

Terapia zážitkami

Zuzana Šipošová, projektová referentka

Psychiatrická nemocnica Philippa Pinela, Pezinok

Neodmysliteľnou súčasťou nefarmakologickej podpory liečby v Psychiatrickej nemocnici Philippa Pinela Pezinok sa už stali rozmanité kultúrno-spoločenské, ergoterapeutické aj športovo-pohybové aktivity. V pravidelných intervaloch aktivizujú, povzbudzujú a obohacujú vekovo aj záujmovo heterogénnu skupinu pacientov z celkovo šiestich kliník. Z pestrej ponuky si môže vybrať skutočne každý. Priučiť sa tajomstvám vybranej umelecko-remeselnej techniky v ergoterapeutickej dielni, navštíviť harfový koncert priamo v spoločenskej sále nemocnice, vyskúšať blahodarné účinky canisterapie na vlastnej koži, podieľať sa na alternatívnych premenách areálu nemocnice, absolvovať bubnový workshop, zažiť veselú návštevu zdravotných klaunov či energizujúcu atmosféru Zumba®Fitness, to všetko sa dá absolvovať počas tunajšej hospitalizácie. V roku 2016 bola práve za inovátny prístup k podpore duševného zdravia udelená nemocnici cena Kancelárie WHO na Slovensku.

Psychiatr. prax, 2018,19(4):169-171

Za desať rokov nemocnica zorganizovala vyše 200 inšpiratívnych kultúrnych podujatí, na ktorých sa predstavili známi, začínajúci aj zdravotne znevýhodnení umelci, pričom sa usilujeme o kombináciu osvedčeného s premiérovým. Pesničkár Martin Geišberg, akadémia írkeho tanca Avalon, spevák Karol Rosenberg, Túlavé divadlo, harfista Jakub Rizman, nevidiaci spevák Maroš Bango, dramaterapeut Martin Žák a jeho Divadlo Agapé, canisterapeutické skupiny Therapy Dogs a Dendrit Canis, hudobník a spisovateľ Braňo Jobus, sokoliarsky dvor Astur patria k pravidelným a medzi pacientmi obľúbeným „spolupracovníkom“. V Pinelovej nemocnici sa svojou produkciou o nezabudnuteľné chvíle postarali aj Divadlo bez domova, operní speváci bratia Babjakovci so sprievodom Daniela Buranovského, hudobná formácia Filmission, Utrechtský študentský orchester, folklórny súbor Mladosť, stand up komik Bekim Aziri, perkusionista Thierry Ebam, mladý talentovaný klavirista Miloš Biháry, jazzová formácia Mirky Záhumenskej, bubnová show Campana Batucada, priemyselný folklór Vrbovských víťazov, gajdoš Juraj Duffek, duo Kristína Prekopová - Gabo Jonáš, ale aj bábkové divadlo PIKI, chrámový zbor Ad Una Corda, židovská hudba v prevedení Pressburger Klezmer Band. Výborne sa osvedčil aj formát „jeden z nás“, teda umelec s osobnou, ideálne vlastnou skúsenosťou s psychickým ochorením, ktorý sa od roku 2017 snažíme prinášať vo zvýšenej miere. Napríklad, v spolupráci

Publikum ocenilo výkon Akadémie írkeho tanca Avalon



Martin Geišberg pri vystúpení komunikuje s pacientmi



Bubnová šou s Campana Batucada



Graffiti oživilo autobusovú zastávku



s poetkou Ruženkou Šípkovou počas besied autenticky propagujeme česko-slovenskú literárnu súťaž Kouzelný kľúč, určenú pacientom a zamestnancom psychiatrických zariadení. Tiež prinášame liečiacim sa závislým silné príbehy abstínujúcich, akými sú multimediálny projekt The Dark Trip, či protialkoholický počin Braňa Jobusa ABUSUS. V rámci destigmatizácie psychiatrie je väčšina organizovaných podujatí bezplatne prístupná aj širšej verejnosti, harmonogram možno nájsť na webovej stránke nemocnice www.pnpp.sk v časti Aktuálne.

Najmä v prípade seniorov, umelci neváhajú navštíviť pacientov priamo na oddelení a sprostredkovať kultúrny zážitok aj ťažko mobilným pacientom. Už viac ako dva roky prichádzajú na Gerontopsychiatrickú kliniku v kvartálnych cykloch zdravotní klauni z OZ Červený nos Clowndoctors a spríjemňujú hospitalizáciu. Celoslovenský pilotný projekt klauniád pre dospelých pacientov s psychiatrickou diagnózou úspešne zavŕšil svoj prvý rok a ďalej pokračuje na našej Psychiatrickej klinike – Ženskom oddelení. V spolupráci s týmto

Canisterapia: Philippe Pinel by mal radosť



Práca s drôtom tiež pomáha liečiť



občianskym združením, prinášajúcim smiech do nemocníc, sme zrealizovali aj užitočné a nezabudnuteľné zážitkové workshopy pre personál. V rámci nich už tridsať absolventov fungovalo v bežných činnostiach so simulovanými ťažkosťami staroby s cieľom zvýšenia senzitivity a empatie.

V roku 2018 sa podarilo posunúť aktivizáciu, ako hlavný cieľ doplnkovej liečby, na ešte vyššiu úroveň prostredníctvom tematických workshopov, na ktorých si pacienti mohli pod vedením externých lektorov osvojiť základy spoločenského tanca, hry na africké bubny, spevácke či divadelné techniky a počas záverečného celonemocničného vystúpenia okúsiť aj rolu účinkujúceho umelca. V obdobných, časovo náročných, no intenzívnych a vysoko motivačných aktivitách určite plánujeme pokračovať aj v budúcnosti, od januára 2019 štartujeme s kurzom anglického jazyka pre pacientov.

Slávnosť literárnej súťaže Kouzelný klíč sa v Pezinku konala už dvakrát



V tichom lesoparkovom areáli nemocnice sa nachádza množstvo krásnych, no zubom času poznačených zákutí, do ich zveľadovania sa postupne púšťame s pacientmi počas terénnej pracovnej terapie. Svojpomocne sme popri bežných udržiavacích prácach pretvorili dve nevyužívané atria, zútulnili centrálny vestibul, vysypali kamienkovú fontánu, technikou dekupáže obnovili staré stoly, zrevitalizovali volejbalové ihrisko a lavičkový mobiliár. Zaujímavým alternatívnym počínom je priestor autobusovej zastávky s veľkoplošným graffiti motívom, symbolizujúcim premostenie zdravia a choroby. V skrášľovacích procedúrach sú nápomocné aj dobrovoľnícke tímy firiem, ktoré si na mušku vzali náter nekonečne dlhého vstupného plota do areálu nemocnice.

Ergoterapeutická dielňa je umelecko-remeselnou alternatívou k terén-

ným pracovným činnosťami, pacienti všetkých kliník sa v nej môžu počas pracovných dní venovať tradičným, aj menej známym úžitkovým technikám podľa vlastných preferencií. Dlhodobou obľúbenou je umelecké drotárstvo, pletenie z papiera, servítková technika, výroba sviečok, magnetiek, korálkovanie aj tvorba obrazov z piesku. Výrobky sú predajné, tvorivosť pacientov sme opakovanne prezentovali na samostatných výstavách v okolí.

Komplexné rehabilitačné ako aj športovo-pohybové aktivity hospitalizovaných zabezpečuje Fyziatricko-rehabilitačné oddelenie. V ponuke okrem hydro a elektroterapie nechýbajú skupinové cvičenia zamerané na chrčtice, SM systém, cvičenie na fitloptách, kondičné cvičenie, túry do blízkeho okolia, Zumba®Fitness, najnovšie sme pridali pravidelné lekcie jogy. Športové mož-

nosti zahŕňajú futbal, volejbal, basketbal, tenis, bedminton, florbal, petanque, či ruské kolky.

Množstvo realizovaných aktivít závisí od vonkajšieho, mimonemocničného financovania. V Pinelovej nemocnici tak prostredníctvom finančnej podpory projektov doplnkovej liečby – v podobe umeleckej produkcie, terapeutických a rehabilitačných pomôcok, modernizácie vybavenia, skrášľovania priestorov – opakovanne pomáhajú liečiť Bratislavský samosprávny kraj, Mesto Pezinok, Malokarpatská nadácia REVIA, Komunitná nadácia Bratislava aj Nadácia SPP. Ministerstvo zdravotníctva SR v rámci účelovej dotácie na protidrogové aktivity poskytlo finančné prostriedky na vybavenie posilňovne, renováciu volejbalového ihriska, či potrebnú rekonštrukciu sociálnych zariadení. Zakúpenie polohovacích a terapeutických pomôcok, stoličiek, elektricky polohovacieho kresla, špeciálneho rehabilitačného bicykla Recumbent, vybudovanie bezbarierovej toalety, osadenie plastových profilov na lavičky, ako aj realizáciu alternatívnych úprav areálu nemocnice zase zo svojich dotačných zdrojov podporil Bratislavský samosprávny kraj.

Vďaka všetkým spomenutým podnetným aktivitám môžeme pomáhať našim pacientom znovuobjavovať radosť zo života a vyvolávať príjemné spomienky na paradoxne náročné životné obdobie, strávené v nemocničnom prostredí.

Zuzana Šipošová

Psychiatrická nemocnica P. Pinela
Pezinok
siposova@pnpp.sk



Príležitosť pre tvorivých ešte do konca roka 2018

Literárna súťaž Kouzelný klíč/Čarovný klíč, ktorá sa zrodila v českej Psychiatrickej nemocnici Bohnice, má už štrnásť rokov. Dala priestor mnohým pacientom aj zamestnancom psychiatrických zariadení aj ambulancií v Českej a Slovenskej republike tvorivo sa prejavíť a svoje myšlienky zvečniť v každoročne vydávanom zborníku.

Do konca decembra môžete elektronickou cestou zaslať súťažné príspevky na ľubovoľnú tému priamo zakladateľskej duši a nadšenej editorke Dagmar Žaludovej (dagmar.zaludova@bohnice.cz). Zapojiť sa môžu súčasní i bývalí pacienti psychiatrických zariadení oboch krajín, rovnako aj zamestnanci. Práce anonymne hodnotí odborná porota. Výsledky prezentujú zvyčajne v marci. Každý autor dostane poštou zborník, v ktorom nájde svoje dielko bez ohľadu na umiestnenie – súťaž nemá porazených, len víťazov. Jediným „obmedzením“ okrem deadlinu je množstvo zaslaného súťažného textu – pri poézii 5 básní, pri próze 3 strany A4.

Aj vďaka Vám môže byť 14. zborník Kouzelného klíča ešte originálnejší a čarovnejší...

(zš)