ZERO COERCION

TM_3

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_Sesiune de prezentare	3
DOC2_ Audio si video	13
DOC3_Chestionar	14
DOC4_Introducere teoretica	17
DOC5_Sesiune de prezentare	23
DOC6_Carti	27
DOC7_Cards	30
DOC8_Chestionar	31
DOC9_Lista de prezenta	34
DOC10_Sesiune de prezentare	36
DOC11_Elemente catalog	43
DOC12_Ghid pentru alegerea locatiei	49
DOC13_Lista de nevoi	51
DOC14.1_Sesiune de prezentare	53
DOC15_Planner	55
DOC16_Sesiune de prezentare	57
DOC17_Comfort space	68

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 3_ CO CREAREA SPAȚIULUI MEU DE CONFORT

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

- CE ESTE UN “SPAȚIU CONFORTABIL”

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- Spațiu conceput cu scopul de a umaniza îngrijirea persoanei aflate într-o situație de criză utilizând alternative la tehnicile obișnuite de izolare pentru a reduce senzația de disconfort înainte de un episod de agitație.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- Camera va fi proiectată cu elemente și materiale confortabile alese în prealabil pentru a crea o atmosferă adecvată care să permită confruntarea cu o situație de disconfort și prevenirea și / sau reducerea comportamentelor de agitație fără a fi nevoie să folosiți reținere fizică, reținere chimică sau izolare.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- CAMERA CONFORT ”SPITALUL UNIVERSITAR SANTA LUCIA DE CARTAGENA - Unitate acută

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- CENTRU "CONFORT ROOM" PENTRU OAMENI CU BOLI MENTALE. FUNDAȚIA SAMS

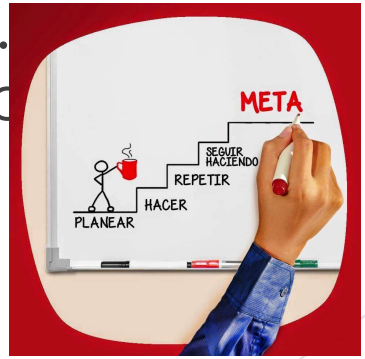
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- Pași în crearea spațiului nostru de confort

- 1. Alegând locația spațiului meu și elementele care îl vor forma.
- 2. Realizarea unui buget.
- 3. Crearea spațiului meu de co
- 4. Implementare

.



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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- **La ce vom lucra astăzi?**
- În sesiunea de astăzi vom vedea și auzi dife
  încerca să aflăm ce emoții ne provoacă.

- Cei care ne fac să ne simțim bine și să stimulăm emoții plăcute ar putea fi candidați pe care să îi includem în spațiul nostru.

- Pentru aceasta le vom înscrie pe o scară și astfel vom avea aceste informații atunci când alegem și stabilim bugetul a ceea ce va fi spațiul nostru de confort.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- De unde sa încep?

- În acest link veți găsi 2 dosare de fișiere care răspund la numele „audio” și „video”.
- Deschideți fiecare dintre ele și începeți să vedeți și să auziți fiecare dintre elementele găsite acolo. Nu vă grăbiți, amintiți-vă că constă în „a experimenta” ce senzații vă provoacă.
- Nu uitați să evaluați fiecare articol, înainte de a trece la următorul.
- Sa incepem!

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED Institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠANT SLOVENSKO ZDRAVNIŠKO DRUŠTVO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLEJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

AUDIO LISTING

- Birds
- river
- rain
- storm
- waves
- ethnic music
- air

VIDEO LISTING

- Star projector
- Lava / bubble lamp
- Vinyls (beach, waterfall, forest, autumn, northern lights)
- Different colors for the walls
- Beach video
- Rain / storm video
- Forest video

*** This will be mounted on the online platform so that an image appears and when you press it, the sound will sound.**

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

EVALUAREA ELEMENTELOR AUDITIVE ȘI VIZUALE

Evaluați de la 1 la 5 sentimentul de bunăstare determinat de fiecare dintre acești stimuli.

	SENTIMENT DE BUNASTARE				
	1 NICIUNUL	2 PUȚIN	3 MEDIU	4 SUFICIENT	5 MULT
Sunet de păsări					
Sunet de râu					
Sunetul ploii					
Sunetul furtunii					
Sunetul valurilor mării					
Muzică ethnică					
Sunetul aerului					
Star Projector					
Lava / bubble lamp					
Beach image					
Waterfall image					
Forest image					
Autumn Image					
Aurora Borealis Image					
Beach video					
Forest video					
Storm video					
Rain video					

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

Puteți adăuga mai mulți stimuli care vă plac.

	SENTIMENT DE BUNĂSTARE				
	1 NICIUNUL	2 PUȚIN	3 MEDIU	4 SUFICIENT	5 MULT

Observații:

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 ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

ZERO CONSTRÂNGERI

PROIECT ERASMUS + EUROPEAN

INTRODUCERE TEORETICĂ

DETA 3_ CO CREAREA SPAȚIULUI DE CONFORT

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"Acest proiect a fost finațat prin sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă reflectă doar punctul de vedere al autorului și Comisia nu poate fi responsabilă pentru niciun tip de utilizare a informației conținută aici."

Camera Comfort, ca instrument terapeutic alternativ la tehnicile bazate pe constrângere, își propune să promoveze bunăstarea persoanei, prevenind escaladarea emoțională. Metodele care folosesc forța, amenință sau dezumanizează oamenii nu se dovedesc a fi eficiente în îmbunătățirea simptomelor sau reducerea recidivelor.

Coerciția și utilizarea măsurilor coercitive este una dintre problemele etice care se află în prezent în dezbatere în practica clinică în domeniul sănătății mintale.

Când ne referim la măsuri coercitive, ne referim la acțiuni profesionale sau măsuri adoptate cu scopul de a controla și reduce comportamentul violent îndreptat către ei înșiși sau către ceilalți. Procedurile coercitive ar putea fi împărțite în „formale” și „informale”.

Printre procedurile formale se numără internările involuntare, reținerea care are loc după internarea involuntară, reținerea mecanică, izolarea și administrarea forțată a medicamentelor. Acestea sunt măsurile cu cea mai mare vizibilitate, dar există altele care nu pot fi ignorate numite „informale”, precum persuasiunea, influența interpersonală și inducerea sau chiar amenințarea.

a) Evoluția acestor practici diferă în fiecare țară a Uniunii Europene. Comitetul european pentru prevenirea torturii și a tratamentelor sau pedepselor inumane sau degradante (CPT), precum și Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități afirmă că persoanele care suferă de un anumit tip de tulburare mentală gravă au fost identificate ca fiind o populație deosebit de vulnerabilă la încălcarea drepturilor omului.
b) Morgan, A. și Felton, A. (2013) vorbesc despre o definiție clasică în care constrângerea este o activitate concretă de presiune exercitată asupra cuiva pentru a-și forța voința sau comportamentul și indică apropierea lor de posibilul prejudiciu al drepturilor cetățenilor.
c) Anderson (2015) ne face o reflecție foarte interesantă asupra actului coercitiv. El susține că există două perspective fundamentale:The technical agents they exercise and the means they use.

- d) Persoana care primește constrângerea, modul în care o percepe și modul său de a răspunde la aceasta.
- Ceea ce putem vedea este că percepția fiecărui subiect este diferită, nu este simetrică. Profesioniștii care exercită constrângerea cred că utilizarea reducerii

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

autonomiei este explicată pentru a-i ajuta să fie mai buni, deoarece dacă nu sunt, acești oameni nu sunt tratați. Deci, autonomia lor este anulată în beneficiul propriului interes. Oamenii care suferă de constrângeri percep ceva foarte diferit în sensul că profesioniștii abuzează de puterea care le este dată în beneficiul lor și nu se gândesc la oamenii pe care îi deservesc.

-

- Potrivit lui Kallert și colab. (2011) interesul larg generat în prezent de constrângere în domeniul clinic al sănătății mintale se datorează mai multor motive:
- - Practica procedurilor rezumate sub termenul de „tratamente coercitive" este foarte frecventă în sănătatea mintală.
- - Interesul în explorarea practicilor coercitive s-a răspândit în alte servicii și instituții, cum ar fi unitățile rezidențiale sau pe termen lung pentru pacienții cronici, unitățile de închisoare psihiatrice, căminele de bătrâni, casele pentru persoanele cu dizabilități, casele de tineret, spitalele generale și altele care găzduiesc diferite tipuri persoane cu dizabilități sau vulnerabile.
- - Țările au dezvoltat legislație privind sănătatea mintală care susține utilizarea constrângerii și are în vedere noi modalități de aplicare a acesteia, cum ar fi tratamentul ambulatoriu obligatoriu, deși nivelul său de dezvoltare și implementare este inegal în funcție de țară.
- - Aspectele etice ale constrângerii în practica zilnică și în cercetare sunt din ce în ce mai evidente. Gama variază de la cercetarea psihiatrică la pacienți forțați la tratament, la practicarea consimțământului informat, prin atitudinile profesioniștilor față de aplicarea măsurilor coercitive și utilizarea ghidurilor clinice bazate pe dovezi în situații de criză și comportament violent în unitățile de urgență și spitalizarea psihiatrică. .
- - Aplicarea măsurilor coercitive formează o mare parte din opinia publică despre psihiatrie, are legătură cu stigmatul asociat cu tulburarea mintală și a devenit o țintă centrală a criticii activității de îngrijire a sănătății mintale, fiecare din ce în ce mai concentrată asupra drepturilor utilizatorilor.

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

A atras atenția apărătorilor drepturilor omului și a organizațiilor acestora. Chiar și organizația Națiunilor Unite s-a poziționat în acest sens în declarația convenției privind drepturile persoanelor cu dizabilități.

Măsurile coercitive reprezintă o axă centrală în relația profesionistului din sănătatea mintală cu pacienții lor, influențând, atunci când sunt aplicate, relația clinică într-un mod inevitabil, masiv și pe termen lung. Experiența subiectivă a practicilor coercitive și rezultatele acestora în ceea ce privește aderența și eficacitatea tratamentului sunt domenii clinice relevante în sine.

Ce înseamnă constrângerea pentru utilizator și pentru profesionistul din sănătatea mintală este un subiect fierbinte de dezbatere între și în cadrul asociațiilor științifice și profesionale, precum și între acestea și asociațiile de utilizatori.

Atât dezvoltarea, cât și analiza critică a strategiilor de reducere a utilizării măsurilor coercitive în diferite formate ale clinicii sunt relevante în cercetarea clinică și de sănătate mintală.

Toate acestea ne determină să reflectăm. Ce elemente au determinat utilizarea acestui tip de practică în domeniul intervenției în sănătatea mintală?

Cu siguranță, marea explicație are legătură cu impactul pe care îl are trăirea cu tulburări mentale severe asupra persoanelor care se află în mediul lor social. Întrucât cei care văd de aproape simptomele schizofreniei se simt inconfortabil, nesigur și sunt suferinți de o situație care nu este previzibilă, așa că sunt propuse tratamente cu o nevoie semnificativă de îmbunătățire a acestor simptome, ceea ce de-a lungul istoriei a condus la propunerea unor strategii și tratamente îndrăznețe asumă riscurile pe care le presupune acest lucru. Unele studii sociologice privind componentele stigmatizării indică faptul că o parte din persoanele deservite în diverse servicii consideră că profesioniștii le-au stigmatizat și indică faptul că profesioniștii au avut atitudini negative, stigmatizante și coercitive similare sau mai pronunțate decât populația generală. (Gaebel și Zäske, 2011; Stuber, Rocha, Cristian și Link, 2014).

Studii precum (Barbui & Saraceno, 2015; Fuller Torrey & Lamb, 2010; McLaughlin, Giacco, & Priebe, 2016; Stefan Priebe și colab., 20018; Stefan Priebe & Turner, 2003; Sashidharan & Saraceno, 2017; Undrill G, 2007) demonstrează că:

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

Măsurile coercitive atacă demnitatea și stima de sine a oamenilor. De asemenea, interferează cu aderența la tratament, provocând chiar stres post-traumatic.

- Aceste metode nu sunt terapeutice, deoarece prelungesc șederea pacienților indiferent de gravitatea tulburării.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Begoña Beviá Febrer y Águila Bono del trigo (2018) . *Coerción y salud mental . AE.*

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 3_ CO -CREAREA SPAȚIULUI MEU DE CONFORT

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

CE VREM SĂ LUCRĂM ÎN SESIUNEA DE ASTĂZI?

Vom continua să experimentăm prin simțuri. De data aceasta este rândul mirosului și al atingerii.

Este important să detectez în continuare ce elemente mă fac să mă simt bine, astfel încât să le pot include în spațiul meu de confort.

Pentru a face acest lucru, veți avea ocazia să experimentați senzațiile produse de fiecare dintre obiectele pe care vi le prezentăm.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Este important să experimentați fiecare articol prezentat fără grabă și să faceți acest lucru fiind sincer cu voi înșivă. Dacă nu-mi place ceva, mă deranjează sau chiar mă deranjează, așa că ar trebui să îl notez pe card.

Amintiți-vă că aceste exerciții au scopul de a vă pune în legătură cu acele lucruri care vă plac, calm și care ar putea fi incluse în spațiul personal de confort.

Să începem!.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED Institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠANT SLOVENSKO ZDRAVNIŠKO DRUŠTVO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLEJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

IASOMIE

MENTĂ

LAVANDĂ

CAFEA

PORTOCALE

LĂMÂI

VANILIE

BUSUIOC

TRANDAFIRI

APĂ DE MARE

ROZMARIN

MUȘEȚEL

MOSC

FRUCTE DE PĂDURE

PARMUF NATURAL PTR ȚESĂTURI

MIKADO

SĂCULEȚI AROMATICI

BILE ANTISTRES

PERNĂ CU PENE

PERNĂ CU SEMINȚE

STICLĂ CU APĂ CALDĂ

MASCĂ RECE

URNĂ CU OREZ, NISIP, APĂ, FRUNZE, PAIE, PIETRE NETEDE

EVALUAREA TEXTURILOR ȘI A ELEMENTELOR MIROSiTOARE

Evaluați de la 1 la 5 sentimentul de bunăstare determinat de fiecare dintre acești stimuli.

	SENTIMENTUL DE BUNĂSTARE				
	1 NICIUNUL	2 PUȚIN	3 MEDIU	4 SUFICIENT	5 MULT
Bile anti-stres					
Pernă cu pene					
Pernă cu semințe					
Hot water bag					
Sticlă cu apă caldă					
Urnă cu apă					
Urnă cu orez					
Urnă cu nisip					
Urnă cu frunze					
Urnă cu paie					
Urnă cu pietre netede					
Aromă de iasomie					
Aromă de curățenie					
Aromă de mentă					
Aroma de miere					
Aroma de ciocolată					
Aroma de cafea					
Aroma de portocală					

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

Aroma de lămâie					
Aroma de vanilie					
Aroma de busuioc					
Aromă de trandafir					
Aromă de apă de mare					
Aromă de trandafir					
Aromă de mușețel					
Aromă de lemn de santal					
Arome de fructe de pădure					

Observații:

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 ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

LISTĂ DE PREZENȚĂ

Data: Denumirea atelierului:
Denumirea sesiunii:

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

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 ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 3_ CO –CREAREA SPAȚIULUI MEU DE CONFORT

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."

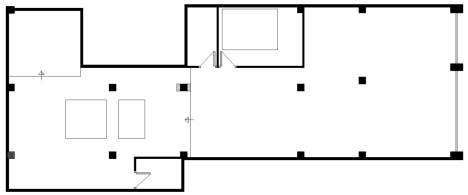
ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- **Ce vom face în această sesiune?**

- **1**, DEFINIȚI LOCALIZAREA SPAȚIULUI DE CONFORT
- 2, INTEGREAZĂ NEVOILE ÎN SPATIUL MEU DE CONFORT

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ



1, DEFINIȚI LOCALIZAREA SPAȚIULUI DE CONFORT

În primul rând trebuie să mă gândesc unde vreau să-mi găsesc spațiul de confort în mediul meu rezidențial.

Spațiul meu de confort trebuie să fie amplasat într-un loc plăcut pentru mine, care să-mi transmită liniște.

Ar trebui să fie un spațiu pe care îl poți avea oricând ai nevoie de el.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

22. INTEGRAȚI NEVOILE ÎN SPATIUL MEU DE CONFORT

Toate elementele pe care le-am ales în sesiunile anterioare trebuie să fie integrate în spațiul pe care l-am ales.

Este important să evaluăm împreună cu persoana noastră de sprijin viabilitatea acestor nevoi.

Spațiu (se poate potrivi spațiul pe care l-am ales?)

Buget (câți bani doresc sau pot cheltui pentru a-mi crea spațiul de confort?)

Generați alternative la acele elemente pe alese și pe care nu se pot elimina.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- **Dinamici 1. Locație**

- „Unde am de gând să-mi plasez spațiul de confort?
- Pentru a răspunde la această întrebare, vom folosi „Ghidul pentru alegerea locației spațiului de confort" care ne va ajuta să ne orientăm gândirea atunci când luăm o decizie.
- Va exista o dinamică de mediere între participanți (persoana care va folosi spațiul de confort și suporții lui) care studiază care este locul care îndeplinește cele mai bune condiții pentru a crea spațiul.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- **Dynamici 2. Nevoi.**

  - Participanții vor efectua împreună o căutare a elementelor pe care le-ar include în spațiul lor de confort, utilizând un catalog pregătit anterior.
  - Vom avea o listă pentru a scrie care sunt elementele care sunt selectate cu o secțiune pentru a calcula prețul fiecăruia dintre ele și totalul.
  - Este foarte important ca această activitate să fie realistă și atent studiată pentru a ne realiza proiectul pe baza a ceea ce selectăm în această sesiune

.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED Institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠANT SLOVENSKO ZDRAVNIŠKO DRUŠTVO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLEJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

CATALOG

ELEMENTE SENZORIALE PENTRU CAMERA MEA DE CONFORT

PROIECTOR CU STELE

LAMPĂ CU BULE

VINILURI

PEREȚI COLORAȚI

IMAGINI MIȘCĂTOARE LA VIDEOPROIECTOR (apă, ploaie)

STIMULI AUDITIVI

PĂSĂRI

RÂU

PLOAIE

FURTUNĂ

VALURI

MUZICĂ ETNICĂ

PAȘI PE ZĂPADĂ

ZGOMOT DE GRENGI ÎN ZĂPADĂ

TEXTURI

BILE ANTISTRES

PERNĂ CU FULGI

PERNĂ CU SEMINȚE

STICLĂ CU APĂ CALDĂ

COMPRESĂ RECE

URNĂ CU DIFERITE MATERIALE

APĂ

NISIP

PĂTURĂ DE CATIFEA

COVOR

BILE DE PLASTIC

MINGII

STIMULI OLFACTIVI

IASOMIE

MENTĂ

IASOMIE

MIERE

CIOCOLATĂ

CAFEA

PORTOCALE

LĂMÂI

VANILIE

BUSUIOC

TRANDAFIRI

MUȘEȚEL

LEMN DE SANTAL

FRUCTE DE PĂDURE

AROME PENTRU TEXTILE

MIKADO

SĂCULEȚI CU AROME

SCORȚIȘOARĂ

CHIMION

GHIMBIR

ALTE LUCRURI POT INCLUDE

COMBINAȚIA ELEMENTELOR VIZUALE ȘI AUDITIVE. VIDEO DESPRE:

MUZICĂ

NATURĂ

GHID PENTRU ALEGEREA LOCAȚIEI SPAȚIULUI DE CONFORT

Unde voi plasa spațiul meu de confort?

- Gândește-te la un loc din casa ta care inspiră liniște, unde îți place să mergi pentru a te calma, îți provoacă starea de bine sau îți place doar și te face să te simți bine.

- Evaluează dacă ar putea fi adaptat cu elementele pe care le-am văzut.

- Puteți accesa acel spațiu ori de câte ori aveți nevoie? Avem nevoie de acces ușor.

- Citați motivul spațiului respectiv.

- Este un spațiu folosit de mai mulți oameni?

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 ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

STIMULI VIZUALI	UNITATI	PRET
STIMULI AUDITIVI		
STIMULI OLFACTIVI		
TEXTURI		
ALTE		

TOTAL:

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 ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

SESIUNEA 4: PLANIFICAREA CREĂRII SPAȚIULUI DE CONFORT

Ce vom face în această sesiune?

 În această sesiune vom crea un plan pentru crearea spațiului nostru de confort.

 De ce este importantă planificarea? Efectuarea unei planificări corecte ne ajută să stabilim prioritatea fiecărei activități și să avem un control mai bun al timpului pentru a realiza asamblarea spațiului nostru de confort.

Primul pas: stabiliți data pentru „deschiderea" spațiului nostru de confort, adică în ce zi trebuie să-l avem gata pentru a începe să-l folosim.

Care este activitatea practică:

 Activitatea constă dintr-un planificator și o listă de activități.

 Nu este necesar să le folosiți pe toate, doar pe cele pe care urmează să le utilizați. Dacă vă puteți gândi la una care nu este pe listă, o puteți adăuga la restul activităților.

 Vom face clic pe activitate și o vom trage la planificatorul nostru în ordinea care ni se potrivește.

 După finalizare, vom încerca să stabilim date orientative pe baza datei de încheiere.

Se ia în considerare:

 Veți avea o secțiune de note personale pentru a cita tot ceea ce credeți că vă poate fi de ajutor atunci când planificați fiecare activitate.

 Încearcă să fii cât mai realist posibil în planificare pentru a evita frustrarea cu un obiectiv foarte ambițios, care ne este greu de atins.

 Odată finalizat, ne putem imprima planificatorul dacă ne ajută.

Erasmus + European project
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

SESIUNEA DE ACTIVITATE 4

Explicație pentru crearea activității pe platforma online: În dreapta planificatorul va apărea și în stânga acțiunile, astfel încât să poată face clic și trage în funcție de criteriile lor în secțiunea „acțiuni”.

Alegeți elementele pe care urmează să le includeți în spațiul de confort.
Definiți locația spațiului meu de confort
Fă bugetul
Alegeți data la care ar trebui organizat spațiul meu de confort.
Cumpărarea obiectelor.
Montarea spațiului de confort. (Este important să facem acest lucru împreună cu persoana de sprijin)
Vopsește camera
Solicitați rudelor sau prietenilor să verifice dacă lipsiți
Apelați un profesionist pentru a face orice aranjamente necesare (instalator, zidar ...)
Branduiți noul spațiu de confort

PLANIFICARE		
ACȚIUNI	**DATA**	**NOTIȚE PERSONALE**
TERMEN LIMITĂ		

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 ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 3_ CO-CREAREA SPAȚIULUI MEU PERSONAL

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

SESSION 5: ÎNVĂȚÂND SĂ FOLOSESC SPAȚIUL MEU PERSONAL DE CONFORT

NU este

- O cameră izolată.
- Un spațiu pentru timp în afară.
- O pedeapsă sau o recompensă.

ESTE:

- Un instrument folosit pentru a evita folosirea reținerii și izolării .
- Folosit la cerere iar persoanele nu sunt forțate Used
- Folosit când este necesar pentru a evita episoadele de nervozitate extremă, nu o recompensă și nici contrariul, o pedeapsă
- Folosit înainte de a începe un comportament necontrolat agresiv.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Pentru a lucra la momentele în care este recomandat să folosiți acest spațiu, și diferențele care există cu alte locuri din casă, vom lucra la acest subiect prin cărți, unde vom pune exemple de diverse situații.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- Pentru a înțelege acest lucru mai experențial, ne vom concentra pe următoarea explicație:
- 1- Gândește-te la un loc din casă în care îți place să fii, dar acesta nu este spațiul tău de confort. Acest loc ales poate:
- Găsiți-vă cum și vă ajută să vă odihniți
- Pare distractiv și distrage atenția de la un subiect care te îngrijorează
- Fă-te să te simți bine și să te simți confortabil în el
- Acest loc te poți bucura în fiecare zi, pur și simplu pentru că te simți bine acolo și îți place să faci acțiuni în acel loc (te uiți la televizor, te odihnești, vorbești cu familia, ascultă muzică, citești ...)..

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

2- Acum te vei gândi la locul pe care l-ai ales pentru spațiul tău de confort.

Acest loc ales poate:

- Calmează-ți anxietatea atunci când în locul precedent nu ai reușit.
- Vă ajută să vă reduceți emoția, atunci când este atât de puternică încât aveți nevoie de un instrument
- Vă ajută să vă controlați impulsurile atunci când simțiți că aveți dificultăți în a o face

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

AMINTEȘTE-ȚI CĂ:

- În spațiul de confort îmi gestionez doar emoțiile. Acolo voi folosi obiectele pe care le-am inclus de-a lungul sesiunilor anterioare pentru a-mi reduce disconfortul. Nu voi folosi niciodată acest loc pentru a face vreo activitate pe care să o pot desfășura în alte părți ale casei (somn, activități de agrement, ...).
- Este important să folosiți bine acest spațiu. Acest lucru mă va ajuta, atunci când va trebui să-l folosesc, să am o utilizare terapeutică și mă va ajuta să mă simt mai bine fără a folosi măsuri coercitive (medicamente suplimentare, spital ...)

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

După aceste informații, suntem gata să începem următoarea activitate.

Pe platformă veți găsi câteva cărți în care vi se vor prezenta diferite situații din viața de zi cu zi și în care trebuie să alegeți în ce spațiu le-ați face.

SĂ ÎNCEPEM!

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED Institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠANT SLOVENSKO ZDRAVNIŠKO DRUŠTVO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLEJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

SESIUNEA 5: ÎNVĂȚAREA SĂ UTILIZEZI SPAȚIUL MEU DE

Înainte de a utiliza spațiul de confort, este necesar să diferențiem ce este acest loc și ce nu este:

Spațiul de confort DA este:

- Un instrument care este utilizat pentru a evita utilizarea reținerii și izolării.

- Folosit după bunul plac și indivizii nu sunt forțați.

- Folosit atunci când este necesar să se evite episoadele de nervozitate ușoară, nu ca recompensă pentru un comportament bun sau un privilegiu sau dimpotrivă ca pedeapsă.

- Folosit înainte de începerea unui comportament agresiv necontrolat.

Spațiul de confort NU este:

- O cameră de izolare.

- Un spațiu de timp afară.

- O pedeapsă sau o recompensă.

Este esențial să știu când pot folosi acest spațiu și când nu, deoarece, în funcție de ce îl cheltuiesc, va funcționa mai mult sau mai puțin.

Acest spațiu de confort este destinat să atenueze disconfortul persoanei cu schizofrenie și să evite astfel o descalare emoțională care s-ar încheia cu aplicarea unei metode de izolare, cum ar fi administrarea de medicamente, imobilizarea sau transferul la un spital. Observarea de sine și cunoașterea de sine joacă un rol crucial în a ajuta la detectarea acelor semnale care diferențiază un episod de disconfort temporar de ceea ce poate deveni o tulburare majoră de comportament.

Pentru a lucra la momentele în care este recomandat să folosiți acest spațiu, și diferențele care există cu alte locuri din casă, vom lucra la acest subiect prin cărți, unde vom pune exemple de situații diverse.

Pentru a înțelege acest lucru mai experiențial, ne vom concentra pe următoarea explicație:

1- Gândește-te la un loc din casă în care îți place să fii, dar acesta nu este spațiul tău de confort. Acest loc ales (X) poate:

- Aflați cum și vă ajută să vă odihniți

- Pare distractiv și te distrage de la un subiect care te îngrijorează

- Fă-te să te simți bine și să te simți confortabil în el

Acest loc te poți bucura în fiecare zi, pur și simplu pentru că te simți bine acolo și îți place să faci acțiuni în acel loc (te uiți la televizor, te odihnești, vorbești cu familia, ascultă muzică, citești ...).

2- Acum te vei gândi la locul pe care l-ai ales pentru spațiul tău de confort. Acest loc ales poate:

- Calmează-ți anxietatea atunci când în locul precedent nu ai reușit.

- Vă ajută să vă reduceți emoția, atunci când este atât de puternică încât aveți nevoie de un instrument.

- Vă ajută să vă controlați impulsurile atunci când simțiți că aveți dificultăți în a o face.

ADUCEȚI-VĂ AMINTE

În spațiul de confort îmi gestionez doar emoțiile. Acolo voi folosi obiectele pe care le-am inclus de-a lungul sesiunilor anterioare pentru a-mi reduce disconfortul. Nu voi folosi niciodată acest loc pentru a face vreo activitate pe care să o pot desfășura în alte părți ale casei (dormit, activități de agrement etc.).

- Este important să folosiți bine acest spațiu. Acest lucru va ajuta, atunci când trebuie să-l folosesc, să am o utilizare terapeutică și mă va ajuta să mă simt mai bine fără a utiliza măsuri coercitive (medicamente suplimentare, spital etc.).

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

INSTRUCȚIUNI

 Gândiți-vă la un spațiu din casă care este plăcut, dar care nu se află în spațiul de confort, îl vom numi Spațiu X.

 Verificați opțiunea corectă:

SITUAȚIA1: Sunt puțin nervos și am să dorm puțin.

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SITUAȚIA2: M-am certat cu un prieten și, pentru a mă distrage, decid să pun muzică.

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SITUAȚIA 3: Nu pot trage unpui de somn pentru că vecinul face zgomot. Simt că devin din ce în ce mai nervos.

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SITUAȚIA 4: Ajut la treburile casnice, dar nu cum aș vrea. Mă simt rău pentru că eu consider că sunt inutil. Mă simt furios și îmi doresc foarte mult să plâng.

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SITUAȚIA 5: Simt că suporții mei nu mă înțeleg și încep să mă enervez din ce în ce mai mult. Nu cred că se va întâmplai, dar mă face să vreau să lovesc peretele.

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SITUAȚIA 6: Vreau să ascult muzică la telefonul mobil, dar locurile din casă care îmi plac sunt ocupate. Unde merg?

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SITUAȚIA 7: Pregătesc un CV pentru a căuta un loc de muncă, dar nu am experiență în nimic. Încep să-mi vină gândurile că sunt inutil, că nu merită să fac nimic ... Simt furie, furie, tristețe ...

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SITUAȚIA 8: Vin de pe stradă și sunt foarte încins. Astăzi a fost o zi stresantă. Aș vrea să mă întind într-un loc confortabil și relaxant.

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SITUAȚIA 9: : Am rămas fără bani astăzi și cer un plus pentru sprijinul meu. El / ea spune că nu. Cred că este nedrept și mă simt rău. Trebuie să mă gândesc la altceva care să mă distragă..

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SITUAȚIA 10: Am anxietate și trebuie să beau o cafea. Suportul meu îmi spune să nu beau, deoarece am băut recent una. De la gândul că nu pot să o beau, încep să mă neliniștesc, simt ca o căldură înăuntru care arată că furia mea crește ...

SPAȚIU DE CONFORT

SPAȚIUL "X"

SOLUȚII:

- SITUAȚIA 1: SPAȚIU X
- SITUAȚIA 2: SPAȚIU X
- SITUAȚIA 3: SPAȚIU DE CONFORT
- SITUAȚIA 4: SPAȚIUL DE CONFORT
- SITUAȚIA 5: SPAȚIUL DE CONFORT
- SITUAȚIA 6: SPAȚIU X
- SITUAȚIA 7: SPAȚIUL DE CONFORT
- SITUAȚIA 8: SPAȚIU X
- SITUAȚIA 9: SPAȚIU X
- SITUAȚIA 10: SPAȚIUL DE CONFORT

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

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 ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups