



CTCenter MaVe s.r.o

AGE centrum

Psychohygiena

MUDr. Dagmar Malotová, MBA, CTCenter MaVe s.r.o

AGE centrum , Na Šibeníku 1

O L O M O U C

RS ČR Praha 1.6.2022

Osnova :

- 1.Úvod: Představení centra
- 2.Stať : Duševní zdraví
 - Duševní nemoci
 - Reforma péče o duševní zdraví
 - Zdravá duše, ve zdravém těle
- 3.Závěr : Shrnutí- Když už onemocním

Představení centra- CTCenter MaVe s.r.o OLOMOUC

- AGE centrum je **specializované ambulantní nestátní zdravotnické zařízení.**
- Jsme smluvní zařízení všech zdravotních pojišťoven.
- Na koho se specializujeme ? Psychiatricko- geriatrické ambulance:
 - na **seniorskou populaci , chronické pacienty s disabilitou, pacienty s psychickými poruchami, psychologická péče o děti.**
- Psychiatr- gerontopsychiatr- geriatr- medicína dlouhodobé péče-klinický psycholog -denní psychiatrický stacionář s psychoterapeutickým programem- sociální poradna , Kontaktní místo ČALS, certifikace Vážka.
- Projekty - ARP, geriatricvká ambulance
- Náš pohled na péči ? Dostatek času pro pacienta , porozumění, úcta.
- **Celostní přístup,** klasické i alternativní přístupy a mnoho dalšího.
- www.agecentrum.cz

Duševní zdraví

- Duševní zdraví se týká nás všech. Všichni ho můžeme rozvíjet a všichni o něj můžeme přijít.
- Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je duševní zdraví „pocit pohody, v němž každý člověk naplňuje svůj vlastní potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity.“

Duševní nemoci- duševní porucha

- Kolika lidí se duševní onemocnění týká?
- Podle Světové zdravotnické organizace zažije každý čtvrtý člověk někdy ve svém životě nějakou formu duševního onemocnění. Podle výzkumu realizovaného v Národním ústavu duševního zdraví mělo v roce 2017 v České republice 21,9 % všech dotázaných potíže, které by bylo možné diagnostikovat jako duševní onemocnění. Pro lepší představu uvádíme údaje pro některé konkrétní okruhy onemocnění:**závažná deprese: 4 %**
- **psychotické poruchy: 1,5 %**
- **úzkostné poruchy: 7,3 %**
- **závislost na alkoholu: 6,6 %**

Duševní nemoci 2

- Jaké jsou příčiny duševních onemocnění?
- Příčiny duševních onemocnění dosud nejsou vědecky zcela objasněné. Odborníci se dnes většinou shodnou na tom, že jejich rozvoj je výsledkem **kombinace genetických předpokladů** (jestli někdo v rodině měl nějaké duševní onemocnění), **psychologického vývoje** (jestli dotyčný vyrůstal v dobrém rodinném zázemí) a **sociálního zázemí** (uspokojivé vztahy a socioekonomické uplatnění).
- **Duševní nemoc (porucha) jsou zdravotní problémy, které zahrnují změny v emocích, myšlení nebo chování .**

Reforma psychiatrické péče

- 7.10.2013 byla schválena **strategie reformy psychiatrické péče** , která je realizována 2014-2023.
- **Cíle :**
 - Zvýšit kvalitu psychiatrické péče systémovou změnou organizace jejího poskytování
 - Omezit stigmatizaci duševně nemocných a oboru psychiatrie obecně
 - Zvýšit spokojenost uživatelů s poskytovanou psychiatrickou péčí
 - Zvýšit úspěšnost plnohodnotného začleňování duševně nemocných do společnosti
 - Zlepšit provázanost zdravotních, sociálních a dalších návazných služeb
 - HUMANIZOVAT psychiatrickou péči
- Pilíře : CDZ – ARP- CKI

Zdravá duše ve zdravém těle

- Obr.



Zdravá duše, ve zdravém těle 2

- Kolikrát jste se minulý týden pochválili ?
- Kolikrát jste se zasmáli a radovali?
- **Pozitivní myšlení- víra v sebe a odhodlání**
- **Aktivní den – zklidnění – kvalitní spánek**
- **Meditace**
- **Komunikace – sociální izolace**
- **Sdílení radostí i strastí – ventilace**
- **Prevence**



Závěr- když už onemocním

Shrnutí: Duševní zdraví tedy není pouze absencí duševní nemoci, nýbrž smysluplným naplněním vlastních životních možností.

- 1. Řídí nás hlava – změna je možná , někdy i nutná
 - 2. Řešení vzniklých problémů průběžně
 - 3. Aktivita – režim – postura- vztahy
 - 4. Když už onemocním – neodkládat návštěvu specialisty !
-
- Destigmatizace péče a informovanost - jeden z cílů reformy.

Děkuji za pozornost .

www.agecentrum.cz info@agecentrum.cz recepce : **603 339 339**,

(literatura – seznam použité literatury k nahlédnutí v písemné podobě)

