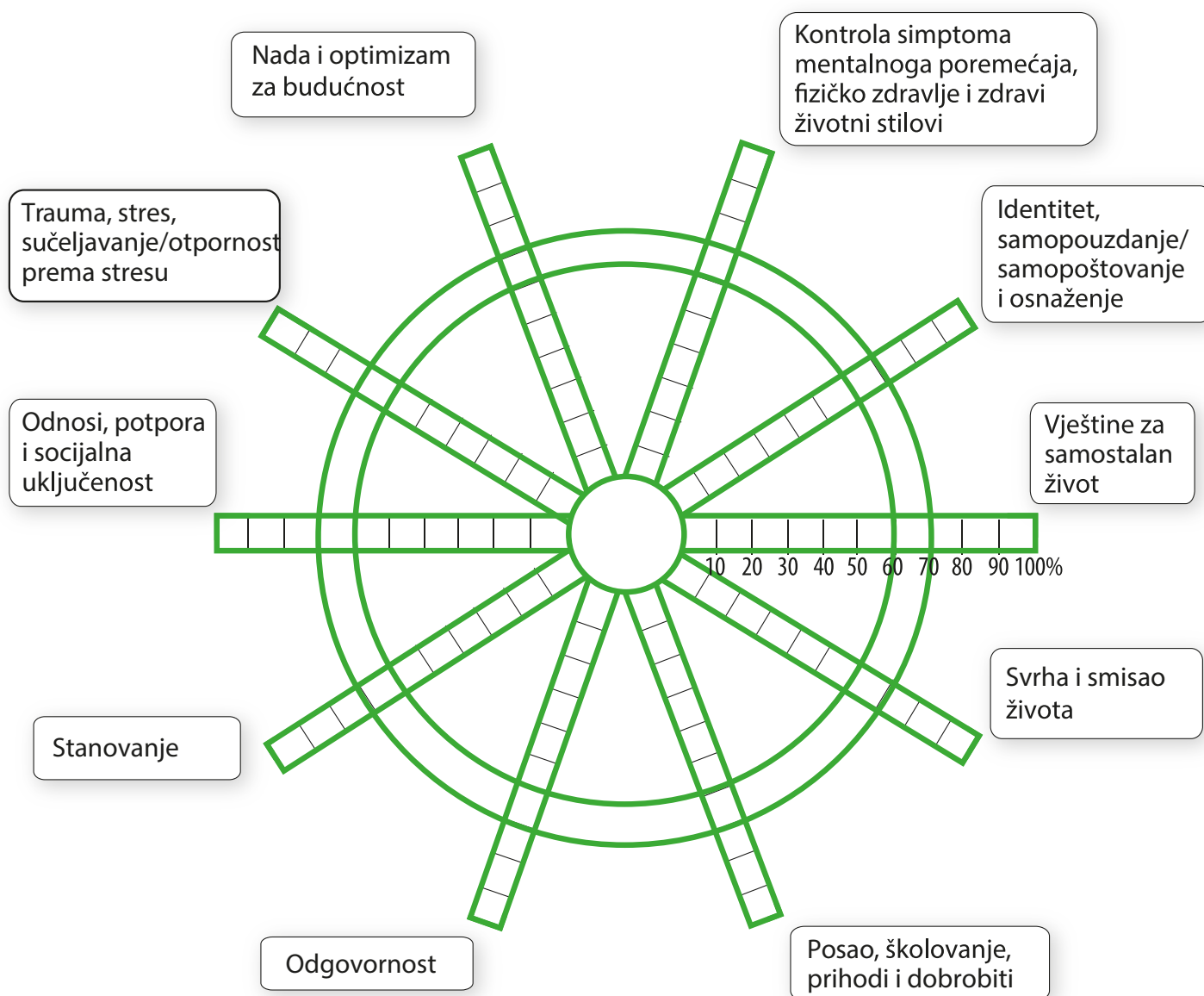


MOJ PLAN OPORAVKA



Klinika za psihijatriju Vrapče
University Psychiatric Hospital Vrapče



Zagreb, 2024.

Ovaj osobni plan oporavka adaptiran je prema originalnom planu oporavka Svjetske zdravstvene organizacije, razvijenom u okviru WHO (World Health Organization) inicijative „QualityRights“.

Naziv originala: *Person-centred recovery planning for mental health and well-being self-help tool*. WHO QualityRights. Geneva: World Health Organization; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO dozvoljava adaptaciju i distribuciju ovog plana u nekomercijalne svrhe prema uvjetima navedenima u licenci za slobodnu upotrebu:

Creative Commons Attribution-NonCommercialShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

Ovaj adaptirani plan oporavka izrađen je u suradnji Klinike za psihijatriju Vrapče i Udruge Svitanje, a u okviru projekta Mobilni rehabilitacijski timovi u zajednici, koji podržava Ministarstvo zdravstva RH.

Adaptacija priručnika

Sladana Štrkalj Ivezić

psihijatar, Referentni centar za psihosocijalne metode Klinika za psihijatriju Vrapče

Marijana Bavčević

stručnjakinja po iskustvu, Udruga Svitanje



Video o oporavku



Brošura o oporavku

OPRAVAK POSLIJE MENTALNIH POTEŠKOĆA

Mnogi koji su imali poteškoća s mentalnim zdravljem dokazali su da je moguće postići oporavak, biti zadovoljan i voditi ispunjen i kvalitetan život.

Može se činiti da samo stručnjaci mogu riješiti naše mentalne probleme, ali svaka osoba može postati stručnjak za svoj oporavak.

Osobe koje su se oporavile od mentalnog poremećaja navode da im je na putu oporavka od velike pomoći bila izrada Osobnog plana oporavka.

Kako bismo Vam olakšali izradu Vašega osobnog plana oporavka koji će Vam pomoći u procesu oporavka, u ovoj brošuri iznosimo smjernice za izradu takvog plana koji Vi, kao osoba s iskustvom mentalnog poremećaja, možete ispunjavati samostalno ili uz podršku drugih osoba.

Što je oporavak poslije mentalnih poteškoća

- Oporavak je put zdravlja kojim želimo ići i na tom putu nam često treba podrška drugih: obitelji, prijatelja, stručnjaka i drugih ljudi u zajednici.
- Oporavak je preuzimanje kontrole nad svojom sudbinom i životom kako bismo mogli krenuti putem kojim želimo ići.
- Oporavak je povratak samopouzdanja i ostvarenje vlastitih želja i ciljeva.
- Oporavak je korak naprijed od promatranja sebe kao dijagnoze i ponovo stjecanje pozitivne slike o sebi.
- Oporavak je vjerovanje da možemo živjeti dobro usprkos iskustvu mentalnog poremećaja.
- Oporavak je rast, prihvaćanje i korak naprijed od onoga što nam se dogodilo. To je iskustvo koje nam pomaže da u budućnosti izbjegnemo isti problem.

U planu oporavka usredotočujemo se na svoje sposobnosti

U planu oporavka ne usredotočujemo se na svoju dijagnozu, nego na svoje sposobnosti i interese. Tako možemo napraviti pozitivne promjene u svojem životu. Naše vještine i sposobnosti pomoći će nam da postignemo svoje ciljeve. Uz svoje snage, ali i uz pomoć drugih, možemo svladati prepreke kako bismo živjeli život s kojim ćemo biti zadovoljni.

Smjernice za izradu plana oporavka

Plan oporavka Vaš je osobni dokument koji Vam pomaže u oporavku i održavanju mentalnog zdravlja. Uz plan oporavka moći ćete na vrijeme reagirati na pojavu simptoma mentalnog poremećaja. Plan ne morate ispuniti odjednom, popunjavajte ga tempom koji Vama odgovara. Možete ga izraditi sami ili uz pomoć osoba kojima vjerujete. To mogu biti članovi Vaše obitelji, osobe s iskustvom psihičke bolesti, prijatelji ili stručnjaci za mentalno zdravlje. Svoj plan možete podijeliti s drugima. Također, možete raditi izmjene svojega plana kada god mislite da je to potrebno.

U prvom dijelu ove brošure nalaze se primjeri za izradu plana oporavka. U tablicama ćete naći primjere za svaki segment. U drugom dijelu priručnika (Moj osobni plan oporavka) nalaze se prazne tablice koje možete slobodno kopirati i koristiti za izradu Vašega osobnog plana.

Za izradu plana oporavka možete pogledati video dostupan na web stranicama Klinike za psihijatriju Vrapče

SADRŽAJ

1.Moj plan za ispunjenje želja i ciljeva.....	5
2.Moj plan zdravog života	7
3.Moj plan za prevladavanje uznemirujućih razdoblja	8
4.Moj plan za vrijeme epizode bolesti	10
5.Moj plan nakon epizode bolesti.....	12
6.Prazne tablice za ispunjavanje vašeg osobnog plana oporavka	15-20
Bilješke	21-23

1. MOJ PLAN ZA ISPUNJENJE ŽELJA I CILJEVA

U ovom dijelu Vašega plana oporavka potrebno je odrediti ciljeve koje želite postići u bližoj ili daljoj budućnosti. Ljudi su različiti i imaju različite želje, pa stoga žele ostvariti i različite ciljeve. Razmislite što za postizanje svojih ciljeva možete učiniti sami, a za što Vam treba pomoć drugih i tko Vam tu pomoć može pružiti.

Savjeti koji Vam mogu pomoći da odredite svoje ciljeve i želje:

- Razmislite o onome što Vam je važno – posao, obrazovanje, hobi, volontiranje, nova vještina, primjereno stanovanje, druženje s ljudima, pripadanje zajednici i sl.
- Razmislite o vremenu kada ste uživali u raznim aktivnostima i prisjetite se koje su to aktivnosti bile
- Razmislite o stvarima koje želite učiniti u svom životu
- Razmislite o svemu što Vas veseli
- Prolistajte časopise, pretražite Internet, razgovarajte s drugima kako biste dobili ideje

Možete koristiti Kormilo oporavka

bit.ly/3Xt9R2f

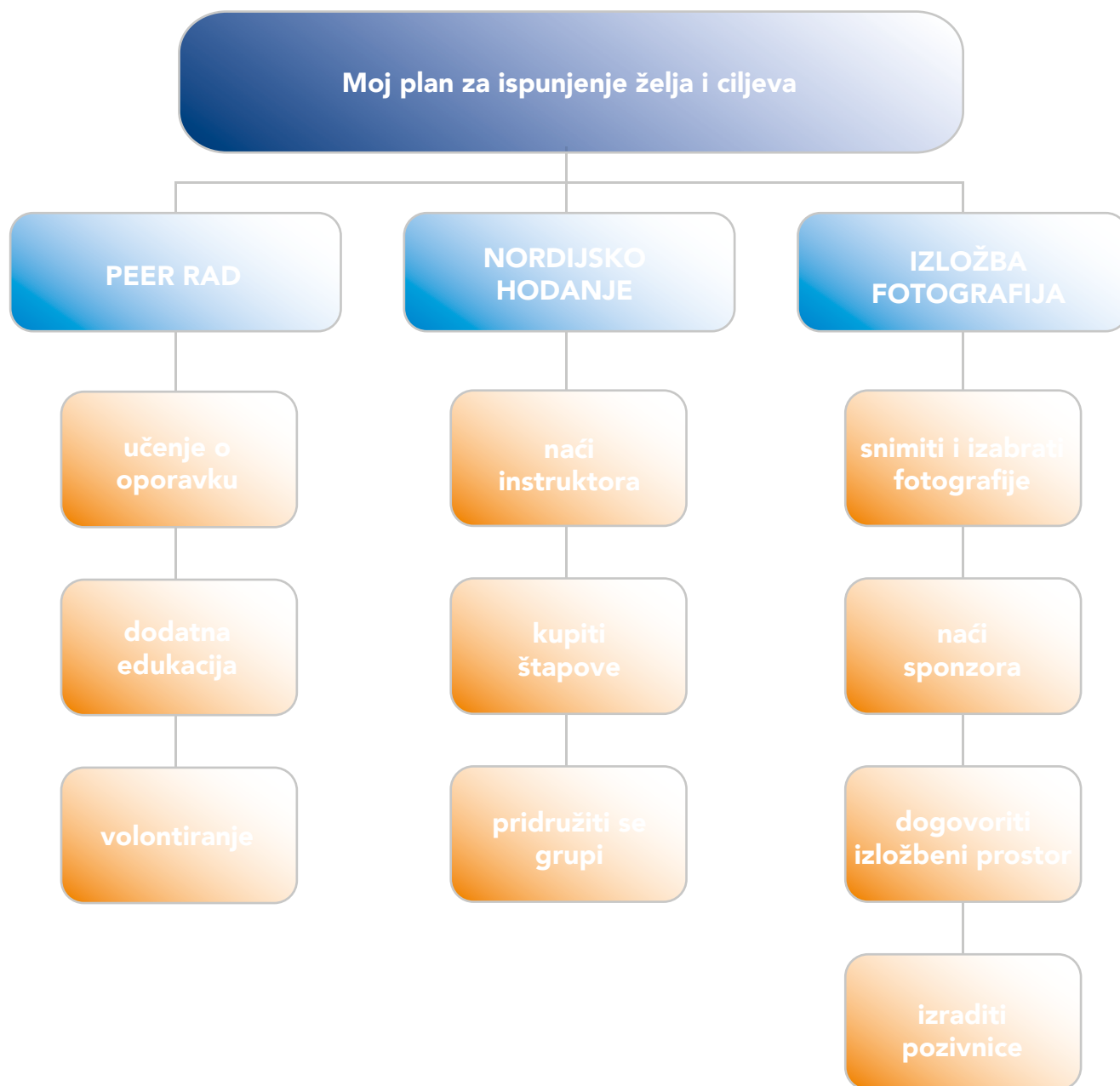


Za izradu ovog dijela plana oporavka učinite slijedeće:

1. Utvrdite ciljeve koje želite postići u bliskoj ili daljnjoj budućnosti – što je važno za Vaš život da se osjećate dobro.
2. Odredite korake koje trebate učiniti da ostvarite svoj cilj.
3. Ako imate više želja i ciljeva odredite što želite ostvariti prvo i u kojem vremenu.
Npr. ako želite naučiti svirati gitaru tada su potrebni slijedeći koraci: a) upisati se na tečaj gitare b) nabaviti gitaru c) redovito vježbati, d) svirati sebi, obitelji i prijateljima.

Primjer.

Plan za ispunjenje želja i ciljeva za osobu koja se želi uključiti u Peer rad*, baviti se nordijskim hodanjem i napraviti izložbu svojih fotografija.



U praznu tablicu (Prilog 1) na kraju priručnika upišite svoje želje i ciljeve i kako ih možete ispuniti.

* Peer worker / peer stručnjak – vlastitim iskustvom, suosjećanjem i ohrabrenjem (peer rad) pruža podršku osobama koje imaju poteškoća s mentalnim zdravljem.

2. MOJ PLAN ZDRAVOG ŽIVOTA – ŠTO MI POMAŽE DA SE OSJEĆAM DOBRO

Plan za poboljšanje i održavanje zdravlja uključuje aktivnosti dnevne rutine, povremene (tjedne, mjesečne) aktivnosti i ono što trebate izbjegavati da biste postigli svoj cilj.

U održavanju zdravlja i dobrog osjećaja pomažu redovite (svakodnevne) i povremene (tjedne ili mjesečne) aktivnosti

- Razmislite o aktivnostima koje trebate raditi **svaki dan** da biste održali svoje zdravlje. To može biti nešto što već radite ili nešto što biste željeli raditi, jer biste se zbog toga osjećali bolje. Mnoge rutine koje pomažu vrlo su jednostavne – zdrava prehrana, redovit odlazak na spavanje u isto vrijeme, kretanje u prirodi, odlazak na posao, čitanje, kreativan rad itd.
- Razmislite o aktivnostima koje možete raditi **povremeno** da biste se dobro osjećali – susret s prijateljima, odlazak na izlet, uključivanje u neki hobi i slično.
- Razmislite što biste trebali **izbjegavati** da biste se osjećali dobro.

Primjer.

Što pomaže da se osoba osjeća dobro: svakodnevne i povremene aktivnosti, što treba izbjegavati

Svakodnevne aktivnosti koje mogu donijeti dobar osjećaj
Ustajem i obavljam higijenu u 8h
Doručujem u 8.30
Čitam vijesti na Internetu 20 do 30 min
Telefonski razgovoram s prijateljima
Jedem voće
Pomažem majci u pripremi ručka
Odmaram se uz glazbu 2h
Ručam u 14 sati
Odlazim u jednosatnu šetnju 17h
Večeram u 19 sati
Gledam komedije
Odlazim na spavanje u 22h

Povremene aktivnosti koje mogu donijeti dobar osjećaj
Nalazim se s prijateljem na kavi – jednom tjedno
Odlazim na izložbe – dvaput mjesečno
Kupujem namirnice – 2-3 puta tjedno
Pripremam obrok za obitelj – 2 puta tjedno
Odlazim na gimnastiku – 2 puta tjedno
Odlazim u knjižnicu i listam časopise koji me zanimaju – jednom tjedno

Što treba izbjegavati za dobar osjećaj
Biti besposlen duže vrijeme
Premalo spavati
Predugo se izležavati
Družiti se s ljudima s kojima se ne slažem
Biti preokupiran brigama ne tražeći rješenje

U prazne tablice (**Prilog 2.1**) na kraju priručnika upišite koje svakodnevne i povremene aktivnosti Vama pomažu da se osjećate dobro i što Vi trebate izbjegavati da biste se osjećali dobro.

Korisno je izraditi tjedni raspored aktivnosti koji će Vam stajati na vidljivom mjestu.

Tablicu *Moj plan za tjedni raspored aktivnosti* (**Prilog 2.2**) potražite među prilogima na kraju brošure.

3. MOJ PLAN ZA PREVLADAVANJE UZNEMIRUJUĆIH RAZDOBLJA

Za prevladavanje uznemirujućih razdoblja važno je da dobro poznajete osobine svoje ličnosti. Važno je također da razumijete što Vam uzrokuje neugodne osjećaje, odnosno stres, a posebice da možete prepoznati rane znakove svoje uznemirenosti koji bi mogli dovesti do pojave bolesti. Mogu postojati razdoblja u kojima Vas preplavljaju neugodni osjećaji i javljaju Vam se znakovi uznemirenosti, ali valjanim uvidom u ove okolnosti i pravovremenom reakcijom možete spriječiti razvoj bolesti.

Razlikovati osobine svoje ličnosti od simptoma bolesti

Ako imate mentalnih poteškoća, može biti korisno da u svojem planu oporavka opišete karakteristične crte svoje ličnosti. To će Vam pomoći da razlikujete način na koji se ponašate kao osoba od Vašega ponašanja u bolesti. Tako ćete sami vrlo rano moći uočiti simptome bolesti, a oni koji će Vam pružati pomoć moći će brže reagirati. Također, tako ćete na sebe moći gledati prvenstveno kao na osobu koja ima niz osobnih karakteristika, a ne prvenstveno kao na bolesnu osobu.

Primjer.

Crte ličnosti – karakteristike koje određuju osobu bez obzira na zdravstvene probleme u kojima se može naći

Druželjubiv	Impulzivan	Samopouzdan	Duhovit
Osamljen	Pričljiv	Povučen	Entuzijastičan
Oprezan	Introvertiran	Energičan	Tvrdoglav
Kreativan	Ekstrovertiran	Inteligentan	Optimističan
Analitičan	Obazriv	Pesimističan	Marljiv
Ustrajan	Odgovorano	Suosjećajan	Znatiželjan
Avanturist	Ozbiljan	Lakomislen	Otvoren

U praznu tablicu na kraju priručnika (**Prilog 3.1**) unesite crte svoje ličnosti.

Prepoznavanje neugodnih osjećaja – situacije koje izazivaju stres

Znakovi uznemirenosti mogu biti vanjski događaji ili unutrašnja promišljanja koja Vas opterećuju i mogu biti uzrok stresa, npr. osjećaj napetosti, straha, sniženog raspoloženja ili obeshrabrenja. Pokušajte odrediti što Vam uzrokuje takve osjećaje i što Vam pomaže da ih otklonite. Vrlo je važno da možete prepoznati negativan osjećaj i da naučite kako ga otkloniti, jer dugotrajni osjećaji povezani sa stresom mogu dovesti do pojave bolesti.

Primjer.

Uzroci neugodnih osjećaja.

Što može uzrokovati neugodne osjećaje (stres)	Kako otkloniti neugodne osjećaje
Nepravda	Staloženo ću izraziti svoje mišljenje i kontrolirati osjećaje.
Pretjerana briga o majci	Zbog osjećaja iscrpljenosti radi brige, zamolit ću brata za pomoć i osigurati vrijeme odmora za sebe.
Nepravdna kritika drugih	Osvijestit ću vlastite vrijednosti kroz razgovor s osobama od povjerenja.

U praznu tablicu na kraju priručnika (**Prilog 3.2**) upišite što Vama uzrokuje neugodne osjećaje i kako ih možete otkloniti.

Prepoznavanje ranih znakova uznemirenosti na koje trebate obratiti pozornost jer bi mogli upućivati na pojavu bolesti

Znaci za zabrinutost su promjene u osjećajima, mislima ili ponašanju, koje sugeriraju da bi se mogli pojaviti simptomi psihičke bolesti. Važno ih je na vrijeme prepoznati i reagirati jer tako možemo spriječiti ponovnu pojavu bolesti. Znaci mogu uključivati izrazitu tjeskobu, nesanicu, depresivno raspoloženje, razdražljivost i slično.

Primjer.

Znakovi uznemirenosti i što je moguće poduzeti da se ublaže

Rani znakovi uznemirenosti	Što je moguće poduzeti
Nesanica	Uzeti propisan lijek za spavanje, ne vježbati uvečer, otići u šetnju prije večeri, prije spavanja slušati opuštajuću glazbu .
Osjećaj nesigurnosti, kao da me ljudi promatraju	Razgovarati s peer workerom o utemeljenosti mojeg doživljaja svijeta i okoline.
Osjećaj nepovjerenja u druge	Potražiti podršku i ohrabrenje od ljudi koji vjeruju u moje snage.
Izrazita i česta tjeskoba i strah	Vježbe disanja, lijek za umirenje, kontrola kod psihijatra u kojeg imam povjerenja, odlazak u šetnju, razgovor s osobom od povjerenja.

U praznu tablicu na kraju priručnika (**Prilog 3.3**) navedite Vaše znakove za zabrinutost i što u takvim slučajevima možete poduzeti.

4. MOJ PLAN KAD SE POJAVE SIMPTOMI BOLESTI

Iako uz svoj plan oporavka možete uvidjeti prve simptome uznemirenosti i pravovremenom reakcijom prevladati teška razdoblja i izbjeći bolest, u nekim slučajevima ipak može doći do ponovne pojave bolesti. Tada ćete trebati stručnu pomoć.

Prije pojave simptoma bolesti treba razmisliti što vam može pomoći da epizoda što prije prođe

Često je teško koordinirati postupke u vrijeme epizode bolesti, pa će Vam olakšati ako sve što Vam tada može zatrebati unaprijed imate pripremljeno. Ljudi koji će Vam pružiti stručnu pomoć prije i bolje će Vam moći pomoći ako za njih imate pripremljene važne informacije o prethodnom liječenju: lijekove koje preferirate, lijekove koje ne želite uzimati, način liječenja koji Vam je ranije pomogao da se otklone simptomi bolesti, opis Vašega ponašanja u epizodi bolesti, kakvo ponašanje drugih Vam pomaže dok ste u epizodi bolesti a kakvo Vam odmaže.

Kad je osoba u epizodi bolesti, često nema dobro sjećanje vezano za svoje doživljaje i ponašanje, pa joj u tome mogu pomoći drugi ljudi koji opažaju kad je osoba u epizodi bolesti poput obitelji, prijatelja i stručnjaka. Stoga je važno zabilježiti i ono što drugi ljudi mogu opaziti. U opisu stanja budite što detaljniji. Na početku opisa neka bude promjena u ponašanju koje se prva pojavljuje, jer to može pomoći Vama, a i onima koji Vam pružaju da se reagira u najkraćem vremenu.

Dobro je znati. Prema hrvatskim zakonima moguće je kod javnog bilježnika imenovati osobu od povjerenja koja će umjesto Vas donositi odluke kada zbog bolesti Vi sami to niste u stanju činiti

Primjer.

Ponašanje osobe u epizodi bolesti

Ponašanje u epizodi bolesti - simptomi bolesti
Treba mi manje sna
Razdražljiv sam, planem na sitnice, nisam obazriv prema drugima,
svadljiv sam, rastresen, skačem s teme na temu
Prestajem uzimati lijek jer mislim da sam zdrav i da mi ne treba
Stalno sam u pokretu, brzo govorim
Imam previše energije i puno stvari radim istovremeno što me iscrpljuje, ali nemam potrebu za spavanjem
Uvjeren sam da me netko prati i da mi želi nauditi
Čujem glasove kako drugi komentiraju da sam loš, a vjerujem da imam velike ideje koje mi drugi ljudi žele ukrasti

Primjer.

Koga treba kontaktirati kad se osoba nađe u krizi

Koga treba kontaktirati u epizodi bolesti		
Ime	Relacija	Telefon / e-mail
Marko	brat	...
Tajana	sestra	...
Marija	prijateljica	...
Marijana	peer worker	...

U praznu tablicu (**Prilog 4.2**) upišite svoje osobe od povjerenja – ljude koje treba kontaktirati kada se ne osjećate dobro.

Za informacije o lijekovima ispunite tablicu Prilog 4.3

Također je korisno da imate zapisane informacije kako će se riješiti Vaše svakodnevne životne obaveze dok ih sami niste u stanju obavljati: tko se može brinuti za Vaše ljubimce, za Vaš stan, za plaćanje računa i za ostalo što smatrate važnim. Dakle, tko su Vaše osobe od povjerenja (primjerice, članovi obitelji, prijatelji, susjedi, peer stručnjaci i drugi za koje želite da budu obaviješteni kada se nađete u krizi) koje ćete kontaktirati sami ili netko umjesto Vas. Važno je da s tim ljudima na vrijeme dogovorite jesu li Vam spremni pomoći kad se ne osjećate dobro i kako Vam točno u takvim situacijama mogu pomoći.

Kada ste u epizodi bolesti neki postupci drugih Vam pomažu, a drugi Vam odmažu. Važno je da te postupke navedete kako bi Vam se što uspješnije mogla pružiti pomoć

Primjer.

Tko može pomoći kad se osoba nađe u epizodi bolesti i kako

TKO MOŽE POMOĆI OSOBI U EPIZODI BOLESTI I KAKO	
Tko	Kako
sestra	može pronaći nekoga tko će se brinuti za majku
brat	može se brinuti o mojem psu
prijatelj	može me posjetiti u bolnici

U praznu tablicu (Prilog 4.4) upišite imena i kontakte ljudi koji Vama mogu pomoći i kako.

Primjer.

Koji postupci drugih mogu pomoći kad je čovjek u epizodi bolesti, a koji odmažu i zašto.

Postupci drugih koji pomažu u epizodi bolesti
pomaže mi kad me saslušaju, kad mi dozvole da pričam
pomaže mi kad mi netko pusti relaksirajuću glazbu
pomaže mi da me drugi puste da budem u mirnoj sobi
pomaže mi razgovor s psihijatrom ili peer stručnjakom
pomaže mi kad sudjelujem u planiranju svog liječenja

Postupci drugih koji odmažu u epizodi bolesti	Zašto odmažu
Kritika bližnjih zbog mog ponašanja u bolesti koje teško kontroliram.	Osjećam se loše i obezvrijeđeno, povrijeđeno mi je dostojanstvo.
Kad mi neuvидavno kažu „Ti si za bolnicu“ umjesto da mi pomognu kako da riješim problem.	Osjećam se poniženo.
Kad misle da je moja bolest moj karakter, kad mi kažu „Ti si nepodnošljiv“.	Znam da simptomi bolesti nisu dio mog karaktera, i takvo ponašanje me vrijeđa.

U praznu tablicu (Prilog 4.5) upišite kakvo ponašanje drugih Vama u epizodi bolesti pomaže, a kakvo Vam odmaže.

5. MOJ PLAN NAKON EPIZODE BOLESTI

Na svaku pojavu simptoma mentalnog poremećaja dobro je gledati kao na mogućnost za učenje. Iz epizode bolesti osoba može steći nove vrijedne uvide o sebi i nove vještine važne za lakše nošenje sa svojim problemom. Stoga može unijeti izmjene u osobni plan oporavka koji će tako postati još korisniji.

Primjer.

Što osoba može naučiti iz epizode bolesti

Što osoba može naučiti iz epizode bolesti	
Nove želje i ciljevi nakon epizode bolesti	Želim se više družiti s ljudima, jer vidim da se zbog toga bolje osjećam; želim se ponovno baviti sportom
Novi plan zdravog života	Planirat ću svakodnevni boravak u prirodi
Novi plan za teška razdoblja	Pokušat ću analizirati što mi sve stvara loš osjećaj i kako mogu takve situacije izbjeći.
Novi plan za vrijeme epizode bolesti	Osjećam se sigurnije kad znam što prema svojem planu točno trebam napraviti ako se nađem u epizodi bolesti

Poslije epizode bolesti u praznu tablicu (Prilog 5) zabilježite koje izmjene želite unijeti u svoj plan oporavka.

Zaključne napomene

Plan oporavka Vaš je osobni dokument. Sami odlučujete želite li ga ispunjavati, kada će te ga ispunjavati i tko će Vam pomoći ako je potrebno. Možete zatražiti i da se Vaš plan oporavka uloži u Vašu povijest bolesti, kako bi stručnjacima pružio korisne informacije za Vaše liječenje. Plan oporavka također može biti koristan alat u planiranju individualnog liječenja koje izrađuju stručnjaci u suradnji s vama.

Literatura

Person-centred recovery planning for mental health and well-being self-help tool. WHO QualityRights. Geneva: World Health Organization; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

<https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-self-help-tool>

S. Štrkalj-Ivezić, K. Radić: Kormilo oporavka kao alat za izradu individualnog plana oporavka u svakodnevnoj psihijatrijskoj praksi. Soc. psihijat. Vol. 50 (2022) Br. 4, str. 436-449. doi.org/10.24869/spsih.2022.436

MOJ OSOBNI PLAN OPORAVKA

Moje želje i ciljevi

Moj zdrav život

Moja uznemirujuća razdoblja

Moje razdoblje epizode bolesti

Moje razdoblje nakon epizode bolesti

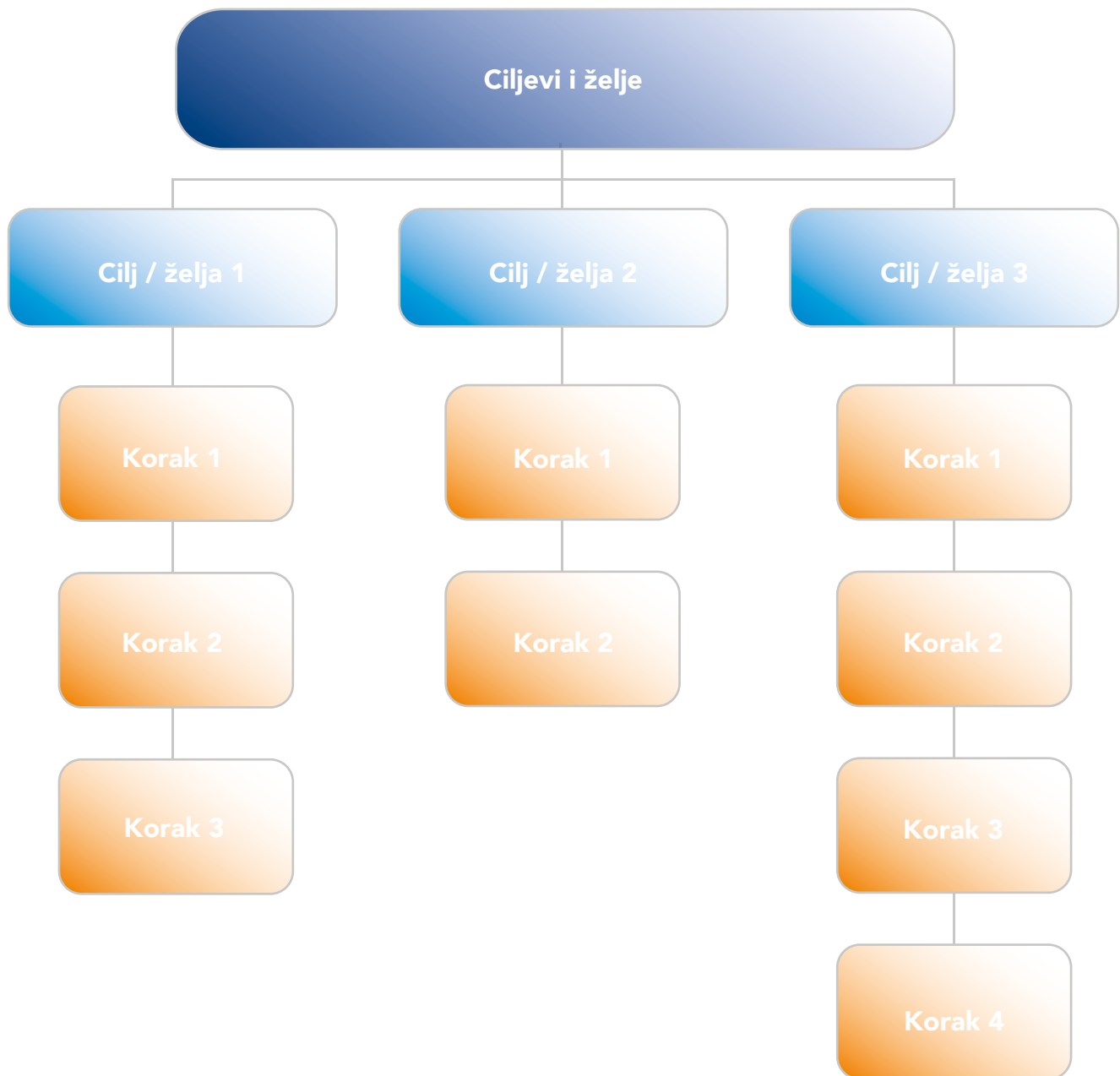
Datum donošenja plana: _____



1. MOJE ŽELJE I CILJEVI

Prilog 1. Moj plan za ispunjenje želja i ciljeva

Koje su moje želje i ciljevi i kako ću ih ostvariti



2. MOJ ZDRAVI ŽIVOT

Prilog 2.1. Moj plan zdravog života

Što mi pomaže da se osjećam dobro: svakodnevne i povremene aktivnosti, što trebam izbjegavati.

Svakodnevne aktivnosti koje mi pomažu da se osjećam dobro

Povremene aktivnosti koje mi pomažu da se osjećam dobro

Što trebam izbjegavati da bih se osjećao/la dobro

2. MOJ ZDRAVI ŽIVOT

Prilog 2.2. Moj plan za tjedni raspored aktivnosti

NED			
SUB			
PET			
ČET			
SRI			
UTO			
PON			
	JUTRO	POSLIJE PODNE	VEČER

3. UZNEMIRUJUĆA RAZDOBLJA

Prilog 3.1. Crte moje ličnosti

Karakteristike koje određuje moju osobu bez obzira na zdravstvene probleme u kojima se mogu naći.

Prilog 3.2. Uzroci mojih neugodnih osjećaja

Vanjski događaji ili unutrašnja promišljanja koja me opterećuju

Što mi uzrokuje neugodne osjećaje (stres)	Kako ih mogu otkloniti

Prilog 3.3. Rani znakovi moje uznemirenosti

Razlog da se zabrinem za svoje zdravlje

Rani znakovi moje uznemirenosti	Što mogu poduzeti

4. VRIJEME EPIZODE BOLESTI

Prilog 4.1 Moje ponašanje u epizodi bolesti

Ove bilješke napišite dok niste u fazi bolesti. Mogu Vam pomoći Vaši bližnji koji nekada i prije Vas mogu primijetiti Vaše drukčije ponašanje.

Moje ponašanje kad imam simptome bolesti

Prilog 4.2 Osobe koja treba kontaktirati kad sam u epizodi bolesti

Ove bilješke napišite dok niste u krizi. Kad budete u krizi bit će Vam lakše kad zatrebate nekoga nazvati za pomoć.

Osobe koje treba kontaktirati kad sam u epizodi bolesti

Ime	Relacija	Telefon / e-mail

Prilog 4.3 Lijekovi

LIJEKOVI KOJE UZIMAM (za sve zdravstvene probleme)

Lijekovi koji uzimam (naziv lijeka i doza)	Lijekovi koje ne želim uzimati (naziv lijeka i doza koju ste ranije uzimali)

4. VRIJEME EPIZODE BOLESTI

Prilog 4.4 Tko mi može pomoći kada sam u epizodi bolesti

S tim ljudima na vrijeme dogovorite jesu li su Vam spremni pomoći kada se ne osjećate dobro i kako Vam točno u takvim situacijama mogu pomoći.

TKO MI MOŽE POMOĆI KADA SAM U EPIZODI BOLESTI I KAKO	
Tko	Kako

Prilog 4.5 Koji postupci drugih mi pomažu kada sam u epizodi bolesti, a koji mi odmažu

Ovi su podaci važni za onoga tko će Vam pružati pomoć.

Postupci drugih koji mi pomažu kada sam u epizodi bolesti

Postupci drugih koji mi odmažu kada sam u epizodi bolesti	Zašto mi odmažu

5. NAKON EPIZODE BOLESTI

Prilog 5. Što sam naučio/la iz epizode bolesti

Svi uvidi koje ste stekli u epizodi bolesti (što Vam je i kako pomoglo ili odmoglo) mogu Vam olakšati eventualnu sljedeću epizodu bolesti

Što sam naučio/la iz epizode bolesti	
Moje nove želje i ciljevi	
Moj novi plan zdravog života	
Moj novi plan za teška razdoblja	
Moj novi plan za vrijeme epizode bolesti	

BILJEŠKE

Ovaj osobni plan oporavka adaptiran je prema originalnom planu oporavka Svjetske zdravstvene organizacije, razvijenom u okviru WHO (World Health Organization) inicijative „QualityRights“.

Naziv originala: *Person-centred recovery planning for mental health and well-being self-help tool*. WHO QualityRights. Geneva: World Health Organization; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO dozvoljava adaptaciju i distribuciju ovog plana u nekomercijalne svrhe prema uvjetima navedenima u licenci za slobodnu upotrebu:

Creative Commons Attribution-NonCommercialShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

Ovaj adaptirani plan oporavka izrađen je u suradnji Klinike za psihijatriju Vrapče i Udruge Svitanje, a u okviru projekta Mobilni rehabilitacijski timovi u zajednici, koji podržava Ministarstvo zdravstva RH.

Adaptacija priručnika

Sladana Štrkalj Ivezić

psihijatar, Referentni centar za psihosocijalne metode Klinika za psihijatriju Vrapče

Marijana Bavčević

stručnjakinja po iskustvu, Udruga Svitanje



Video o oporavku



Brošura o oporavku