

Proč doléčování?

Budete opouštět bezpečný prostor léčebny / komunity, jste rozhodnutí žít jinak než dříve a snažíte se vědět a naučit se vše podstatné, co k vašemu „životu jinak“ patří. V předchozích měsících jste měli veliký čas na sebe sama, zjistili jste, co je ve vás dobrého a na co se v sobě můžete spolehnout. Řadu problémů a pochybností jste mohli konzultovat se svými terapeuty a lidmi ve skupině. Měli jste velkou podporu a péči – někdo to možná zažil poprvé v životě. Navázali jste nové přátelské vztahy, které budete někteří udržovat po velmi dlouho dobu. Léčebný program končí a nyní je před vámi otevřený prostor k uskutečnění vašich představ, záměrů a cílů.

Víte, anebo tušíte, že s odchodem z léčebny či komunity se váš denní režim a životní situace promění. Zatímco v léčebně jste byli v bezpečném prostředí, co se alkoholu a drog týká, „venku“ je to stále stejné. Pokud jste v léčebně / komunitě měli práci a bydlení zajištěné, „venku“ budete tyto nutné jistoty teprve hledat.

Zatímco v léčebně jste se nemuseli tolik starat, jak vyjete s penězi, „venku“ si své hospodaření musíte zajistit sami a mnohdy vás mohou ještě dohánět minulé dluhy. Zatímco v léčebně jste byli s lidmi, které pojily určité cíle, „venku“ si takovou skupinu lidí zpravidla budete muset teprve najít.

Těchto změn a úkolů je ještě celá řada a je dobré, můžete-li je s někým konzultovat. Říci si o podporu nebo pomoc v období po vlastní léčbě není znakem slabosti, ale naopak odpovědného přístupu k vám samým. Proto je tu Doléčovací centrum.

Pro koho je Doléčovací centrum určeno?

Je určen těm, kteří jsou rozhodnutí změnit svůj dosavadní způsob života a považují za samozřejmé, že proto budou sami něco aktivně dělat a jsou ochotni dodržovat dohodnutá pravidla. Před nástupem vyžadujeme minimálně 3 měsíční pobytovou léčbu závislosti v psychiatrické léčebně, terapeutické komunitě nebo specializovaném oddělení ve výkonu trestu. Tyto tři měsíce musí být absolvovány v kuse v jednom zařízení. Podmínkou je věk nad 18 let. Program nemůžeme poskytnout lidem na vozíku z důvodu bariérovosti budovy.

Jaké služby poskytujeme?

Doléčovací program poskytujeme ve dvou formách, a to v **ambulantní** (klient má vlastní bydlení) a **pobytové** (klient bydlí na chráněných bytech v DC). Doléčovací program je poskytován zdarma. U pobytové formy však klient přispívá na bydlení.

Doléčovací program zahrnuje:

- individuální terapii,
- skupinovou terapii,
- sociální, právní a pracovní poradenství,
- socioterapeutické volnočasově orientované programy,
- zprostředkování psychiatrické péče a dalších zdravotnických služeb.

Více se o programu můžete dozvědět z „Průvodkyně Doléčovacího centra“, která je volně ke stažení na www.p-centrum.cz, nebo Vám ji na požádání zašleme.

Ambulantní forma doléčování

Ambulantní forma počítá s tím, že klient má v průběhu doléčování zajištěno bezpečné bydlení a na P-centrum pouze dochází. Program je uzpůsoben potřebám, které klient má; společně s garantem sestavují doléčovací plán aktivit, které vedou ke klientovým cílům.

Klient si ve spolupráci se svým garantem vybírá aktivity z nabídky DC např.:

Žádost o přijetí do Doléčovacího centra – ambulantní forma

- Individuální terapie (60 minut)
- Psychoterapeutická skupina (90 minut)
- Socioterapeutická skupina (90 minut)
- Ranní skupiny (30 minut)
- Sociální práce (30 - 60 minut)
- Edukační program: abstivěda, dlouhouka, klidouka, krizopis, rekreologie (5x60 minut)
- 14 denní písemné hodnocení
- Toxikologické testování
- Půjčení sportovního a turistického vybavení
- Aplikace Appstinuj

Minimální rozsah programu (aktivit):

- První týden: 2 pohovory s garantem, 1 pohovor se sociálním pracovníkem
- 1. – 3. měsíc: 4 hodiny měsíčně
- 4. – 6. měsíc: 2 hodiny měsíčně
- Od 7. měsíce: 2 kontakty měsíčně

Maximální počet aktivit klient domlouvá společně s garantem podle svých cílů a možností a kapacit DC. Pro klienty nastupující přímo z pobytové formy, se pro účely rozsahu programu a řádného ukončení, doba strávená v této formě započítává.

Pro řádné ukončení je potřeba absolvovat alespoň 6 měsíců doléčovacího programu (v pobytové formě, ambulantní formě, nebo jejich kombinaci).

Podmínky přijetí a způsob podání žádosti

Do ambulantního programu přijímáme žadatele:

1. po alespoň **3 měsíční nepřetržité pobytové léčbě závislosti** (doba strávená na detoxu se nepočítá); za prokázané (nezpochybněné) abstinence:
 - v terapeutické komunitě, psychiatrické nemocnici (oddělení léčby závislostí, případně duálních diagnóz);
 - ve věznicích v případě komplexního programu léčby závislostí (individuální a skupinová terapie, kontrolovaná abstinence).**→ Žadatel vyplňuje Žádost a dokládá přílohy č. 1, 2, 3 a 4.**
2. při přechodu z jiného DC (ať v ambulantní, tak pobytové formě).
→ Žadatel vyplňuje Žádost a dokládá přílohy č. 1, 2, 3 a 4.
3. do 1 roku **po absolvování DC P-centra**, a to i po případném relapsu – po domluvě a sestavení plánu s terapeutem případně za dalších podmínek (např. posilovací léčba apod.), pokud je tato forma pro klienta vhodná.
→ Žadatel kontaktuje pracovníky DC P-centrum, vyplní Žádost a zašle Motivační dopis (alespoň 2 strany) na téma: „Co se stalo a v čem mi může P-centrum pomoci?“
4. při přechodu z pobytové formy doléčování DC P-centra.
→ Žadatel se domlouvá na přechodu do ambulantního programu se svým garantem před koncem pobytové formy (žádost písemně nepodává).

Zašlete tyto materiály na adresu: Doléčovací centrum, P-centrum, spolek, Lafayetteova 47/9, 77900 Olomouc (telefon: 585 221 983, 736 535 181) či emailem na dc@p-centrum.cz. Naši písemnou odpověď na žádost o účast v programu Vám odešleme nejpozději do 14 dnů od obdržení Vaší žádosti. V případě přijetí Vás můžeme kontaktovat i telefonicky s domluvením první konzultace.

Žádost o přijetí do Doléčovacího centra Ambulantní forma doléčování – 12 měsíců

P-centrum, Lafayettova 47/9, 779 00 Olomouc; 736 535 181; dc@p-centrum.cz

Jméno a příjmení: Datum narození:.....

Trvalé bydliště:

Mobil*: Email*:.....

Bydliště během DC:.....

Plánované datum nástupu na DC:.....

Přicházím (vyberte a vyplňte podrobnosti u jedné z možností):

z pobytové léčby závislosti:

Název a adresa léčby (komunita/PN/VTOS):

Datum nástupu do léčby (bez detoxu):

z jiného DC:

Název a adresa služby následné péče:

Datum nástupu do pův. doléčovacího programu:

Forma doléčování: pobytová / ambulantní / kombinace⁺

jako absolvent DC P-centrum:

Datum ukončení doléčovacího programu:

Přečtěte si prosím „Podmínky přijetí a způsob podání žádosti“ (viz výše).

Odpověď si přeji zaslat: poštou / e-mailem⁺

Omezení svéprávnosti: ano / ne⁺

Souhlasím / nesouhlasím⁺, aby o mně léčebné zařízení poslalo závěrečnou zprávu.

V případě nepřijetí/nenastoupení/neposlání odpovědi souhlasím s tím, že žádost:

bude skartována / bude zaslána zpět⁺

Svým podpisem souhlasím s tím, aby P-centrum, spolek uchovávalo osobní a citlivé údaje o mé osobě (vyplývající ze žádosti a životopisu) po dobu, než bude rozhodnuto o mém přijetí do programu.

Beru na vědomí, že svým přijetím se budu účastnit doléčovacího programu – ambulantní formy.

Datum:

Podpis:

* Nepovinné údaje usnadňující komunikaci.

⁺ Nehodící se škrtněte.

Příloha č. 1

Zhodnocení léčby

Ambulantní forma doléčování – 12 měsíců

Napište prosím něco ke každému z následujících bodů.

- 1) Důležité okamžiky v mé léčbě (případně doléčování).

- 2) Jak rozumím tomu, že jsem se stal/a závislým/závislou.

- 3) Co je podle mě závislost?

- 4) Zaškrtněte látky, se kterými máte zkušenost a zakroužkujte hlavní látku, se kterou se nyní léčíte:

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Opiáty | <input type="checkbox"/> THC |
| <input type="checkbox"/> Benzodiazepiny | <input type="checkbox"/> Halucinogeny |
| <input type="checkbox"/> Barbituráty | <input type="checkbox"/> MDMA (extáze) |
| <input type="checkbox"/> Alkohol | <input type="checkbox"/> LSD |
| <input type="checkbox"/> Stimulanty | <input type="checkbox"/> Gambling |
| <input type="checkbox"/> Těkavé látky | |

I.V. aplikace (nitrožilní): ANO/NE

- 5) Co mi pomůže udržet abstinenci.

Žádost o přijetí do Doléčovacího centra – ambulantní forma

6) Co mě může ohrozit v abstinenci.

7) Co očekávám a požaduji od doléčovacího centra.

8) Jaké v současné době užívám pravidelně léky?

9) V současnosti:

- pobírám příspěvek v nezaměstnanosti
- pobírám dávky v hmotné nouzi
- jsem v pracovní neschopnosti
- mám invalidní důchod
- jiné:

10) Co jsem si zařídil a chystám si zařít už během léčby/doléčování (např. dávky v hmotné nouzi, zmapování dluhů, exekucí, insolvence, hledání nabídek práce v místě doléčování apod.)

11) Jaká je moje finanční situace?

Vyjádření terapeutického týmu

Ambulantní forma doléčování – 12 měsíců

Vyjádření léčebny / komunity / doléčovacího centra, ve které je klient v současné době léčen. Prosíme o stručné zhodnocení vhodnosti a připravenosti klienta/pacienta k doléčovacímu programu. Sdělte nám, zda nám po ukončení léčebného programu zašlete propouštěcí zprávu. Děkujeme.

Jméno a příjmení klienta/pacienta:

- **Vyjádření k průběhu léčby.**
- **Nejdůležitější témata, ve kterých by měl klient pokračovat.**
- **Na závěr, prosím, přiřete posouzení připravenosti klienta pro doléčovací centrum. (Není kritériem pro přijetí či nepřijetí zájemce o doléčování.)**

Datum:

Razítko a podpis:

Životopis

Ambulantní forma doléčování – 12 měsíců

Napište podrobný životopis (jeho součástí může být například: kapitola o vaší rodině a dětství, vzdělání, partnerských vztazích, pracovní praxi, závislostní kariéře, léčbě a doléčování, zdravotním stavu, psychickém stavu, právním postavení – soudy, dluhy, trestní stíhání a jiných významných skutečnostech + pro žadatele přecházející z jiného DC: co jsem se naučil během doléčování).

Minimální rozsah - 6 stran.

Bezpečné bydlení

Ambulantní forma doléčování – 12 měsíců

Jednou z podstatných složek úspěšného doléčování je bezpečné prostředí. Toto prostředí je P-centrum schopno zajistit ve svých prostorách, vč. chráněných bytů. V případě, že si zvolíte variantu bez chráněného bydlení, je potřeba, aby Vaše bydlení během účasti v programu bylo pro Vás bezpečné.

Zásady bezpečného bydlení

Jedná se o bydlení, které je čisté (v bytě se nenachází návykové látky, vč. alkoholu, nehrají se zde hazardní hry, nejsou zde nástroje pro manipulaci, aplikaci, či výrobu drog). V bytě a okolí bytu by se neměly nacházet osoby, se kterými jste užíval/a návykové látky, nebo které užívají návykové látky (případně hrají hazardní hry) a pod jejich vlivem se s nimi budete setkávat. Neměly by se zde nacházet ani pro Vás důležité osoby, s nimiž nemáte vyřešeny vztahy, které by Vás mohly ohrozit v abstinenci.

Bezpečné bydlení může být například bydlení ve vlastním (pronajatém) bytě sám, či s rodinou, která Vás v léčbě podporuje a dodržuje výše zmíněná pravidla.

Za bezpečné bydlení **nelze** považovat ubytovnu, bydlení s lidmi, kteří užívají návykové látky (nebo abstinují krátkou dobu), nebo s těmi, kteří nejsou schopni dodržovat výše zmíněná pravidla.

Popište nám Vaši představu o tom, kde budete během doléčování bydlet a jak zajistíte bezpečnost bytu během doléčování: