ZERO COERCION

TM_5

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING PROGRAM FOR THE
MANAGEMENT OF SCHIZOPHRENIA CRISIS
IN HOME ENVIRONMENTS

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDEX: TRAINING MATERIALS	Page.
DOC1_greseli de invatare_v2	3
DOC2_Lista de prezenta-1_v3	6
DOC3_Instructiuni pentru traineri_v3	8
DOC4_Prezentare 1_v2	10
DOC5_EXEMPLE CHECKLIST_v3	24
DOC_6_HW_v4	28

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

REVIZUINDU-MĂ: INTEROGAREA LA DOMICILIU

După criză

„Adesea cele mai bine stabilite planuri ale șoarecilor și oamenilor se strică”

După cum am aflat deja în DETA-urile anterioare, cel mai bun mod de a gestiona o criză este prevenirea ei în primul rând.

Am aflat că aceasta include monitorizarea simptomelor, planul de tratament, adoptarea de noi abilități și menținerea unui stil de viață sănătos, precum și alte soluții. Toate pregătirile din lume nu pot garanta că vă veți simți întotdeauna bine.

În acest moment s-ar putea să aveți un plan de acțiune care vă va permite să preluați controlul asupra unei crize. S-ar putea să arate cam așa:

:https://www.mhanational.org/sites/default/files/Crisis%20Planning%20Worksheet_0.pdf

Cu propria ta putere și cu ajutorul celorlalți vei putea reuși.

S-ar putea să vă simțiți dezamăgiți, obosiți sau pur și simplu rău - dar nu uitați, orice criză este, de asemenea, o oportunitate de a învăța. O informație pe care ați învățat-o cu siguranță este că s-a produs o criză și că, prin urmare, metodele dvs. de prevenire pot fi îmbunătățite.

Cum te descurci să faci asta?

URMARE

După criză, profesioniștii din domeniul sănătății mintale vor efectua o evaluare, care va include:

• Starea dumneavoastră fizică (de exemplu, somn, nutriție, igienă);

• Stăpânirea cognitivă a evenimentului precipitat (clientul are o mai bună înțelegere a ceea ce s-a întâmplat și de ce s-a întâmplat?);

• O evaluare a funcționării generale, inclusiv, socială, spirituală, ocuparea forței de muncă și academică;

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

• Satisfacția și progresul cu tratamentul continuu (de exemplu, consiliere financiară);

• Orice factor de stres actual și modul în care acestea sunt tratate;

• Necesitatea posibilelor sesizări (de exemplu, juridice, de locuințe și medicale).

Profesioniștii din domeniul sănătății mintale pot face, de asemenea, sesiuni suplimentare și se pot asigura că persoana care a suferit criza este îngrijită cât mai mult posibil, cât mai eficient posibil. Acest lucru reflectă, într-o anumită măsură, modul în care ar trebui să arate propriul dvs. cont de informare. Așadar, să analizăm de unde începe recenzia dvs. personală.

REFLECŢIE

După ce ați experimentat o criză sau o situație de urgență, aruncați o altă privire la tot ceea ce v-ați pregătit pentru a face față unei crize. A fost ceva ce ai fi putut face diferit? Au existat noi declanșatoare sau semne de avertizare? Ce a funcționat pentru tine? Ce nu?

Acestea sunt întrebările de bază care vă vor ajuta să reflectați la ceea ce s-a întâmplat. În acest scurt DETA, ne vom asigura că vă oferim instrumentele pentru a evalua totul despre planul dvs. de acțiune.

ÎNGRIJIRE AUTO

Reflecția dvs. personală poate dezvălui, de asemenea, o varietate de simptome fizice, comportamente diferite și alte răspunsuri la stres. Acestea sunt normale, dar sunt în afara sferei reflecției noastre. Dacă începem să observăm:

• creșterea tensiunii arteriale

• ritm cardiac crescut

• transpirație crescută

• activitate stomacală redusă (pierderea poftei de mâncare)

Acestea sunt simptome așteptate, după o criză. Dar, dacă începem să ne simțim vinovați, șocați sau extrem de triști, trebuie să solicităm imediat asistență, deoarece perioada de după criză poate

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

fi dificil de gestionat. Acest DETA va analiza pe scurt cele mai importante aspecte ale grijii pentru tine. Nicio valoare de reflecție nu merită să se confrunte cu o altă criză. Literatura recomandă ca după o criză să se asigure că:

• Rămâi conștient de sănătatea ta mintală

• Hrănește-ți viața socială

• Încercați asistență de la egal la egal

• Faceți timp pentru activități terapeutice

• Ai grijă de sănătatea ta fizică

• Contactați o organizație specializată

Să ne scufundăm în modul în care să reflectăm și să ne îmbunătățim planurile după ce a avut loc o criză.

RESURSE

Bonkiewicz, Luke & Green, Alan & Moyer, Kasey & Wright, Joseph. (2014). Left alone when the cops go home: evaluating a post-mental health crisis assistance program. Policing: An International Journal of Police Strategies & Management. 37. 762-778. 10.1108/PIJPSM-04-2014-0035.

Impact of traumatic events on mental health: https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the-impact-of-traumatic-events-on-mental-health.pdf

Peer-supported self-management for people discharged from a mental health crisis team: a randomised controlled trial, The Lancet,Volume 392, Issue 10145, 2018, Pages 409-418

Self care after crises: https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/self-care/#collapseeefc1

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

LISTA DE PREZENȚĂ

Data: Denumirea atelierului:
Denumirea sesiunii:

PROFIL: Vă rugăm să scrieți mai jos PROFILUL DUMNEAVOASTRĂ ÎN ACEASTĂ SESIUNE ALEGEȚI DIN URMĂTOARELE OPȚIUNI: • Profesionist în sănătate mintală. • Rudă. • Persoană cu diagnostic de schizofrenie • Alte.	Semnătura

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO DRUŠTVO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Informații pentru instructori

1. Înainte de a începe sesiunea, aveți un moment de planificare - nu numai pentru a revizui conținutul și alte materiale, ci și pentru a vedea spațiul în care vor avea loc cursurile . Întrebări critice:

A. Este accesibil? Dacă nu - cum să-l facem accesibil?

b. Este ușor de găsit? Trebuie să dați instrucțiuni mai ușor de citit sau săgeți care să ducă la sala de curs?

c. Sunt disponibile: proiector, flipchart și alte lucruri de care aveți nevoie?

d. Există suficient spațiu pentru a face activități de grup?

e. Există suficient spațiu pentru a urma distanțarea socială și alte măsuri necesare din cauza Covid-19 sau a altor probleme de sănătate publică?

f. Dificultăți de limbaj / comunicare

g. Dificultăți cu materialul scris

2. Pentru a avea o pregătire succesivă trebuie creată o atmosferă de încredere. Astfel, participanții se simt în siguranță să-și împărtășească experiențele sau să-și exprime gândurile. Identificarea împreună a regulilor grupului este un început pentru asta. Dar este foarte important ca formatorii înșiși să nu arate nicio stigmatizare față de participanți. Dimpotrivă, să-și exprime respectul deplin pentru opiniile lor, chiar dacă sunt diferite față de materialele prezentate. Tu, ca instructor, ești aici pentru a împărtăși idei colective, pentru a le discuta, dar nu pentru a predica adevărul. Folosiți tehnici de ascultare emfatică. Ajutarea participanților să se simtă respectați respectă obiectivele instruirii - de a abilita persoanele care au experimentat o criză de schizofrenie.

3. Nu vă grăbiți ! Utilizarea oricărei prezentări sau exerciții oferă suficient timp pentru întrebări și reflecții ale participanților. Odată ce reamintiți publicului că poate adresa întrebări - acordați timp oamenilor să formuleze aceste întrebări. Timpul petrecut în

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

discuție este mai important decât acoperirea tuturor diapozitivelor prezentării în timp. Adaptați-vă întotdeauna viteza de a oferi informații participanților care au nevoie de mai mult timp pentru a înțelege materialul. Pe de altă parte, respectați întotdeauna timpul pentru pauze și încheierea sesiunii la timp.

4. Trei grupuri țintă diferite ar putea participa la instruire: persoane care au experimentat o criză de schizofrenie, rudele și specialiștii lor, sau chiar persoane cu experiență în alte boli mintale. Dacă este un grup mixt, există multe avantaje - discuția poate fi mai interesantă și mai fructuoasă. Dar, în același timp, poate apărea dezechilibru de putere - rudele și specialiștii ar putea fi mai bine vorbiți și mai activi în timpul antrenamentului. Rolul dvs. este să moderați discuția într-un mod care să ofere spațiu pentru ca vocea tuturor să fie auzită și să exprimați în mod clar că experiența tuturor acestor grupuri este la fel de valoroasă.

5. Toți cei care sunt instructați, facilitează și participă ar trebui să respecte reciproc confidențialitatea. Orice informație sau elemente de natură confidențială care sunt împărtășite nu trebuie să fie dezvăluite altcuiva în afară de membrii instruirii. Ar trebui să tratați toate informațiile pe care le primiți ca fiind confidențiale, cu excepția cazului în care există un motiv clar pentru a le împărtășii mai larg. Nu ar trebui să împărtășiți informații despre cei care participă sau care oferă cursuri. Dacă cineva se confruntă cu ceva care îl îngrijorează, de exemplu dacă suspectează fraude sau activități infracționale, ar trebui să profite de procedura de plângere.

6. Controlul calității. Vă propunem două tipuri separate de control al calității - o procedură de reclamație anonimă și o foaie de control al calității care va fi utilizată la sfârșitul fiecărei sesiuni. Acest lucru permite participanților să corecteze sau să abordeze oricare dintre problemele pe care le percep fără a fi nevoie să conteste un comportament sau probleme slabe direct. Ambele documente propuse sunt anexate la DETA.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 5; Objectivul 8.9: Analiza de după criză- învățatul din greșeli

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

U1

„Adesea, cele mai bine întocmite planuri ale șoarecilor și bărbaților se strică”

Ce se întâmplă după o criză?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Slide 2

U1 Does this phrase/ quote need a reference? Additionally, it would be helpful to explain in the notes how the trainer presenting this presentation can link this phrase with the DETA topic. Finally you included three quotation marks.

User, 12/4/2020

Crizele apar

- **Ce ar trebui să facem?**
- **Ar trebui săă adresăm câteva întrebări:**
- Se putea face ceva diferit?
- Au existat declanșatori sau semne ale crizei?
- Ce a funcționat pentru voi ?
- Ce nu a funcționat?

- **Facem asta ajutându-ne de planul nostru de acțiune!**

Our action plan!

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Exercițiu: repară!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SEMNELE CRIZEI

- Dorm întreaga săptămână
- Beau alcool în fiecare zi
- Vorbesc cu prietenii mei în fiecare zi

DECLANȘATORI AI CRIZEI

- M-am certat cu un prieten
- S-a îmbolnăvit o rudă
- Am fost în toane bune

PREVENIREA SPITALIZĂRII

- Sprijin din partea rudelor
- Monitorizarea medicației
- Băutul unei sticle întregi de vin

CONTACTE ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ

- Mama
- Vecin
- Poștașul

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- Lipsa unui plan e perfectă
- Colaborarea este necesară

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Auto-analiza

- Poate fi dificil, mai ales după o criză
- Trebuie să colaborăm și să ne bazăm pe ceilalți pentru a o face corect
- Profesioniștii din domeniul sănătății mintale se pot asigura că persoana care a experimentat criza este îngrijită cât mai mult posibil, cât mai eficient posibil
- În primul rând, trebuie să ne asigurăm că nu ne facem rău

Următoarea întâlnire și tema

- Ne întâlnim online data viitoare
- Hai să ne uităm la tema pentru astăzi

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Thank you!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS
iED institute of Entrepreneurship Development
ESTUAR
FUNDACIÓN SASM
ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE
έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EXEMPLU LISTA DE VERIFICARE / PLAN DE ACȚIUNE

SEMNE DE CRIZĂ. Gândiți-vă la ultima dată când ați știut că sunteți în criză, care au fost unele dintre semnele sau simptomele că ceva nu este în regulă sau că lucrurile se înrăutățesc? (de exemplu: să nu dormi 4 zile, să bei mai mult decât de obicei) Fii cât se poate de specific._____

_____

_____

_____

DECLANȘATORII CRIZELOR. Ce tipuri de declanșatoare sau situații vă pot determina să experimentați o criză de sănătate mintală? Gândiți-vă la ultima dată când ați fost în criză, ce evenimente au condus la aceasta?

_____

_____

_____

_____

PREVENIREA SPITALIZĂRII. Ce vă poate ajuta să preveniți o criză de sănătate mintală? Luați în considerare ce puteți face dvs. sau alții pentru a vă feri de o spitalizare nedorită. (de exemplu: sprijin social de la cei care ar putea fi atenți la mine)

_____

_____

CONTACTE DE URGENȚĂ. Cu cine doriți să fie contactat în timpul unei urgențe? Enumerați orice familie, prieteni sau oameni din echipa dvs. de îngrijire, cum ar fi terapeutul sau managerul de caz.

Nume:

_____

_

Relatia cu mine : _____

Addresa:

_____

Număr de telefon _____ _____

Nume:

_____

_

Relația cu mine : _____

Adresa:

_____

Număr de telefon :

_____

Nume:

_____

_

Relația cu mine: _____

Adresa:

_____

Număr de telefon:

_____

LECȚII DIN EXPERIENȚELE TRECUTE. Dacă ați mai fost în spital, împărtășiți moduri specifice în care ați reacționat. Au existat aspecte care te-au făcut să nu te simți confortabil? (de ex .: nu vreau să fiu singur când văd furnizorul X. Nu vreau studenți observatori în cameră)._____

_____

_____

PERMISUL DE VIZITARE. Dacă vă aflați în spital, cine vă poate veni în vizită? Nu uitați să adăugați persoanele pe listele de autorizare în timpul administrării.

_____
_____
_____
_____

PREFERINȚELE FACILITĂȚII. Dacă aveți nevoie să mergeți la un spital, aveți o preferință cu privire la ce spital mergeți? Explicați pe scurt de ce sau de ce nu.

a. Aș prefera să merg la următorul (următoarele) spital/e în viitor: _____
_____
_____

b. Aș prefera să nu merg la următorul (următoarele) spital/e în viitor: _____
_____
_____

c. alte informații/solicitări referitoare la spitale: _____
_____
_____

PREFERINȚE PENTRU INTERACȚIUNILE PERSONALULUI. Există lucruri specifice pe care le poate face personalul care te-ar face să te simți mai confortabil sau mai relaxat? (de exemplu: aș vrea să fiu avertizat înainte ca personalul să mă atingă). Furnizați orice informații despre dvs. care ar putea fi utile pentru a ajuta personalul care vă tratează în caz de criză._____
_____
_____
_____
_____

Commented [U1]: "a." ?

PREFERINȚELE MEDICĂRII. Există medicamente psihiatrice pe care le-ați prefera sau preferați să nu vi se administreze în criză? Explicați pe scurt de ce sau de ce nu (de exemplu: efecte secundare rele)

.a. Aș prefera să mi se administreze umrătorul (următoarele) medicament/e: _____

b. Aș prefera să nu mi se administreze umrătorul (următoarele) medicament/e: _____

c. alte informații (alergii, efecte adverse): _____

TRATAMENTE CU CARE NU SUNT DE ACORD. Există tratamente pe care nu doriți să le primiți? (ex: terapie electro-convulsivă (ECT))

_____
_____
_____
_____
_____

ALTE INSTRUCȚIUNI. Ce alte lucruri sunt necesare dacă vă aflați în spital? Aveți nevoie de asistență pentru îngrijirea animalelor de companie, plata facturilor, udarea plantelor etc.? Enumerați orice alte instrucțiuni pe care le aveți și orice alte afecțiuni medicale pe care medicii ar trebui să le cunoască_____

DETA 5: Doc 6: TEMA 1

Evaluarea planului de acțiuni

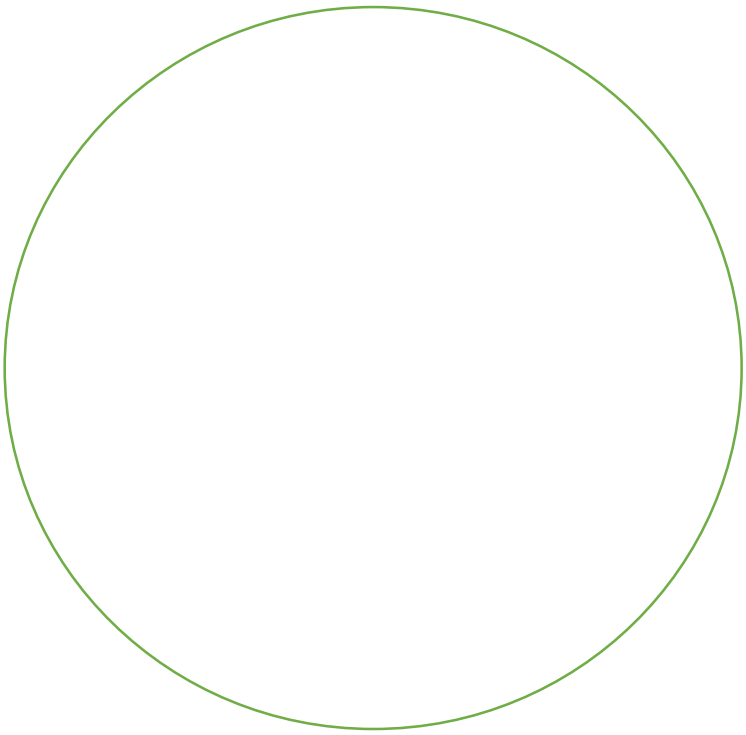
- Faceți o listă cu abilitățile, tehnicile și tot ce vă mai puteți aminti din DETA-urile anterioare pe care le utilizați pentru a vă gestiona simptomele

- Sunt sănătoși?

- Care dintre ei nu sunt?

- Simți că vei putea să le folosești eficient?

Puneți abilitățile pe care le considerați sănătoase și eficiente în mijlocul diagramei de mai jos. Cu cât aveți mai puțină încredere în abilitate sau dacă credeți că nu este eficientă pentru dvs., mutați-o mai departe în lateral și chiar puneți-o în afara cercului, dacă credeți că este așa.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Felicitări pentru efortul depus în autoanaliză!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union