



# **KLINIKA PSYCHIATRIE**

## **Psychoterapeutické oddělení 32 C**



## **Informace pro pacienty**

## **Pro Kliniku psychiatrie FN Olomouc 2013**

*Zpracovala:*

Bc. Hana Pizúrová, Klinika psychiatrie FNOL

*Didaktický konzultant:*

prim. MUDr. Anežka Ticháčková, Klinika psychiatrie FN Olomouc

*Odborný konzultant:*

prof. MUDr. Ján Praško Pavlov, CSc, Klinika psychiatrie FNOL a  
Univerzita Palackého Olomouc

# OBSAH

Úvod .....	4
Klinika psychiatrie FNOL .....	6
Provoz psychoterapeutického oddělení 32C .....	8
Co mohu očekávat první den na oddělení.....	11
Program dne .....	13
Jacobsonova svalová relaxace .....	16
Östova progresivní relaxace .....	17
Kulturní vyžití na oddělení .....	19
Na oddělení je zakázáno .....	20
Samospráva .....	21
Informace k chodu oddělení .....	23
Strava .....	26
Návštěvy, telefonování, korespondence .....	28
Sociální oddělení .....	30
Výuka .....	30
Pár slov na závěr .....	31
Použitá literatura a obrázky .....	32

# 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.

Základní jednotkou nemocnice jsou kliniky, dále se nemocnice člení na ústavy, oddělení, společné vyšetřovací a léčebné složky a fakultní lékárnou. Technicko-hospodářské zázemí pro výkon zdravotnické péče zajišťují pracovníci administrativy a provozně-investičního úseku.



## **Vážená paní, vážený pane,**

Dostáváte do rukou příručku, která Vás bude provázet při pobytu na oddělení 32C 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.

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

**Přízemí:** Ambulance všeobecné i specializované (tel. 588443519)

Ergoterapie (tel. 588443571)

EEG laboratoř (tel. 588443516)

Lůžková část **oddělení 32A** - Akutní smíšené oddělení

(tel. 588 443 509) s 12 lůžky.

**1. patro:** Lůžková část **oddělení 32B** - Doléčovací smíšené oddělení

(tel. 588 443 511) s 24 lůžky.

Denní stacionář s celkovou kapacitou 10 pacientů (tel. 588 444 621).

**2. patro:** Lůžková část **oddělení 32C** - Psychoterapeutické smíšené oddělení (tel. 588 443 514) s 24 lůžky. Krizové centrum s 4 lůžky.

**3. patro:** Vedení a sekretariát Kliniky psychiatrie.

Budova „**V**“ Ambulance pro léčbu alkoholismu a toxikomanií v ulici Tomayerově (tel. 588 444 618) – za Klinikou psychiatrie v zahradě. Zde je realizován metadonový program.

Budova „**T**“ Ambulance pro děti a dorost na ulici I. P. Pavlova 6 (tel. 588 443 512).

**Přednosta Kliniky psychiatrie: prof. MUDr. Ján Praško Pavlov, CSc.**

**Zástupce pro léčebnou péči: MUDr. Anežka Ticháčková**

**Vrchní sestra: Soňa Matyášová**

Zdravotnický tým, který o Vás bude na naší klinice pečovat, je tvořen lékaři, psychology, všeobecnými sestrami (mezi nimi pracují na naší klinice i muži) a pomocným zdravotnickým personálem.

Za správný chod oddělení odpovídá vedoucí lékař a staniční sestra.



## **PROVOZ NA LŮŽKOVÉM ODDĚLENÍ 32C**

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

Na oddělení je celkem 28 lůžek: 24 standardních a 4 lůžka Krizového centra (zde se přijímají pacienti 24 hod denně - pobyt je zpravidla krátkodobý). Oddělení 32C je orientováno především na léčbu neurotických, stresových a depresivních poruch. Je zaměřené psychoterapeuticky. V jedné uzavřené komunitě probíhají souběžně dva psychoterapeutické programy pro skupiny 8 - 14 členů. Každý pracovní den probíhá psychoterapie v délce 1 - 2 hodiny. Po vstupním vyšetření určí lékař 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 zvládnání 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 32C?

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. Vyplní s Vámi soupis cenných a osobních věcí pacienta, který podepíšete. 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 a předběžné zařazení do příslušné psychoterapeutické skupiny. 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.32C, 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 8,00 hodin** máte nárok na oběd i studenou večeři.

Při přijetí **od 8,00 – 9,00 hodin** máte nárok na studenou večeři.

Při pozdějším přijetí Vám bude poskytnuto pouze pečivo, nárok máte až na oběd následující den.



# 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 **7,00 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 32C a zdravotnického týmu. Každodenní komunity se účastní všichni pacienti, bez ohledu na zařazení v psychoterapeutických skupinách. Součástí komunity je seznámení s nově přijatými a loučení s propuštěnými členy komunity. Dozvíte se změny v programu dne a můžete vznášet dotazy na zdravotnický personál. Na komunitě se neřeší zdravotní problémy,

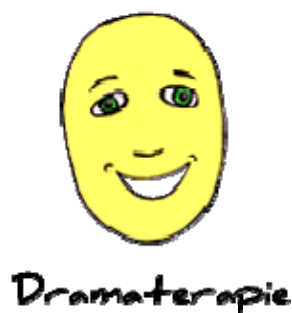
k tomu jsou určeny vizity a psychoterapeutické skupiny. Pokud potřebujete hovořit v soukromí s lékařem nebo psychologem, požádejte o rozhovor na komunitě nebo prostřednictvím všeobecné sestry.

Jednou týdně (zpravidla ve středu) se koná **velká vizita** za přítomnosti přednosta nebo primářky kliniky.

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

**Ergoterapie** (pracovní terapie) probíhá v pracovních dílnách v přízemí panelové budovy (budova U) dle rozvrhu, budete pracovat pod odborným vedením ergoterapeuta s různými materiály. Ženy se mohou věnovat ručním pracím jako je pletení, háčkování, vyšívání. Kdo má zájem, může pracovat také 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 a 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**

- NÁCVIK 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.
- NÁCVIK 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.
- Zatlačte 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 nácviку zvládnání expozic 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.**

# 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.
- Rozhodne, zda cvičit venku nebo v tělocvičně (podle počasí a počtu pacientů).
- Cvičí se 15minut. Kdo má zdravotní problémy, cvičí jen to, co může.

## KVĚTINÁŘ

Stará se o květiny na oddělení.

## **NÁSTĚNKÁŘ**

Má na starosti nástěnku v jídelně a ve velké klubovně.

## **PÍSNIČKÁŘ**

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 chvíli nacházíte.

### **PROPUSTKA Z LÉČEBNÝCH DŮVODŮ (jen se schválením ošetřujícího lékaře)**

Pracovní dny – v rámci expozic 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 – vyjímku 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 všeobecná 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 6.50 HODIN A UZAVÍRÁ 19.00 HODIN**

### **NOČNÍ KLID OD 22.00 HODIN DO 6.00 HODIN**

### **ODPAD**

Prosíme, třídte 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 zdravotní 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 zdravotnický personál.

## **RELAXAČNÍ MÍSTNOST A TĚLOCVIČNA**

Zde jsou Vám k dispozici rotopedy, žebřiny, stolní tenis, gymnastické míče a jiné sportovní nářadí a pomůcky.



## **POKOJ**

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 černý čaj s ovocnou příchutí

Pacientům, kteří nepotřebují mít zvláštní dietní režim, je předepsána dieta č. 3 racionální. Pokud Váš zdravotní stav vyžaduje dodržování speciální diety /diabetická, žlučnicková, apod./ informuje prosím o této skutečnosti při přijetí Vašeho 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.



## **PRAVIDLA PRO NÁROK PACIENTA NA STRAVU V DEN PŘIJETÍ DO FNOL**

Při přijetí pacienta:

- do 8:00 hod. má právo na oběd a studenou večeři
- do 9:00 hod. má právo na studenou večeři
- po 9:00 hod. bude nabídnuta náhradní strava /pečivo a čaj/
- při přijetí v sobotu nebo neděli po 7:30 hod. má nárok pouze na náhradní stravu /pečivo a čaj/

## **PRAVIDLA PRO NÁROK PACIENTA NA STRAVU V DEN PROPUŠTĚNÍ 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

V ambulantní části psychiatrické kliniky je umístěn nápojový automat.





## **NÁVŠTĚVY, TELEFONOVÁNÍ, MOŽNOST KORESPONDENCE**

### **NÁVŠTĚVY**

Pondělí – sobota	15:00 – 17:00 hodin
Neděle, 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.

### **TELEFONOVÁNÍ**



V přízemí budovy se nachází automat na mince tel. č. 585 421 506. Použití automatu je možné do 19:00 hodin /je nutné domluvit si přesný čas hovoru, aby automat zbytečně nevyzváněl/.

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

Na oddělení můžete používat mobilní telefony s ohledem na ostatní pacienty a denní dobu. V době všech aktivit psychoterapeutických skupin a v době nočního klidu musí být mobilní telefony vypnuty.



## **KORESPONDENCE**

### **ADRESA**

FNOL

Klinika psychiatrie – odd. 32C

I. P. Pavlova 6

775 20 Olomouc

Doručená pošta Vám bude ihned předána.

### **POŠTA**

Pro odeslání Vašich dopisů je v areálu FNOL na ulici I. P. Pavlova pošta Olomouc 5.



## 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. Na oddělení 32C probíhá především výuka studentů LF UP 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 32C se setkáte s tím, že Vás poprosíme o vyplnění dotazníků, souvisejících s Vaším onemocněním, ale i o 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 dotazníková akce spokojenosti pacientů - „Kvalita očima 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 našem psychoterapeutickém oddělení cítili dobře a aby Vám pobyt u nás pomohl zlepšit Vaše obtíže.***

**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, 141-147s. ISBN 978-80-7367-336-9

<a href="http://www.fnol.cz">www.fnol.cz</a> .....	1
<a href="http://www.dragonmaw.project-nemesis.cz">www.dragonmaw.project-nemesis.cz</a> .....	5,11,19,23,27
<a href="http://www.nejlevnejsidrivi.cz">www.nejlevnejsidrivi.cz</a> .....	6,28
<a href="http://www.edupics.com">www.edupics.com</a> .....	6,28,29
PIZÚROVÁ, Hana .....	7,12,25
<a href="http://www.nazacatku.cz">www.nazacatku.cz</a> .....	9
<a href="http://www.psychologie-psychoterapie.info">www.psychologie-psychoterapie.info</a> .....	10
<a href="http://www.obec-lhotka.eu">www.obec-lhotka.eu</a> .....	13
<a href="http://www.certodejmypublicsquare.com">www.certodejmypublicsquare.com</a> .....	13
<a href="http://www.aktip.cz">www.aktip.cz</a> .....	14
<a href="http://www.maut.cz">www.maut.cz</a> .....	14
<a href="http://www.nphd.cz">www.nphd.cz</a> .....	15
<a href="http://www.fitstyl.cz">www.fitstyl.cz</a> .....	15
<a href="http://www.nykar.cz">www.nykar.cz</a> .....	20
<a href="http://www.noe.blox.pl">www.noe.blox.pl</a> .....	20
<a href="http://www.cestovanie.aktuality.sk">www.cestovanie.aktuality.sk</a> .....	20
<a href="http://www.parlamentnilisty.cz">www.parlamentnilisty.cz</a> .....	20
<a href="http://www.wcbidet.cz">www.wcbidet.cz</a> .....	26
<a href="http://www.produky.topkontakt.ides.cz">www.produky.topkontakt.ides.cz</a> .....	27
<a href="http://www.temanovinky.cz">www.temanovinky.cz</a> .....	29
<a href="http://www.richterscalesf.com">www.richterscalesf.com</a> .....	30
<a href="http://www.cz.123rf.com">www.cz.123rf.com</a> .....	30
<a href="http://www.csfdkofein.blog.cz">www.csfdkofein.blog.cz</a> .....	32
<a href="http://www.androidapp.lissoft.com">www.androidapp.lissoft.com</a> .....	32