 lůžek. Oddělení 32 C je určeno především pro léčbu úzkostných poruch, poruch spojených se stresem nebo obtížnou životní situací, lehčích poruch nálady, včetně kombinace s poruchami osobnosti. Oddělení je zaměřeno psychoterapeuticky. V jedné uzavřené komunitě probíhají

souběžně dva psychoterapeutické programy. Po vstupním vyšetření lékařem určí psychoterapeutický tým na základě Vašich obtíží, do které ze dvou psychoterapeutických skupin budete zařazeni.

1. **Psychodynamická skupina** je určena pacientům s poruchami adaptace, s problémy v mezilidských vztazích. Program je zaměřen zejména na zvládání aktuálních krizových událostí, které pacienta k hospitalizaci přivedly a které není schopen zvládnout v rámci ambulantní terapie. Jedná se zejména o kombinaci vztahových, nejčastěji partnerských a mezigeneračních rodinných problémů. Často se jedná o propojení více faktorů, jejichž společným jmenovatelem bývá pocit ztráty zázemí, stability a aktuální nedostupnosti již známých a ověřených zdrojů sebepodpory. Hlavním cílem práce na skupině je podpora klienta a aktivním zkoumání vlastních možností sebepodpory. Metodou je podle aktuálních podmínek ve skupině individuální psychoterapeutická práce nebo využití skupinové interakce a dynamiky. Způsobem práce je dialog s terapeutem nebo členy skupiny.



2. Kognitivně behaviorální psychoterapeutická skupina (KBT) je vhodná především pro klienty s úzkostnými poruchami (panická porucha, sociální fobie, specifická fobie, agorafobie, generalizovaná úzkostná porucha), s posttraumatickou stresovou poruchou, s lehkou a středně těžkou depresí, obsedantně-kompulzivní poruchou, poruchami osobnosti. Úkolem terapeuta je jednoduchou a přehlednou formou přednést danou látku a v diskuzi a cvičeních v rámci skupiny pomoci klientům k osobnímu procvičení probírané metody i pomocí domácích cvičení. Hlavní témata jsou: příčiny psychických poruch, souvislost naplňování základních potřeb v dětství se současnými obtížemi (dětství, dospívání, povahové vlastnosti)-jejich vznik a udržování, spouštěče psychických problémů v dospělosti, nácvik sociálních dovedností-asertivita-přijímání pochvaly a kritiky, plánování aktivit, systém odměn, tělesné příznaky, stresové reakce, panický záchvat a jeho zvládnutí pomocí kontroly dechu, automatické negativní myšlenky, bludný kruh potíží a jeho důsledky, práce s jádrovými schématy a podmíněnými pravidly, příprava na budoucnost.





CO MŮŽU OČEKÁVAT 1. DEN NA ODDĚLENÍ 32 C?

Při přijetí na oddělení nejprve zapůjčíte personálu Vaše doklady (občanský průkaz, průkaz pojištěnce, event. legitimaci práce neschopného), které Vám budou po vyřízení všech potřebných formalit vráceny zpět.

Přijímající všeobecná sestra se Vám představí, zavede Vás na pokoj a sepíše s Vámi potřebné administrativní záležitosti. Všechny Vaše osobní věci včetně oblečení budete mít po celou dobu pobytu uloženy na pokoji. Pro uložení Vašich věcí máte na pokoji k dispozici skříň a noční stolek. Pokud u sebe máte cenné věci, šperky, větší finanční částky či důležité doklady, máte možnost požádat o jejich uložení do ústavního trezoru FNOL (informaci získáte u staniční sestry na oddělení), po propuštění si je zde opět vyzvednete.

Veškeré léky, které jste si přinesl (a) z domova odevzdáte na pracovně sester. Při propuštění je dostanete zpět. Po vyřízení těchto záležitostí se Vás ujme ošetřující lékař, který Vás vyšetří a sdělí Vám plán Vaší léčby. Písemný týdenní program, v němž na každý den a hodinu je stanoven přesný rozvrh aktivit, je umístěn na všech pokojích. **Veškeré aktivity uvedené v rozvrhu jsou pro Vás závazné a povinné. Z aktivit Vás může omluvit jen lékař.**

Stejně jako na všech klinikách FNOL podepisujete i na naší klinice při přijetí tzv. **Informovaný souhlas pacienta (zákonného zástupce pacienta) s hospitalizací.**

Dále po Vás budeme požadovat písemný souhlas s vyšetřovacími a léčebnými výkony. Zároveň podepisujete Pravidla komunity odd.32 C, která jsou pro Vás, i personál závazná. Jedná se o důležité právní úkony, které chrání Vás i naše zdravotnické zařízení. V případě nejasností se můžete obrátit pro vysvětlení na ošetřující personál.

Po rozhovoru s lékařem Vás staniční sestra seznámí s Vnitřním řádem FNOL, Domácím řádem Kliniky psychiatrie FNOL, s provozem, režimem a chodem oddělení. Vysvětlí Vám, kde a které místnosti se na oddělení nacházejí, k čemu je můžete využívat, jaké pomůcky, kdy a za jakých podmínek Vám mohou být zapůjčeny.

S časem Vašeho přijetí k hospitalizaci souvisí i **nárok na stravu** daný den:

Při přijetí **do 9:30 hod.** – pacient má nárok na plnohodnotný oběd i večeři.

Při přijetí **od 9:30 do 12:30 hod.** – pacient má nárok na náhradní stravu z oddělení za oběd dle diety ordinované lékařem a na plnohodnotnou večeři.

Při pozdějším přijetí – pacient má nárok pouze na náhradní stravu z oddělení za večeři dle diety ordinované lékařem.



PROGRAM DNE



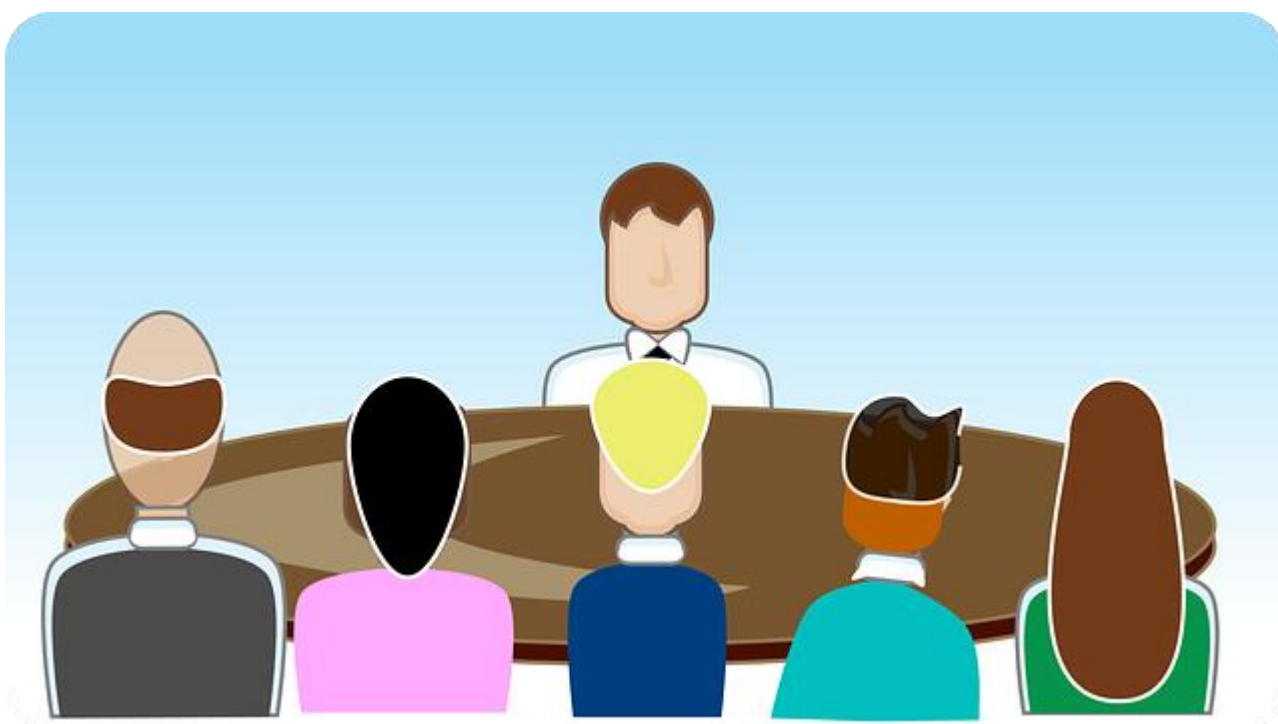
Každý den začíná vstáváním v **6:30 hodin**. Mnohým z Vás se může zdát, že je to příliš brzy, protože doma jste zvyklí vstávat později. Určitý režim se zachovává v celé Fakultní nemocnici Olomouc, protože jednotlivé činnosti v nemocnici jsou úzce propojeny mezi jednotlivými pracovišti (odběry krve a její vyšetření v laboratořích, RTG, příprava stravy, příjmy a propouštění pacientů atd.).



V **7:10 hodin** je **rozcvička**, a to buď přímo na oddělení, nebo venku na hřišti. Kde bude rozcvička probíhat, záleží na aktuálním počasí a na domluvě v komunitě.



Komunita – jedná se o setkání všech pacientů z oddělení 32 C a zdravotnického týmu. Každodenní komunity se účastní všichni pacienti, bez ohledu na zařazení v psychoterapeutických skupinách. Dozvíte se změny v programu dne a můžete vznášet dotazy na zdravotnický personál. Na komunitě se neřeší zdravotní problémy, k tomu jsou určeny vizity a psychoterapeutické skupiny. Pokud potřebujete hovořit soukromí s lékařem nebo psychologem, požádejte o rozhovor na komunitě nebo prostřednictvím všeobecné sestry.



Jednou týdně (zpravidla ve středu) se koná **velká vizita** za přítomnosti přednostky nebo primáře kliniky, lékařů, psychologů, sester.

Součástí Vaší léčby jsou kromě práce v psychoterapeutické skupině také další terapeutické aktivity – ergoterapie, fyzioterapie, dramaterapie, relaxace a další.

Fyzioterapie

Můžete si domluvit placené masáže.



Ergoterapie (pracovní terapie) probíhá v pracovních místnostech v přízemí panelové budovy (budova U) dle rozvrhu, budete pracovat pod odborným vedením fyzioterapeuta s různými materiály. Ženy se mohou věnovat ručním pracím jako je pletení, háčkování, vyšívání.

Součástí ergoterapie je práce na zahradě.



Arteterapie využívá výtvarných technik, při **dramaterapii** pracujete na svých problémech pomocí dramatických/divadelních postupů (slovní a mimoslovní).

V programu jsou zařazeny **relaxační** techniky (pomáhají tělesnému a duševnímu uvolnění) – autogenní trénink, Jacobsonova a Östova svalová relaxace. Jakékoliv jiné relaxace či relaxační hudbu musí schválit psycholog nebo lékař.



JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

- Poloha vleže na zádech nebo vsedě.
- Cílem je relaxace a uvědomování si napětí v těle.
- Postupně napínáme svaly jednotlivých částí těla na 5-8 vteřin.
- Svaly uvolníme, uvolnění 5-8 vteřin.
- Během cvičení se soustředíte na příjemný pocit uvolnění, dýchejte klidně a pravidelně.

POSTUP

- Napněte svaly na ploskách nohou, uvolněte
- Napněte svaly na nártách, uvolněte
- Napněte lýtkové svaly, uvolněte
- Napněte stehenní svaly, uvolněte
- Napněte hýžďové svaly, uvolněte
- Sevřete obě ruce v pěst, uvolněte
- Ohněte ruce v lokti a zatněte bicepsy, uvolněte
- Natáhněte ruce, zatněte zadní svaly paže, uvolněte
- Napněte břišní svaly, uvolněte
- Zhluboka se nadechněte, naplňte plíce vzduchem, vydechněte
- Napněte svaly na zádech /lopatky k sobě/, uvolněte
- Napněte svaly krku, uvolněte
- Napněte obličejové svaly kolem úst, uvolněte
- Napněte svaly kolem nosu, uvolněte
- Napněte žvýkací svaly, uvolněte
- Napněte svaly kolem očí, uvolněte
- Napněte svaly na čele, uvolněte
- Nakonec setrvejte v pocitu uvolnění – i několik minut
- Na závěr probouzející manévr: zhluboka se nadechněte, otevřete oči, zacvičte rukama. Jste úplně bdělí!

ÖSTOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

- Návčik pomáhá naučit se rozlišovat mezi napjatými a uvolněnými svaly.
- Postupně procházíme jednotlivé svalové skupiny, které napínáme a uvolňujeme.
- Zvolte vhodné místo a čas.
- Poloha – vsedě na pohodlné židli.
- Návčik napětí a uvolnění provádíme ve správném pořadí a správném rytmu.
- Napětí na konci nádechu. Uvolnění s výdechem.
- Pozvolna příslušné svaly napněte, soustředte se na pocity napětí a námahy, držte svaly napjaté asi 5 vteřin, pak je povolte a uvolněte na 10–15 vteřin. Nádech, výdech.

POSTUP

- Zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí ...uvolněte.
- Ohněte lokty a zatněte bicepsy, ruce jsou uvolněné ...uvolněte.
- Natáhněte obě paže a zatněte triceps ...uvolněte.
- Přitáhněte ramena k uším ...uvolněte.
- Nakrčte čelo a zvedněte obočí ...uvolněte.
- Sevřete víčka ...uvolněte.
- Napněte čelisti tím, že sevřete pevně rty ...uvolněte.
- Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou u sebe, všimněte si napětí v hrdle ...uvolněte.
- Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde ...uvolněte.
- Zatlačte bradu proti hrudi ...uvolněte.
- Zvedněte ramena k uším ...uvolněte.
- Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, vydechněte a uvolněte.

- Přitáhněte k sobě lopatky ...uvolněte.
- Zatněte svaly břicha ...uvolněte.
- Zatněte hýždě ...uvolněte.
- Napněte stehna ...uvolněte.
- Zatačte nohy do podlahy ...uvolněte.
- Zvedněte palce na nohách a tlačte vzhůru ...uvolněte.
- Klidně a pravidelně dýchejte břichem... udělejte 7 nádechů a výdechů a při každém výdechu nechte tělo zvadnout jako hadrového panáka, řekněte si v duchu slovo uvolnit.

ÖSTOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

- Procvičujeme alespoň dva týdny 2x denně po dobu asi 10 minut.
- Během celého cvičení dýchejte pomalu a pravidelně.
- Cítíte-li na konci cvičení v těle napětí, cvičení zopakujte.
- Po skončení cvičení chvíli počkejte a zklidněte mysl.
- Myslete na něco příjemného.
- Dýchejte pomalu nosem.
- Věnujte tomuto uklidnění 1-2 minuty, pak otevřete oči.
- Nevstávejte rychle, pohybujte se pomalu a protahujte se jemně.



KULTURNÍ VYŽITÍ NA ODDĚLENÍ

Na oddělení je Vám k dispozici stolní tenis, rotopedy a jiné sportovní nářadí a pomůcky. Televize, DVD, CD přehrávač, radiomagnetofon, videorekordér, knihy, společenské hry, karty, puzzle ...

Podle aktuálního počasí můžete trávit volný čas na zahradě, hřišti za panelovou budovou. Sportovní potřeby máte k dispozici na oddělení.

V rámci pracovní terapie můžete hrát **stolní tenis**, je možno využít běžeckých trenažérů a rotopedu.

Každou středu v době od 18:00 do 20:30 hod se koná na oddělení **společenský večer** – program si zajistí sami členové komunity.

Veškeré aktivity prosím ukončete do 21:00 hod. **Noční klid** začíná od **22:00 hodin** a trvá do 6:00 hodin.

Propustka z léčebných důvodů mimo areál je povolena:

- ve všední dny po skončení programu do 16:50 hod. pokud neprobíhá terapeutický program
- o víkendu po vizitě do 19:00 hod
- v jiném termínu pouze výjimečně a výhradně se svolením ošetřujícího lékaře.

Propustka z léčebných důvodů mimo areál FNOL je určena především k expoziční terapii – k nácviku zvládnání expozic (situace, kterým se

vyhýbám, jsou pro mne náročné, mám z nich obavy úzkost, strach)
domluvených s ošetřujícím lékařem.

Kromě těchto vyhrazených časů neopouštějte, prosím, kliniku.



NA ODDĚLENÍ JE ZAKÁZÁNO:

KOUŘENÍ A MANIPULACE S OTEVŘENÝM OHNĚM.



V PRŮBĚHU HOSPITALIZACE **JE ZAKÁZÁNO
POŽÍVÁNÍ ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ,
NÁVYKOVÝCH LÁTEK NEBO JINÝCH LÉKŮ!**



DÁLE **JSOU ZAKÁZANY ZBRANĚ A NOŽE!**



KOUŘENÍ JE POVOLENO POUZE NA „KUŘÁCKÉM MÍSTĚ“

boční vchod na Kliniku psychiatrie – vstup na ergoterapii. Na kuřácké místo se dostanete po chodníku, kdy obcházíte budovu směrem vlevo. **Nezkracujte** si cestu po trávníku, **neničte** zeleň.

Nekuřte, ani v případě špatného počasí, pod stříškou všeobecného skladu ani v jeho okolí!!!



SAMOSPRÁVA

Součástí komunitního života na oddělení je volba samosprávy.

Samospráva se volí vždy na týden /Po – Ne/, samosprávu schválí komunita, funkce se neopakují. Žádoucí je aktivita samosprávy.

Členové samosprávy: Předseda
Rozcvičkář
Květinář
Nástěnkář
Písničkář

POVINNOSTI PŘEDSEDY SAMOSPRÁVY

- Zajišťuje přípravu komunity:
 1. účast
 2. příprava témat na rozbor komunitních problémů / večerní komunita/
 3. poučení nových členů o komunitě
 4. vybírá motto dne
- Při ukončení pobytu nebo odchodu z funkce, zajistí předseda nového předsedu samosprávy, kterého přijme a schválí komunita.
- Informuje staniční sestru o technických problémech vzniklých na oddělení



ROZCVIČKÁŘ

- Ráno svolá všechny pacienty v 7:00 hodin na rozcvičku a přemístí se s nimi na hřiště v zahradě PSY.
- Rozhodne, zda cvičit venku nebo v tělocvičně (podle počasí a počtu pacientů).
- Cvičí se 15minut. Kdo má zdravotní problémy, cvičí jen to, co může.
- Účast na rozcvičce je povinná pro všechny pacienty.



KVĚTINÁŘ

Stará se o květiny na oddělení.



NÁSTĚNKÁŘ

Má na starosti nástěnku v jídelně a ve velké klubovně.



PÍSNÍČKÁŘ

Secvičuje s pacienty 2 písně na ranní komunitu.



Služba v jídelně

Nachystá nádobí /talířky a hrníčky/ na stoly k snídani a večeři
po jídle utře stoly, po snídani zvedne židle, před obědem židle sundá,
zajistí vyvětrání místnosti.

Služba ve velké klubovně

Připraví velkou klubovnu a tělocvičnu na relaxaci,
po skončení relaxace uvede místnost do původního stavu, zajistí
vyvětrání místnosti.

Služba v tělocvičně

Po cvičení dohlédne na uvedení místnosti do původního stavu, zajistí
vyvětrání místnosti.

Služba v relaxační místnosti

Po cvičení dohlédne na uvedení místnosti do původního stavu, zajistí
vyvětrání místnosti.



INFORMACE O CHODU ODDĚLENÍ

DOTAZNÍKY

Prosíme vyplnit včetně životopisu do 2 dnů, jsou důležitou součástí informací o Vás a Vašem zdravotním stavu.

REŽIM

Jakékoliv **opuštění oddělení** jste povinni **hlásit** všeobecné sestře, musíme vědět, kde se vdanou chvílí nacházíte.

PROPUSTKA Z LÉČEBNÝCH DŮVODŮ

(jen se schválením ošetřujícího lékaře)

Pracovní dny – v rámci expozič i mimo areál FNOL.

Sobota/neděle – po ranní vizitě s možným návratem do 19:00 hodin.

Víkend – v pátek po obědě do neděle do 19:00 hodin vždy podepsat propustku z léčebných důvodů, domluvit se s všeobecnou sestrou na vydání léků, při návratu z propustky z léčebných důvodů odevzdáte druhý díl propustky z léčebných důvodů.

PROGRAM

Dodržování programu a všech aktivit oddělení je pro všechny povinné – výjimku z vážných zdravotních důvodů může povolit jen ošetřující lékař.

KOUŘENÍ

Platí zákaz kouření v celé budově kliniky psychiatrie, kouření je povoleno na vyhrazených kuřáckých místech, označených modrou tabulkou s nápisem – kuřácké místo – pro Kliniku psychiatrie je stanoveno místo u bočního vchodu do budovy Kliniky psychiatrie /vchod na ergoterapii/.

USKLADNĚNÍ POTRAVIN

Lednice je umístěna v jídelně. Na lednici je podrobný návod, jak se má jídlo skladovat, jak má být označeno. Každá potravina v lednici musí být označena jménem a příjmením – ponechána do doby použitelnosti, načaté potraviny a potraviny v neoriginálním balení – jméno, příjmení, datum a hodina otevření – uskladnění 24hodin. Při pravidelných

kontrolách lednice nevyhovující a špatně označené či neoznačené potraviny mohou být vyhozeny!!!

LÉKY

Pacienti nesmí mít léky u sebe. Ve výjimečných případech smí mít pacient léky u sebe pouze se souhlasem ošetřujícího lékaře, jedná se především o antikoncepci nebo o spreje na astma. Všechny léky odevzdáte na sesterně v den přijetí na oddělení. Léky podává sestra na základě ordinace lékaře. Pacienti jsou voláni k podávání léků jednotlivě po pokojích na sesternu. Přicházíte s nápojem na zapití léků, po požití léků, léky zapijete a sestra zkontroluje, zda jste lék užili.

NÁVŠTĚVY NA POKOJÍCH

Návštěvy na pokojích jsou zakázány. Prosíme, buďte tolerantní a ohleduplní vůči ostatním. Návštěvy můžete přijímat v prostorech k tomu určených.

ODDĚLENÍ SE OTVÍRÁ po kontrole stavu pacientů 6:50 hodin a UZAVÍRÁ v zimním čase v 19:00 HODIN, v letním čase ve 20:00 hodin.

NOČNÍ KLID OD 22:00 HODIN DO 6:00 HODIN

ODPAD

Prosíme, tříděte odpad do kontejnerů k tomu určených.

ÚKLID NA POKOJÍCH

Prosíme na parapetech a podlaze nenechávejte žádné věci z důvodu úklidu. Kufry, prosím, uschovejte na skříň.

NÁDOBÍ

Nádobí, prosím, **NEODNÁŠEJTE** z jídelny. V případě, že potřebujete nějaké nádobí, požádejte sestru o jeho zapůjčení.

SPRCHA

Sprchový kout je bezbariérový, otevřený, věnujte prosím při sprchování pozornost tomu, aby voda nezatékala do místnosti.

OKNA

Okna musí být uzamčena. Pokud chcete vyvětrat, požádejte personál o jejich otevření. V době otevření oken musí být pokoj uzamčen. Větrání pokojů probíhá v době Vašich aktivit na oddělení.

CVIČEBNÍ NÁŘADÍ

Švihadla, posilovací gummy, činky, míče na cvičení a další zapůjčí na požádání personál.



RELAXAČNÍ MÍSTNOST A TĚLOCVIČNA

K dispozici jsou rotopedy, žebřiny, stolní tenis, gymnastické míče a jiné sportovní nářadí a pomůcky.

Všeobecně jsou doporučovány sportovní aktivity.



POKOJE

13 dvoulůžkových a 1 bezbariérový pokoj





STRAVA

Snídaně, obědy a večeře se podávají v jídelně, která je součástí oddělení. V průběhu celého dne je Vám v jídelně k dispozici čaj.

Pacientům, kteří nepotřebují mít zvláštní dietní režim, je předepsána dieta č. 3 racionální. U pacientů s dietou č. 3 jsou akceptovány výběry stravy z variant 3, 3VEG a 3FIT, které si pacient zadává sám přes webovou aplikaci „strava.fnol.cz“, a to vždy den předem ve vyhrazených časech. FNOL není z provozních důvodů schopna zajistit plnohodnotnou individuální stravu těm jednotlivcům, kteří vyznávají restriktivní alternativní směry stravování (např. veganství, frutariánství, raw strava apod.)

Pokud Váš zdravotní stav vyžaduje dodržování speciální diety informuje, prosím, o této skutečnosti při přijetí ošetřujícího lékaře. Léčebnou dietu prosím dodržujte, je součástí Vaší léčby. Speciální čaj /urologický, diabetický apod./ dle ordinace lékaře dostanete v termoskách.

Jídlo je připravováno v ústavní kuchyni na základě předpisů z Oddělení léčebné výživy. Na správnou přípravu dohlíží nutriční terapeutky a jídlo je současně naporcováno do speciálních podnosů. Následně je strava převážena ve speciálních přepravních kontejnerech na příslušnou kliniku a oddělení, kde je distribuována pacientům. Není-li jídlo zkonsumováno do 2 hodin, musí být zlikvidováno. Speciální požadavky týkající se stravy řeší nutriční terapeut na základě doporučení ošetřujícího lékaře.

Návštěvu nutričního terapeuta si můžete vyžádat prostřednictvím staniční sestry se schválením ošetřujícího lékaře.

PRAVIDLA PRO NÁROK PACIENTA NA STRAVU V DEN PŘIJETÍ DO FNOL

Při přijetí pacienta:

- a) **do 9:30 hod.** – pacient má nárok na plnohodnotný oběd i večeři,
- b) **od 9:30 do 12:30 hod.** – pacient má nárok na náhradní stravu z oddělení za oběd dle diety ordinované lékařem a na plnohodnotnou večeři,
- c) **po 12:30 hod.** – pacient má nárok pouze na náhradní stravu z oddělení za večeři dle diety ordinované lékařem

PRAVIDLA PRO NÁROK PACIENTA NA STRAVU V DEN PROPUSŘTĚNÍ Z FNOL

Při propuštění pacienta:

- dopoledne /do 12:00 hod./ má nárok na snídani
- odpoledne /po 12:00 hod./ má nárok na snídani a oběd
- mimořádně /po 18:00 hod./ má nárok na celodenní stravu



NÁVŠTĚVY

NÁVŠTĚVY 32B, 32A

Pondělí–pátek	15:00 – 17:00 hodin
Víkend, svátky	10:00 – 11:30 hodin
	15:00 – 17:00 hodin

Mimo určenou dobu je návštěvy možno povolit výjimečně po dohodě s ošetřujícím lékařem. Nesmí se však narušit aktivity zahrnuté v programu psychoterapeutických skupin. Návštěvy jsou na pokojích pacientů zakázány. Prosíme, respektujte soukromí ostatních pacientů. Pacienti psychoterapeutického oddělení 32 C řeší své návštěvy ve svém osobním volnu mimo Klinikou psychiatrie.



TELEFONOVÁNÍ

V naléhavých záležitostech mohou Vaši příbuzní zcela výjimečně telefonovat na pracovnu sester tel. č. 588 443 514. Sestry pouze vyřídí nutné vzkazy.



Používání mobilních telefonů

Na oddělení můžete používat mobilní telefony s ohledem na ostatní pacienty a denní dobu **pouze v osobním volnu**. V době všech aktivit psychoterapeutického programu a v době nočního klidu musí být mobilní telefony vypnuty. Mobilní telefony, prosím, nenoste na program a vypnuté je uzamkněte do vašich skříní.



KORESPONDENCE

ADRESA

FNOL

Klinika psychiatrie – odd. 32 C

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

Doručená pošta Vám bude předána. Žádáme pacienty, aby si na kliniku neobjednávali žádné balíky žádných dopravců. Doručování těchto balíčků narušuje jednotlivé terapie.

SOCIÁLNÍ ODDĚLENÍ

Sociální oddělení FNOL zajišťuje sociální poradenství a pomoc hospitalizovaným pacientům v sociální oblasti. Bližší informace Vám podá staniční sestra.



VÝUKA BUDOUCÍCH LÉKAŘSKÝCH A NELÉKAŘSKÝCH PRACOVNÍKŮ



Ve FNOL probíhá výuka studentů LF UP Olomouc, FZV UP Olomouc, SZŠ a VOŠ Olomouc.

Je velmi pravděpodobné, že se s některými studenty v průběhu Vašeho pobytu setkáte. Všichni studenti, se kterými se setkáte, jsou vázáni stejnou povinnou mlčenlivostí jako veškerý zdravotnický personál.

PÁR SLOV NA ZÁVĚR

V průběhu Vaší hospitalizace na oddělení 32 C se setkáte s tím, že po Vás budeme žádat vstupně, každý týden a výstupně vyplnění dotazníků, souvisejících s Vaším onemocněním. Dále 1x týdně vyplnění anonymního dotazníku „Týdenní zpětná vazba“, kde máte možnost vyjádřit svůj nesouhlas či souhlas s režimem, programem a vybavením oddělení nebo konkrétní připomínky k ošetřujícímu personálu.

1x za rok probíhá ve všech fakultních nemocnicích anonymní dotazníkové sledování spokojenosti pacientů pod záštitou Ministerstva zdravotnictví - „Národní hodnocení spokojenosti pacientů“. Po vyhodnocení Vašich odpovědí, získáme výsledky, které nám umožňují sledování kvality poskytované péče.

Těší nás, když jste s naší péčí a službami spokojeni. Na druhé straně se snažíme řešit Vaše připomínky a stížnosti. Pokud nebudete s něčím spokojeni, nebojte se o tom hovořit se staniční sestrou či Vaším ošetřujícím lékařem.

Přejeme Vám, abyste se na psychoterapeutickém oddělení cítili bezpečně, abyste porozuměli příznakům vašeho onemocnění a naučili se s nimi pracovat.

**Zaměstnanci Kliniky psychiatrie
Fakultní nemocnice Olomouc**

POUŽITÁ LITERATURA A OBRÁZKY



FIŠEROVÁ, F., ve spolupráci s Psychiatrickou klinikou, Sociálním oddělením, Oddělením léčebné výživy a Kontrolním odborem. *Co Vás bude zajímat ...* Centrum kvality péče FNO, 2006. 5-46 s.

PRAŠKO, Ján, VYSKOČILOVÁ, Jana, a PRAŠKOVÁ, Jana. *Sociální fobie a její léčba. Příručka pro lidi se sociální fobií*. 1. vyd. Praha: Galén, 2008. 52 s. ISBN 978-80-7262-580-2

PRAŠKO, Ján, VYSKOČILOVÁ, Jana, ADAMCOVÁ, Katarína, a PRAŠKOVÁ, Jana. *Agorafobie a panická porucha*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 52 s, 141-147 s. ISBN 978-80-7367-336-9

<https://pixabay.com/>

PIZÚROVÁ, Hana