خدمات آموزش خانواده

* این برنامه با هدف ارائه خدمات به خانواده بیماران دچار اختلالات شدید روانپزشکی انجام می وشد که شامل برقراری ارتباط اولیه و پیگیری با خانواده، افزایش اطلاعات در رابطه با بیماری و مهارتهای مقابله خانواده بیماران و افزایش حمایت برای خانواده بیماران انجام می شود.
* آموزش برای بیماران تحت پیگیری تلفنی به صورت جلسات گروهی (5/1 تا 2 ساعت) با شرکت خانواده بیماران دچار اختلالات شدید روانپزشکی در مرکز CMHC انجام می شود. تعداد 6 جلسه با فواصل یک تا دو هفته و با شرکت 4 تا 8 خانواده برگزار مي‌شود.
* آموزش برای گروه ویزیت در منزل به صورت جلسات انفرادی با شرکت خانواده بیمار دچار اختلالات شدید روانپزشکی (با سابقه دو بار در سال یا بیشتر) در خانه انجام مي‌شود. تعداد جلسات 6 جلسه (45 دقیقه تا 1 ساعت) با فواصل یک تا دو هفته خواهد بود که تیم درمانی پس از ترخیص بیمار با مراجعه با خانه بیمار انجام خواهند داد.
* محتوای آموزشی جلسات شامل اطلاعات در مورد بیماری، درمان، علائم هشدار دهنده، روش حل مسئله، مهارت ارتباطی و روش‌هاي حل بحران مي‌باشد.
* اجرای جلسات بر عهدة پزشک عمومی و کارشناس بهداشت روان است.

بازتوانی زندگی اجتماعی

جمعیت هدف

بیماران دچار بیماری‌های شدید روانپزشکی شامل بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیا، اختلال دوقطبی و اسکیزوافکتیو که دارای مشکل در انجام مهارتهای پایه زندگی و موقعیت‌های بین فردی هستند.

پذیرش

* از بیمارستان‌های روانپزشکی
* روانپزشكان
* بیماران و خانوادة بيماران
* سازمان بهزیستی

سارمان های مردم نهاد (NGOs)

معیار پذیرش

بیماران مبتلا به اختلال شدید روانپزشکی، رضایت خانواده و تایید نظر روان پزشک در هنگام انتخاب بیماران برای شرکت در گروه باید مورد توجه قرار گیرد. علائم و نشانه‌های بیمار در حد امکان کنترل شده باشد و خطر جدی آسیب به خود و دیگران وجود نداشته باشد. می توان کلیه بیماران را قبل از ورود به سیستم آموزشی از نظر میزان توانایی عملکرد ارزیابی نمود.

ترکیب گروه

مسئول تیم تلاش می کند که در طی فرآیند ارزیابی بیماران، افرادی را که در وضعیت عملکرد مشابه هستند، در یک گروه قرار دهد زیرا گروه پیشرفت بهتری خواهد داشت. ولی گاهی این وضعیت امکانپذیر نیست بنابراین رهبران باید یاد بگیرند که نیازهای تمام افراد گروه را در حد امکان و بدون توجه به سطح عملکرد آنها متعادل سازند.

تعداد افراد گروه

تعداد ایده‌آل افراد گروه بین 10 - 6 نفر است. تعداد افراد گروه اساسا بوسیله میزان تخریب عملکرد شرکت کنندگان مشخص مي‌شود (هر چه تخریب عملکرد افراد بیشتر باشد تعداد افراد گروه کمتر خواهد بود). گروه با تعداد کم به رهبر گروه اجازه مي‌دهد تا تمرکز بیشتری در روند آموزش به افراد داشته باشد.

شرایط انتخاب رهبران گروه

رهبر یا رهبران گروه باید دارای شرایط زیر باشند :

* حداقل دارای یکی از مدارک زیر باشند :

1. مدرک لیسانس در یکی از رشته‌های روانشناسی، کار درمانی، مددکاری اجتماعی و مشاوره بعلاوه یک سال تجربه کاری وابسته.

2. مدرک لیسانس در یکی از رشته‌های مرتبط از قبیل پرستاری بعلاوه دو سال تجربه کار وابسته (در صورت عدم .

* طی دوره آموزشی (حداقل20-16 ساعت) قبل از شروع به کار در این سرویس
* مدرک مربیگری آموزش مهارت‌های اجتماعی
* تسلط به مهارتهای اختصاصی به شرح زیر :
* آگاهی از اصول رفتاری پایه
* آگاهی از اختلالات شدید روانی که شامل نشانه‌ها و عوارض ناشی از آنها مي‌شود.
* توانایی ارائه محتوای آموزشی به شکل قابل فهم
* توانایی طراحی و ارائه ایفای نقش
* توانایی ارائه پس خوراند مناسب در ارتباط با محتوای کلامی و اجزاء غیر کلامی ایفای نقش
* توانایی هدایت بیماران در راستای تغییرات اصلاحی در هنگام ایفای نقش
* توانایی تعیین تکلیف خانگی به گونه‌اي که با نیازهای شخصی مراجع سازگار باشد.
* توانایی مدیریت رفتارهای مشکل ساز در هنگام فعالیت در گروه

خصوصیاتی مثل تجربه کلینیکی و علاقه خدمت به بیماران نسبت به مدرک تحصیلی رسمی، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

فرکانس و طول زمان جلسات

هر چه بیماران زمان بیشتری را در گروه سپری کنند احتمال اینکه مهارتهای آموخته شده، به زندگی خارج از گروه آنها تسری یابد، بیشتر است. جلسات فعالیت آموزشی گروه‌ها به صورت هفتگی برگزار مي‌گردد (یک جلسه در هفته). در بعضی موارد ممکن است بیماران با نظر رهبر گروه و با هدف آموزش نگهدارنده (maintenance)، در جلسات بیشتری شرکت کنند.

طول مدت جلسه به میزان تخریب عملکرد اعضاء گروه بستگی دارد. هر چه راندمان عملکرد اعضاء گروه پایین‌تر باشد طول زمان جلسات کمتر خواهد بود. طول مدت جلسات از 45 تا 90 دقیقه خواهد بود.

طول مدت آموزش (معیار‌های ترخیص):

به طور کلی تصمیم گیری در ارتباط با طول مدت فعالیت بیمار در گروه به موارد زیر بستگی دارد :

1. محدودیت‌های خارجی از قبیل امکانات محل ارائه خدمات و مدت زمانی که بیماران در اختیار سیستم درمانی هستند.

2. سطح عملکرد بیمارانی که در گروه شرکت مي‌کنند.

3. میزان گستردگی خدماتی که برای گروه در نظر گرفته شده است (یک مهارت خاص یا عملکرد کلی اجتماعی)

در این راهنما تعداد 12 جلسه آموزش گروهی در نظرگرفته شده است. جلسات هفته ای یک بار برگزار می گردد.

محیط ارایه خدمات

محل برگزاری دوره‌های آموزش مهارتهای اجتماعی مي‌تواند درمانگاه‌های روانپزشکی و مراکز سلامت روان جامعه نگر باشد. اتاق برگزاری جلسات باید به اندازه کافی از محل‌های رفت و آمد دور باشد. به گونه‌اي که باعث حواس پرتی شرکت کنندگان در جلسه نشود. وسعت اتاق باید به اندازه‌اي باشد که اعضاء گروه بتوانند به راحتی در ایفای نقش شرکت کنند.

ساعت برگزاری جلسات

این زمان باید به گونه‌اي باشد که با سایر فعالیت‌های بیماران بخصوص اوقات استراحت و تفریح آنها تعارض ایجاد نکند. برای اکثر مراجعین ساعات اولیه صبح معمولا زمان مناسبی نیست. در ضمن اگر محل و زمان خاصی برای آموزش انتخاب مي‌شود بهتر است این موارد تغییر نکند زیرا جابجایی آنها برای بیماران تنش زا است.

**محتوای جلسات بازتوانی زندگی اجتماعی**

**جلسه اول : مدیریت دارودرمانی**

نحوه استفاده از داروهای ضد سایکوز را آموزش می دهد تا آنان بتوانند در مديريت داروهاي رواني خود همكاري كنند.

**مهارت1: فوايد داروها:**

فوايد داروهاي رواني ، و ارزش دارو درماني در مرحله حاد ونگهدارنده

**مهارت 2: مدیریت دارو**

چگونه داروهايشان را طبق دستور پزشك به مقدار درست و در زمان درست مصرف كنند، در مصرف داروها مسائل بهداشتي را رعايت كنند، درب بطري داروها را محكم ببندند، و اثرات داروها را یادداشت كنند.

**جلسه دوم و سوم : مدیریت علائم**

نحوه کنترل و انطباق با علائم را آموزش می دهد.

**مهارت 1: شناسايي و مديريت علايم هشدار دهنده**

علايم هشداردهنده عود قريب الوقوع (نظير به هم ريختگي الگوي خواب، افزايش احساس تحريك پذيري يا عصبانيت، و احساس يك فاجعه در آينده نزديك).

**مهارت 2: مدارا با علايم دايمي بيماري**

شناسايي علايم باليني دايمي بيماري و مدارا با آن

**جلسه چهارم و پنجم: مدارا با استرس**

روشهای برخورد با استرس های رایج را آموزش می دهد، شيوه هايي که براي پيشگيري از عود بيماري کمک می کند.

**جلسه ششم و هفتم : طراحی یک برنامه روزانه/اوقات فراغت**

نحوه برنامه ریزی برای فعالیتهای روزانه و به کارگیری فعالیتهای تفریحی برای اوقات فراغت را آموزش می دهد.

**مهارت 1: شناسايي فوايد فعاليت ها**

**مهارت 2: برنامه ریزی و پايبندي به يك فعاليت**

**جلسه هشتم، نهم، و دهم و یازدهم: مهارتهای اساسی برای گفتگو**

نحوه درگیر شدن در مکالمات صمیمانه و خلاصه را آموزش می دهد.

**مهارت 1: ارتباط كلامي و غيركلامي**

**مهارت 2: آغاز يك محاوره دوستانه**

**مهارت 3: تداوم محاوره**

**مهارت 4: اتمام محاوره**

**جلسه دوازدهم: مهارت مراقبت از خود**

اهمیت مراقبت از خود و تاثیر آن بر زندگی اجتماعی را آموزش می دهد.

مسئول تیم پس از سپری نمودن آموزش‌های لازم باید قادر باشد در طول زمان جلسات به مدت 45 تا 90 دقیقه یک گروه حداکثر 10 نفره را آموزش دهد. با توجه به موارد فوق هر مرکز مي‌تواند بر اساس جمعیت تحت پوشش و تعداد بیماران، تیم‌های آموزشی مورد نیاز خود را ساماندهی نماید.

مدل پیشنهادی ارایه خدمات توانبخشی درمنزل

در این مدل، تیم درمانی به محل زندگی بیماران مراجعه مي‌نماید و آموزش مهارت‌های اجتماعی را در قالب خدمات ویزیت در منزل ارائه مي‌دهد. در این حالت کارشناس تیم ویزیت در منزل از طریق آموزش های ساده به بیمار و در مواردی توصیه هایی به اعضاء خانواده سعی می کند توانایی بیماران در انجام وظایف روزمره و عملکرد اجتماعی ارتقاء دهد. برای افزایش اثر بخشی این روش می توان از بروشورهایی که به زبان ساده و در عیت حال مختصر به آموزش مهارت های اجتماعی اشاره کرده اند، استفاده کرد.