



TALLINNA
VAIMSE TERVISE
KESKUS

SÜMPTOMITE KONTROLLIMISE PROGRAMM

Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise koht: Weizenbergi 20b, Tallinn

Programmi sihtgrupp: Programm on suunatud inimestele, kes on haigestunud skisofreeniasse või põevad muud psühhootilist häiret.

Programm põhineb UCLA psühhiaatrilise rehabilitatsiooni metoodikal (UCLA Center for Research on Treatment and Rehabilitation of Psychosis).

Programmi eesmärgid:

- parandada teadmisi haigusest ja haiguse sümptomitest
- õppida kontrollimeetodeid nii hoiatavate kui ka püsivate sümptomitega toimetulekuks
- jagada oma ja kuulata teiste haiguskogemusi
- saada tuge, et osaleda aktiivsemalt tegevustes väljaspool kodu, nt tööl, päevakeskuses jm

Programm toimub kombineerides grupi- ja individuaaltöö meetodeid. Grupi suurus on kuni kaheksa inimest. Kohtutakse üks kord nädalas, üks kohtumine kestab kuni kolm tundi, kokku kohtutakse 12 korda. Individuaalne nõustamine toimub metoodilise materjali omandamise eesmärgil vastavalt vajadusele.

Igal grupikorral käsitletakse ühte kindlat **teemat**:

- Probleemilahendamise oskus: probleemi lahendamise etapid.
- Suhtlemine: mis on suhtlemine, miks seda on vaja õppida, mida suhtlemisel jälgida
- Psüühikahäire olemus, põhjused, prognoos.
- Hoiatavad sümptomid, püsivad sümptomid, ravimite kõrvaltoimed, meeleolu muutused, enda hoiatavate sümptomite raskusastme hindamine.
- Ravimite kõrvaltoimed.
- Hoiatavate märkide kuuajalise jälgimise tabel.
- Püsisümptomid: miks on vaja neid jälgida, enda püsisümptomite raskusastme hindamine.
- Püsisümptomite kontrollimine: sobivate kontrollimeetodite kasutamine, püsisümptomite kuuajalise jälgimise tabel.
- Isikliku kriisiplaani arutelu: kriisiplaani eesmärk ja tähendus, kriisiplaani koostamine.
- Tervislikud eluviisid, miks on vajalik neid jälgida.

Kontakt

eestikeelne programm
õde Merit Lill
merit.lill@vaimnetervis.ee

venekeelne programm
sotsiaaltöötaja Anna Petrova
anna.petrova@vaimnetervis.ee

tel 627 6646