



DOC DR SC. MED NERA ZIVLAK-  
RADULOVIĆ  
SPECIJALISTA PSIHIJATRIJE  
SUBSPECIJALISTA SUDSKE  
PSIHIJATRIJE

# FIZIČKO ZDRAVLJE

Projekat mentalnog zdravlja u  
BiH 2015 godine

# UVOD

- ❑ Da bi čovjek mogao postići zadovoljavajući stepen mentalnog zdravlja on mora tokom čitavog života da ima određeni kvantitet i kvalitet fizičkih, psihosocijalnih i sociokulturnih faktora.
- ❑ Poremećaj se javlja kada dođe do jače izmjene kvaliteta ili kvantitativne oskudice bilo koje od ove tri grupe faktora a ponekad čak i kada dođe do prezasićenja organizma odnosno izlaganja prevelikom uticaju.
- ❑ Dobro fizičko zdravlje, dobra opšta kondicija je jedan od važnih pretpostavki za mogućnost uspješnog prevazilaženja krize .Loše fizičko zdravlje može da bude ozbiljna prepreka njegovom adekvatnom prevazilaženju.

# REKREATIVNA TERAPIJA

- ❑ Radna i rekreativna terapija predstavljaju niz fizičkih, psihičkih i socijalnih aktivnosti koje predlaže psihijatar a provode ih specijalno školovani terapeuti u cilju povoljnog djelovanja na pacijentovu ličnost, pojedine simptome njegove bolesti kao i na uspostavljanje boljih interpersonalnih odnosa.
- ❑ Ranije su se ove aktivnosti sprovodile samo u bolničkim uslovima a sada i u vanbolničkim u sklopu centara za mentalno zdravlje.
- ❑ Ove aktivnosti imaju i sportski i kulturno zabavni karakter
- ❑ Povećanje aktivnosti, koordinacija pokreta doprinose smanjenju fizičke i psihičke napetosti i pomažu boljoj integraciji ličnosti.
- ❑ Dešava se da pacijenti koji odbijaju komunikaciju često komuniciraju plesom

# REKREATIVNA TERAPIJA

- ❑ Rekreativna terapija mora biti medicinski propisana, timski provjerena, stručno vođena i podložna evaluaciji
- ❑ Izbor svakako zavisi od stanja pacijenta, ne može se sprovoditi u akutnoj fazi bolesti
- ❑ Takođe izbor zavisi i od vrste oboljenja
- ❑ Uporedo sa okupacionom i radnom terapijom mogu se ponuditi i različiti oblici socioterapije kroz terapijske zajednice i Klubove
- ❑ Fizička aktivnost ima i terapijsko i motivaciono djelovanje. Podstiče svjesni tjelesni doživljaj sebe u odnosu na druge i na prostor, sticanje pozitivnog stava prema svom tijelu, korekcije držanja, sjedenja, hodanja i disanja. Poboljšava se izražavanje tijelom i pokretima.

# REKREATIVNA TERAPIJA

- *Pacijent u sportskoj grupi uviđa da i drugi imaju slične motive kao i on:*
  - pobjedu,
  - osjeća se da je prihvaćen tj da dobija podršku,
  - prilagođava svoje stavove grupi što omogućava bolju kontrolu agresivnosti.
  - Ovakva grupa može imitirati model porodice jer tu postoje autoritativne ličnosti.

# REKREACIJA



# REKREATIVNE FIZIČKE AKTIVNOSTI KOD ZAVISNIKA OD ALKOHOLA

- ❑ Treba ih uvesti već na bolničkom liječenju
- ❑ Cilj je navikavanje na fizičke aktivnosti kroz umjerene napore , razgibavanje oslabljenih mišića zbog polineuropatskih poremećaja
- ❑ Cilj je početi od manjih pokreta ka obimnijim
- ❑ Vježba se u ranim jutarnjim satima oko 15 minuta
- ❑ Kasnije se potiču i ostale aktivnosti kao što su igranje odbojke nogometa, stonog tenisa, trčanje u prirodi, zajednički izleti u kojima učestvuju i porodice
- ❑ Ovo se posebno intenzivira kroz vanhospitalne aktivnosti kroz grupe podrške i Klubove

# OSTALE REKREATIVNE AKTIVNOSTI

- ❑ **Muzikoterapija** utiče blagotvorno melodijom i ritmom podsjećajući na emocionalne doživljaje, sublimira agresivno obojene impulse, stvara se uzajamno osjećanje pripadnosti grupi.
- ❑ Čitanje zadanih ili slobodno izabranih literarnih djela, referisanje i diskusija u grupi o likovnim radovima pojedinaca pored terapijskog utiču u na grupnu dinamiku.
- ❑ Terapeutske okosnice rekreativnih aktivnosti su :ravnopravnost, poštovanje, razumjevanje, uzajamno približavanje ljudi



# MUZIKOTERAPIJA



# LIKOVNA UMJETNOST



# LIKOVNA UMJETNOST



# BRIGA O TJELESNOM ZDRAVLJU

## □ *HIGIJENA SPAVANJA*

- Poremećeno spavanje je često kod osoba sa mentalnim poremećajima
- Na hospitalnom tretmanu pratiti spavanje na sljedeći način:

\*dok pacijent spava kakvo je disanje , da li je nemiran u snu, budi li se i kada tokom noći

\*kakav je učinak noćne medikacije

\*pri ustajanju da li je pacijent naspavan, budi li se sa lakoćom ili se teško razbuđuje

\*kakva je nakon spavanja jutarnja lična higijena bolesnika

# BRIGA O TJELESNOM ZDRAVLJU

□ Nakon izlaska sa hospitalnog tretmana preporučuje se sljedeće:

■ U centrima za mentalno zdravlje i kroz korisnička udruženja napraviti **edukativne radionice o higijeni spavanja**. Pružiti sljedeće informacije:

\*bitan je isti raspored sna ( lijegati u isto vrijeme i buditi se u isto vrijeme)

\*smanjiti aktivnosti u spavaćoj sobi ( ne gledati TV, ne rješavati probleme pred spavanje, ne koristiti kompjuter)

\*ako se ne može spavati ne piti kafu ili čaj već mliječni napitak ili čitati neku literaturu

\*regulisati tjelesnu toplinu

\*vježbati fizičku aktivnost

\*izbjegavati teške obroke pred spavanje

\*izbjegavati alkohol kao sredstvo za uspavljivanje

\*ne spavati preko dana itd

# SPAVANJE



# SPAVANJE



# BRIGA O TJELESNOM ZDRAVLJU

## □ *ISHRANA LICA SA MENTALNIM POREMEĆAJIMA*

- Tokom hospitalnog tretmana možemo se sresti sa odbijanjem hrane, smanjenim unosom hrane, povećanim unosom hrane, nemogućnosti uzimanja zbog psihomotorne uznemirenosti il stupora , kod poremećaja svijesti itd
- Medicinska sestra treba pratiti tjelesnu težinu pacijenta i zapaziti poremećaje ishrane. Kako se može intervenisati ako pacijent odbija hranu :
  - \*pokušati motivišućim razgovorom
  - \*pokušati nahraniti pacijenta
  - \*ponekad ostaviti obrok i pratiti hoće li ga pacijent sam pojesti
  - \*ponekad pacijentu treba dati infuzione otopine
  - \*u slučaju da ništa ne pomaže nahraniti pacijenta preko nazogastrične sonde



# BRIGA O TJELESNOM ZDRAVLJU

□ Nakon izlaska sa hospitalnog tretmana preporučuje se sljedeće:

■ U centrima za mentalno zdravlje i kroz korisnička udruženja napraviti **edukativne radionice o higijeni ishrane**. Pružiti sljedeće informacije:

\*vještina pripreme obroka

\*primjereno ponašanje tokom obroka

\*zdravi načini prehrane

# ISHRANA



# ISHRANA



# METABOLIČKI SINDROM

- ❑ Predstavlja povezanost hiperglikemije, hipertenzije, hiperlipidemije, debljine ili dijabetesa –postoji veliki rizik od kardiovaskularnih bolesti i povećana smrtnost
- ❑ Čest je u opštoj populaciji, učestalost raste sa godinama, češći je kod muškaraca
- ❑ Kod lica koja boluje od shizofrenije učestalost je dvostruko veća
- ❑ Očekivano trajanje života kod shizofrenih lica 10 do 20 godina kraće nego kod neshizofrenih
- ❑ 30% smrtnih slučajeva kod lica koja boluju od shizofrenije je uzrokovano suicidom dok u čak oko 50% slučajeva uzrok su kardiovaskularne bolesti

# METABOLIČKI SINDROM

## □ *Šta uraditi preventivno:*

### ■ Promjena životnog stila

\*prestanak pušenja

\*redovno vježbanje

\*odgovarajuća prehrana sa manje masnoća i smanjenje unosa soli u organizam

\*redovni kontrolni pregledi sa kontrolom parametara metaboličkog sindroma

\*pravovremeno uvođenje odgovarajuće terapije ( antihipertenzivi, antilipemici, peroralni antidiabetici)

# METABOLIČKI SINDROM KAO NEŽELJENI EFEKAT PSIHOFARMAKA

- ❑ Neki lijekovi imaju veći rizik od razvoja šećerne bolesti ( Američko dijabetološko društvo)
- ❑ Metabolički sindrom je po nekim istraživanjima češći kod oboljelih od shizofrenije i afektivnih poremećaja kao i kod onih liječenih određenim atipičnim antipsihoticima, SSRI, stabilizatorima raspoloženja
- ❑ Antipsihotici mogu povećati tjelesnu težinu posebno olanzapin što je povezano sa smanjenjem inzulinske osjetljivosti što dovodi do hiperglikemije i hiperlipidemije
- ❑ Somatska bolest kod shizofrenih pacijenata još više narušava kvalitetu života kroz smanjenu funkcionalnost, socijalnu stigmatizaciju, diskriminaciju .

# METABOLIČKI SINDROM

## □ *Kako preventivno djelovati:*

- Redovna kontrola parametara metaboličkog sindroma
- Trebaju se uključiti ljekari porodične medicine, kardiolozi, dijabetolozi ali i sami pacijenti i njihov porodice premo korisničkih udruženja
- Kod propisivanja antipsihotika razmišljati o metaboličkom sindromu
- Intervencije životnog stila ( prehrana, rekreacija, prestanak pušenja)
- Uvođenje specifičnih lijekova za pritisak, šećer, lipide
- Raditi preventivne sistematske preglede
- Senzibilisati ljekare ostalih specijalnosti za rad sa pacijentima koji boluju od mentalnih poremećaja da im se pruži bolja zdravstvena zaštita

# METABOLIČKI SINDROM







HVALA NA PAŽNJI