

## VÍKENDOVÉ TERAPEUTICKÉ PROGRAMY PRO PACIENTY S RS

### POTKALO SE TĚLO S DUŠÍ

Jak lépe pracovat se symptomy onemocnění, jak zvýšit efektivitu léčby a zlepšit tak dlouhodobě kvalitu života pomocí vybraných typů terapií a technik. Vytvoření nového životního stylu.



---

#### O projektu

**Intenzivní vícedenní (či víkendové) pobyty velmi významně potencují účinek léčby.**

Přestože mají pacienti k dispozici kvalitní moderní léky, které jim velmi dobře pomáhají nemoc stabilizovat, stále více se ukazuje nutnost doplnit farmakologickou léčbu aktivním přístupem pacienta sama k sobě. Především díky dlouhodobé terapeutické práci postavené na různých typech a technikách mohou pacienti ovlivnit průběh onemocnění a aktivně se podílet na kvalitě svého života. Je prokázáno, že pacienti s RS mají nižší „self-efficacy“ (vnímání vlastní účinnosti, vnímaná osobní účinnost).

Pacienti, kteří pečují o svou fyzickou a psychickou kondici, mají další možnost se učit ovlivňovat průběh své nemoci a svou životní pohodu v intenzivní vícedenní terapii Potkalo se tělo s duší.

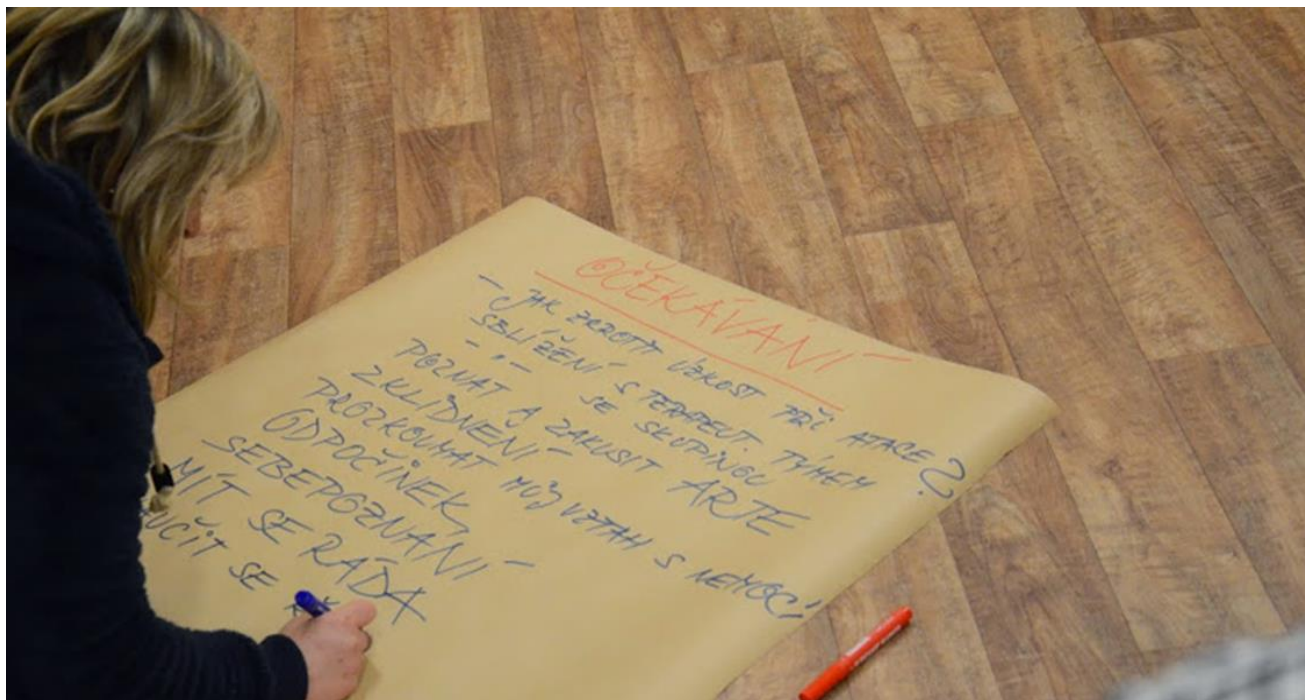
**Propojením psychoterapie a fyzioterapie dostává komplexní péče o pacienta další rozměr.**

Projekt probíhá formou třídních pobytů s cca šestnácti účastníky. Ve skupině jsou jak pacienti relativně nově diagnostikovaní, tak ti, kteří s nemocí již nějakou dobu žijí. Víkendový pobyt pomůže všem zajistit odstup od každodenních povinností, starostí a vlivů a tím získat čas a prostor sami pro sebe.

Během programu se vždy střídají fyzioterapeutické a psychoterapeutické techniky, ty poskytují příležitost být v kontaktu se svým tělem i se svými myšlenkami. Nezanedbatelnou součástí programu je i řízená relaxace, a pokud počasí dovolí, cvičení v přírodě.

## I. víkend „Koloběh života“ zaměřený na spojení fyzioterapie a psychoterapie

## II. víkend „Já a moje nemoc“ s arteterapií



Druhý víkend se věnuje činnostem, které pronikají do hloubky řešených problémů. Nácvik jak zvládnout jiným způsobem řešení problémů, objevování nových schopností. Léčebný je hlavně náhled na vlastní problémy při rozhovoru nad průběhem a výsledkem práce.

## III. víkend „Komunikace v pohybu“ zaměřený na muzikoterapii

Metami muzikoterapie jsou nejčastěji cíle léčebné, ale může jít i o osobní rozvoj, zlepšení kvality života či mezilidských vztahů. Třetí víkend se věnuje komplexně psychosomatickým technikám a technikám zaměřených na řešení.

## IV. víkend s tématem „Stres“

Čtvrtý víkend pro abiturienty je věnován specializovaným technikám osobnostního rozvoje.

Do jaké míry můžeme ovlivnit stresující situace ve svém životě? Jak můžeme tělu pomoci, aby se s nastalou stresovou reakcí vyrovnalo?

### Co se v průběhu celého cyklu účastníci naučí?

- přijmout onemocnění,
- hledat a rozvíjet vlastní životní cesty,
- prožívat plnohodnotný život,
- získat větší náhled na své problémy a potíže,
- naučit se lépe a efektivněji komunikovat, sdělovat své potřeby a pocity,
- vidět svůj problém v širších či jiných souvislostech než dosud,
- zvolit vhodné řešení potíží na základě srovnání zkušeností druhých,

- získat nové zkušenosti a dovednosti v přijímajícím, bezpečném prostředí,
- prožít korekční (opravnou) emoční zkušenost nastartovat odpovídající zdravotní styl,



#### Co vše lidem s RS intenzivní vícedenní terapie přinese?

- pracovat se symptomy onemocnění,
- zvýšit efektivitu léčby (a tím oddálit invaliditu),
- využívat své možnosti a zdroje ke kvalitnímu a smysluplnému životu,
- posilovat motivaci k tomu, aby se naučili s nemocí žít,
- snášet lépe obtíže, které s sebou nemoc i léčba přinášejí,
- udržovat zájem o všechny oblasti svého života,
- spolupracovat s léčebným týmem.

