



Psühhosotsiaalse rehabilitatsiooni pilootprogramm Sclerosis Multiplex diagnoosiga isikutele

16.-21.02.14

Psühhosotsiaalse sekkumisprogrammi vajadus

Eesti Sclerosis Multiplexi Ühingu Liidu eesmärk on parandada SM diagnoosiga inimeste ja nende lähedaste elukvaliteeti. Teeme seda esmalt teineteist toetades ja omavahel kogemusi jagades, kuid lisaks näiteks teaduspõhist infot jagades, uute võimaluste loomises ja koostööd tehes era-, riigi- ja teiste mittetulundussektori asutustega.

Ühingu tegevuse üks eesmärkidest on teha kättesaadavaks kompetentne meditsiiniabi ja rehabilitatsioon, samuti levitada infot kõige kaasaegsematest võimalustest, mis SM diagnoosiga inimese elukvaliteedi säilimist toetaksid.

Soovime pakkuda SM patsiendile teavet olemasolevatest võimalustest ja teha need võimalikult kättesaadavaks.

Elu kroonilise haigusega on nagnii pea peale pööratud, tänu SM-ile või seltsimehele, kellega koos elame... kogu aeg. Esmalt on vaja harjuda selle teadmise, et sul on krooniline haigus, seejärel et peab süstima, seejärel et on hirm tuleviku ees, seejärel et on ägenemine, seejärel et äkki tuleb ägenemine, seejärel, et on taastumine, seejärel, et mingi kehaosa liikumine on pärsitud, seejärel, et see ei taastugi, seejärel, et lähedased on mures, seejärel et... Haiguse kulg on küll individuaalne, kuid mõjutab SM patsienti siiski igakülgselt ja kogu aeg. Just seepärast on oluline toetada patsienti haiguse igas etapis, pakkudes selleks lisaks tavapärasele arstiabile mitmekülgseid valikuvõimalusi.

Toetusvõrgustiku loomise protsessis tuleb alustada SM patsiendist endast, andes talle vajalikku, professionaalset ja teaduspõhist infot ja pakkuda individuaalset toetust ning võimalusi ise vajadusel oma enesetunnet positiivses suunas mõjutada. Esmajärjekorras selleks, et ennetada diagnoosi saanu liigset depressiivsust ning muremõtteid teisalt aga et anda mingisugunegi kontroll niigi ettearvatu olukorra osas. Järgmisena tuleb tegeleda SM patsiendi lähedastega ja tagada vajaliku info olemasolu ning võimalus abistada, sest igas haiguse etapis, olgu selleks ägenemine või mitte, on hea kui SM-iga inimese ümber on toetavad inimesed, kes teemat pisutki mõistavad.

Käesoleva sekkumisprogrammi sihtgrupiks on **SM diagnoosiga patsient, kellel on soov enda enesetunnet positiivses suunas mõjutada, elukvaliteeti säilitada ja selleks koos oma ala spetsialistidega vajalikke ja käepäraseid oskusi õppida.**

Veebruaris viiakse programm ellu esmakordselt ja selles osalemine on võimalik ainult rehabilitatsiooniteenuse suunamiskirja olemasolul.

MMG  RAVIKESKUSED





Pilootprogrammi lühi -ja kaugesmärk

Lühieesmärgid - õpetada haigeid ja nende lähedasi haigusega toimetulekuks:

- 1) jagades informatsiooni ja muutes haigusega seonduvaid hoiakuid,
- 2) õpetades uusi toimetulekuoskusi,
- 3) uute teadmiste ja oskuste seostamine ning rakendamine.

Kaugesmärk: parandada ja säilitada diagnoosiga isiku ning nende lähedaste elukvaliteeti, võime teha teadlikke otsuseid oma ravikäitumise ja eluviiside osas.

Pilootprogrammi oodatav tulemus

Oodatav mõju elukvaliteedile:

- 1) haigusega seonduva teadmiste ja tervisekäitumise paranemine;
- 2) subjektiivse enesetunde tõus, haigusest tingitud psühhosotsiaalsete probleemide häiritavuse vähenemine, iseseisvuse säilitamine;
- 3) sotsiaalse toetuse ja aktiivsuse tõus.

Pilootprogrammi sekkumisstrateegiad

Süsteemaatiline ja tõendus põhine käsitus, mis toetab haigeid ja tema lähedasi, õpetades neile teadmisi ja oskusi oma elukvaliteedi parandamiseks meditsiinilist ravi täiendades.

Kognitiivse ja käitumuslike tehnikate õpetus pärineb eestindatud Parkinsoni tõvega inimestele ja tugiisikutele suunatud käsiraamatust¹, mis sobib kasutamiseks täiendavaid muudatusi tehes ka krooniliste neuroloogiliste haiguste nagu multiskleroosi korral.

Psühhosotsiaalse programmi peamised sekkumismeetodid:

- Haigusega seonduv õpetus: eesmärgiks on haige ja tema lähedase harimine, et paremini õppida tundma SM olemust ja mõistma haigusega kaasnevaid psühhosotsiaalseid probleeme.
- Kognitiivsete ja käitumuslike tehnikate õpetus: eesmärgiks on positiivsed muutused emotsioonides ja käitumises. Õpetatakse oskusi erinevate terviseprobleemidega toimetulekuks. Näiteks kuidas toime tulla haigusega seonduvate häirivate mõtteviisidega ja pingeliste olukordadega, õpetades ümber hindama ja reaalsusega kooskõlla viima koos olukordade käitumusliku analüüsi ja sotsiaalsete oskuste õpetamisega. Käitumise muutmisele suunatud tehnikate juurde kuuluvad lõõgastamistehnikad haigusega toimetulekuks.
- Grupinõustamine: eesmärk pakkuda grupis sotsiaalset tuge ja probleemide arutamisevõimalust.

¹ Taba, P., Krikmann, Ü., Kanarik, E & Edu-Park-konsortsium. (2005). Koolitusprogramm Parkinsoni tõvega inimestele ja nende tugiisikutele käsiraamat. Tartu Parkinsoni Haiguste Selts.





Pilootprogrammi sihtgrupp ja struktuur

Programmi sihtgrupp on SM diagnoosiga, kellel on diagnoosimisest möödunud vähemalt 1 a. ja on määratud puue. Haige lähedasi plaanitakse kaasata **teisel päeval** haigusega seonduva õpetuse rühmaseminaridesse, mida viib läbi neuroloog ja neuropsühholoog.

Programm on ülesehituselt poolstruktureeritud, lisaks eeltoodule sisaldab rühmaseminari vormis psühholoogilist õpet ja relaksatsiooni grupitreeningut. Kuna SM sümptomid on indiviiditi väga varieeruvad, pakub programm lisaks vastavalt kliendi vajadustele individuaalset psühholoogi teenust, füsioteraapiat ja loovteraapiat kui ühe psühhoterapeutilise sekkumismeetodina.

Programm jaguneb järgnevateks alateemadeks:

- 1) programmi sissejuhatus;
- 2) sclerosis multiplex: mida peaks teadma haiguse kohta;
- 3) lühiülevaade sclerosis multiplex haigusega kaasneva subjektiivse kognitsiooni ja neurokognitiivse funktsiooni langusest
- 4) enesejälgimine: keha- ja emotsionaalse enesetunde seos sisemiste ja väliste sündmustega;
- 5) toimetulek igapäevaeluga: emotsionaalsed väljakutsed ja toimetulekustrateegiad;
- 6) sotsiaalne tugi;
- 7) hingamise -ja lõõgastumisharjutused;
- 8) kokkuvõte, tagasiside ja tuleviku väljavaated.

Pilootprogrammi hindamine

Sekkumisprogrammi mõju hinnatakse emotsionaalse enesetunde küsimustiku (EEK-2) ja funktsionaalse võimekuse kognitiivse funktsiooni alaskaalaga (FIM). Soovitav hindamisaeg on 72 tunni jooksul pärast rehabilitatsiooniteenusele saabumist, 72 tunni jooksul enne rehabilitatsiooniteenustelt lahkumist ja 80–180 päeva pärast rehabilitatsioonist lahkumist. Lisaks sellele palutakse programmi hindamise küsimustikus hinnata õpitud oskuste praktilist rakendatavust, programmi osade arusaadavust ja kvaliteeti.

MMG  RAVIKESKUSED



Rehabilitatsiooni pilootprogrammi üldine korraldus

Aeg: 16.02.14-21.02.14

Saabumine majja pühapäeval alates kell 14:00.

Lahkumine majast reedel hiljemalt kell 14:00.

Kestvus ja grupi suurus: kuni 5 päeva, grupis 6 kuni 8 klienti.

Programmis osalemiseks on eelnevalt vajalik:

- 1) Sotsiaalkindlustusameti suunamiskiri rehabilitatsiooniteenusele (täpsem info suunamiskirja taotlemiseks:
<http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/rehabilitatsiooniteenus-5/>)
- 2) eelnev registreerimine rehabilitatsiooniteenuse järjekorda AS-is Benita Kodu telefonil 6 744 611 või e-maili aadressil: kersti.gottlob@benita.ee).

Majutus ja toitlustus

Rehabilitatsiooniteenuse saajal on majutus 2-kohalistes tubades koos hommikusöögiga, mida tasutakse kliendi rehabilitatsiooniteenuse rahadest. Kohtade olemasolul majutus üheses või kaheses toas üksinda, lisatasu 8 EUR ööpäevas. Tugiisiku või lähedase majutus 2-kohalises toas koos 3 korra toitlustusega soodushinnaga 24 EUR ööpäevas.

Lõuna-ja õhtusöögi eest tuleb maksta 8 eurot päev, kokku 40 EUR 5 päeva. Toitlustuse eest tasumine toimub ettemaksuna pühapäeval. Tasuda saab kaardiga või sularahas.

Rehabilitatsiooniprogrammis osutatavad teenused tasutakse inimese rehabilitatsiooniteenuse rahadest.

Transport

Buss nr. 145 (Tallinn-Paldiski-Tallinn), peatus Niitvälja, Benita majani ca üks kilomeeter.

Marsruuttakso nr. 222 (Tallinn-Paldiski-Tallinn), peatub 100 m Benita majast.

Kui inimese elukoht asub väljaspool Keila valda, siis Sotsiaalkindlustusameti kompenseerib sõidukulud kuni 41,55 eurot aastas.

Vastutav programmijuht: Aune Allik, e-post: aune.allik@gmail.com

Registreerimine ja üldine korraldus: Kersti Gottlob, telefon: [+372 674 4611](tel:+3726744611), kersti.gottlob@benita.ee.

MMG  RAVIKESKUSED

