

EDYTA JANUS

Karty pracy dla terapeutów zajęciowych

pracujących z osobami
z zaburzeniami psychicznymi



Słowo od autorki

Terapeuci zajęciowi pracujący z osobami z zaburzeniami psychicznymi są zatrudnieni w różnego typu placówkach, z których każda ma swoją specyfikę – wpływa to na możliwość podejmowania oddziaływań terapeutycznych. Nieco inne możliwości będzie miał np. terapeuta zajęciowy pracujący z pacjentami na oddziale psychiatrii sądowej o wzmocnionym zabezpieczeniu, inne – osoba zatrudniona na oddziale dziennym, jeszcze inne – w warsztacie terapii zajęciowej, środowiskowym domu samopomocy czy stowarzyszeniu. Wszystkie te wymienione (i niewymienione) miejsca łączą pacjenta oraz jego potrzeby zajęciowe.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi stanowią grupę mającą swoją specyfikę, wymaga to od terapeuty zajęciowego nie tylko wiedzy dotyczącej poszczególnych zaburzeń psychicznych, ich przebiegu i leczenia, lecz także umiejętności dostrzeżenia potrzeb zajęciowych pacjenta oraz wsparcia go w realizacji celów terapeutycznych.

Karty pracy dla terapeutów zajęciowych pracujących z osobami z zaburzeniami psychicznymi w zamyśle mają stanowić inspirację dla terapeutów zajęciowych do rozwijania swojego repertuaru oddziaływań terapeutycznych.

Karty podzielono na pięć sekcji. W pierwszej znajdują się propozycje dotyczące planowania dnia pacjenta, zarządzania swoim zdrowiem, w tym dietą, i dbania o sen. W sekcji drugiej zamieszczono przykłady treningów pomagających w realizacji zajęć istotnych dla pacjentów, m.in. treningu kulinarnego czy ekonomicznego. Sekcja trzecia dotyczy uczestnictwa społecznego. Znajdują się w niej propozycje ćwiczeń polegających na rozwijaniu zachowań asertywnych, komunikacji czy umiejętności społecznych. Sekcja czwarta zawiera przykłady ćwiczeń użytecznych do treningu funkcji poznawczych, które w tej grupie pacjentów wymagają zdecydowanego wsparcia ze względu na trudności wynikające z objawów chorobowych. Zamieszczono w niej również ćwiczenie dotyczące zmiany schematów myślowych z pesymistycznych na optymistyczne/wspierające. W sekcji ostatniej, zatytułowanej „Czas wolny”, zaproponowano przykłady aktywności wspierających zaangażowanie pacjenta w tej sferze – uwzględniono hobby, aktywność fizyczną, a także elementy treningu uważności.

Korzystając z kart pracy, warto mieć na uwadze konieczność dostosowania ich do danego pacjenta – jego cech, potrzeb oraz możliwości.

Powodzenia na wspólnej terapeutycznej drodze.

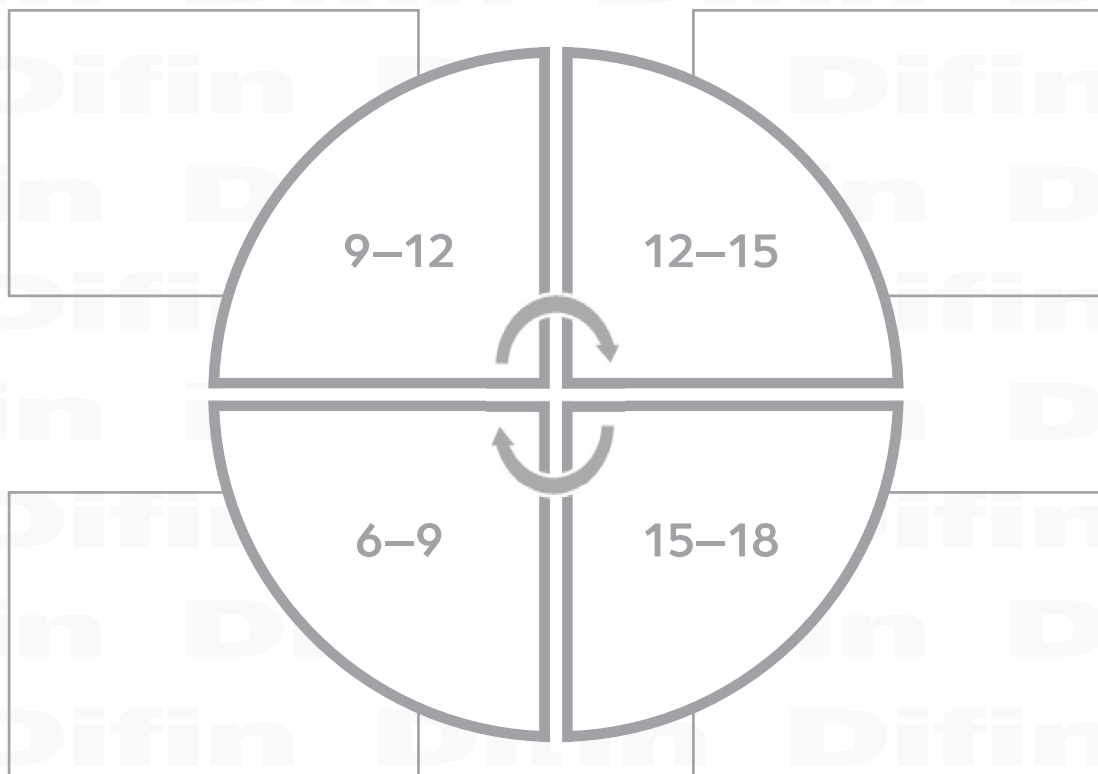
Edyta Janus

1. Planowanie dnia – rutyna zajęciowa

Zadanie 1.1. KOŁO CZASU I

Przyjrzyj się poniższemu rysunkowi i zastanów się, jakie czynności wykonujesz w określonych porach dnia. Rozpocznij o godz. 6 rano, a zakończ o godz. 18. Pomyśl o typowym dniu w ciągu tygodnia.

Dzień, który opisuję, to



Zastanów się, czy są obszary, które chciałbyś(-abyś) zmienić.

Na co chciałbyś(-abyś) poświęcić mniej czasu?

Na co chciałbyś(-abyś) poświęcić więcej czasu?

Porozmawiaj na ten temat z terapeutą zajęciowym.

2. Wybrane czynności życia codziennego

Zadanie 2.1. TRENING KULINARNY

Do wykonania w grupie bądź indywidualnie.

Zapoznaj się z poniższym przepisem na sałatkę grecką.

SAŁATKA GRECKA

Składniki:

Świeże warzywa (pomidory, ogórki, cebula, sałata)

Ser feta

Czarne lub zielone oliwki bez pestek

Przyprawy (oregano, pieprz, sól)

Oliwa z oliwek

Przygotowanie:

Pokrój warzywa w dużą kostkę

Dodaj pokruszony ser feta i pokrojone oliwki

Skrop oliwą z oliwek i posyp przyprawami

Wymieszaj delikatnie

Smacznego

Sporządź listę zakupów po to, by samodzielnie przygotować taką sałatkę. Zapisz produkty oraz liczbę sztuk.

Co kupić	Liczba sztuk

Zrób zakupy bądź skorzystaj z produktów dostarczonych przez terapeuta zajęciowego.

Przygotuj posiłek samodzielnie/przygotujcie posiłek, dzieląc się zadaniami pomiędzy uczestnikami treningu. Wpisz zadania do poniższej tabeli. Uwzględnijcie nakrycie do stołu, przygotowanie sałatki, sprzątnięcie ze stołu.

Osoba/osoby	Zadanie do wykonania

3. Uczestnictwo społeczne

Zadanie 3.1. ELEMENTY TRENINGU ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH I – PRAWA OSOBISTE

Zapoznaj się z poniższymi twierdzeniami i sformułuj do każdego z nich prawo, którym warto się kierować.

Przykład

Opis: Zadawanie pytań to wstyd.

Prawo: Mam prawo do zadawania pytań.

Opis: Kiedy ktoś podnosi na ciebie głos, trzeba wysłuchać do końca, co ma do powiedzenia.

Prawo:

Opis: Jeśli podjęto się jakąś decyzję, nie można jej zmieniać.

Prawo:

Opis: Zawsze należy spełniać prośby innych osób. Nawet kosztem własnych potrzeb.

Prawo:

Opis: Zawsze trzeba radzić sobie samemu. Prośzenie o pomoc to oznaka słabości.

Prawo:

Opis: Jeżeli ktoś zadaje mi pytanie prywatne, muszę na nie odpowiedzieć.

Prawo:

Przedyskutuj sformułowane prawa z terapeutą zajęciowym. W jakich sferach życia należy o nich pamiętać?

4. Sfera poznawcza

Zadanie 4.1. PAMIĘĆ I – UKŁADANIE WYRAZÓW Z SYLAB

Z poniższych sylab utóź jak największą liczbę słów. Każdą sylabę możesz wykorzystać więcej niż jeden raz. Dobierając sylaby, możesz poruszać się po tabeli w dowolnych kierunkach. Zapisz wyrazy pod tabelą.

ka	li	wi	le	wo
wia	to	na	ce	ki
ba	nek	ek	ta	za
ko	per	re	ma	tu
le	ra	nik	bka	go

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....