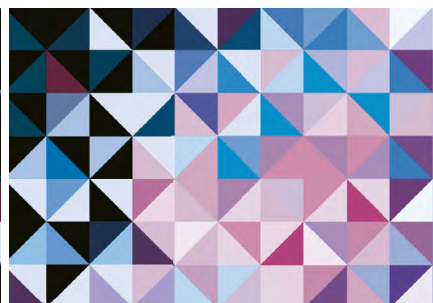
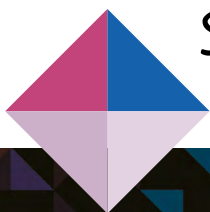


PORADNIK PACJENTA

Schizofrenia



Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z materiałem przygotowanym Specjalnie dla Ciebie w ramach realizowanego programu edukacyjnego. Materiał dotyczy leczenia schizofrenii. Skuteczne leczenie tej choroby, jak i wszystkich innych, nie zależy tylko od lekarza.

Jednym z elementów prawidłowo prowadzonej terapii jest regularne przyjmowanie leków.

Jeśli terapia prowadzona jest poza szpitalem, to głównie od Ciebie i Twoich bliskich zależy, czy lek będzie regularnie i właściwie przyjmowany. Poniższe informacje pomogą zrozumieć, jak ważne jest to dla utrzymania remisji, czyli czasu bez objawów choroby.

NA TEMAT CHOROBY

Schizofrenia jest chorobą, na którą cierpi lub będzie cierpiała w jakimś momencie swojego życia jedna na sto osób. **Jest to choroba przewlekła, której objawy mogą nawracać**, jeśli nie jest prawidłowo leczona. Pod tym względem przypomina inne choroby, takie jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Każda z nich, jeśli nie zostanie poddana odpowiedniej terapii, prowadzi do powikłań i coraz gorszego funkcjonowania pacjenta.

Podstawą leczenia schizofrenii jest farmakoterapia – regularne stosowanie leków z określonej grupy. Inne formy terapii (np. psychoterapia) są również stosowane w leczeniu choroby, na którą cierpisz, ale jako metody uzupełniające. Mogą one pomóc, ale nigdy nie zastąpią regularnego przyjmowania leków. Prawdopodobnie stosowane przez Ciebie leki były po raz pierwszy użyte w szpitalu. Pomogły one usunąć lub zmniejszyć objawy choroby. Obecnie przyjmowanie leków jest równie ważne – dzięki regularnej kuracji zmniejszasz ryzyko nawrotu choroby. Lekarz zalecił Ci zapewne długotrwałe przyjmowanie leków, jest to postępowanie typowe w przypadku tej choroby.

Skuteczne leczenie schizofrenii zależy od wielu czynników, w tym nastawienia pacjenta do terapii. Jeśli lekarz psychiatra dobierze odpowiedni lek w odpowiedniej dawce, to bez przestrzegania regularnego przyjmowania leków nie uzyska się zamierzonego efektu. Psychiatrzy używają tu różnych słów, ale najczęściej stosowanym określeniem jest „**współpraca pacjenta w leczeniu**”. Jak wynika z tego sformułowania, nie chodzi tu o podporządkowanie się wszelkim poleceniom czy bezwarunkowe wypełnienie wszystkich rozkazów. Współpraca to wspólna praca na rzecz jednego celu.

Najważniejsze niekorzystne dla samego chorego skutki braku dobrej współpracy w leczeniu

- ◆ **Nawrót choroby** – podawanie leków znacznie zmniejsza ryzyko kolejnego nawrotu psychozy, kolejnego pobytu w szpitalu, kolejnego pogorszenia funkcjonowania. Leki podawane długoterminowo mają działanie profilaktyczne wobec nawrotu choroby, dlatego lekarze zalecają ich przyjmowanie przez dłuższy czas – po to, żeby choroba nie nawróciła.
- ◆ **Skutki nawrotu choroby** – takie jak konieczność pobytu w szpitalu, agresja wobec innych, utrata lub pogorszenie kontaktów z rodziną lub ze znajomymi. Osoba, u której wystąpiło pogorszenie stanu psychicznego, może bardzo dużo sobie w życiu popsuć w stosunkach z innymi ludźmi, w swoim otoczeniu, w miejscu pracy, szkole lub w swoim środowisku życia.
- ◆ U osoby, która nie przyjmuje leków, **wzrasta ryzyko popełnienia samobójstwa**. W tym znaczeniu przyjmowanie leków może bezpośrednio uratować życie osoby chorej.
- ◆ Osoba, która nie przyjmuje leków, może **przestać dbać o siebie, o posiłki, o higienę, o swój stan zdrowia**. Może to prowadzić do niekorzystnych skutków dla stanu zdrowia fizycznego, odżywienia, snu, czasem do wyniszczenia lub złego stanu higienicznego.

- ◆ Osoba, u której wystąpi nawrót psychozy, często nie jest w stanie rozpoznawać intencji otoczenia i kierować swoim postępowaniem. Może to prowadzić do **słownej lub czynnej agresji wobec innych osób** i pogorszenia relacji z bliskimi lub osoba taka sama staje się ofiarą przemocy.
- ◆ Czasami osoba, która nie bierze leków, a czuje się źle, **zaczyna pić alkohol**, żeby złagodzić to złe samopoczucie. To tylko dalej pogarsza sytuację.

Stosowanie się do zaleceń lekarskich jest dużym wyzwaniem w leczeniu chorób przewlekłych, zwłaszcza schizofrenii. W populacji ogólnej osób chorujących odsetek współpracujących z lekarzem szacowany jest na 80%. Wśród chorujących na schizofrenię poziom ten jest o wiele niższy – waha się od 25 do 50%. Istnieje więc duże ryzyko, iż w Twoim przypadku w którymś momencie terapii pomyślisz o przerwaniu leczenia lub pominięciu dawek. Może wynikać to z wielu przyczyn, jednak przede wszystkim z tego, że cierpisz na ciężką chorobę, która powoduje zaburzenia myślenia, uczuć i zachowania. Najważniejsze jest, abyś nie obwinił siebie, szukał pomocy wśród najbliższych osób i uzgodnił z lekarzem plan leczenia.

04 | POPRAWA WSPÓŁPRACY

W LECZENIU

- ◆ Przyjąć do wiadomości, iż jest się chorym. Nie oznacza to załamania się, poddania lub przekreślenia własnego życia. Choroba może się zdarzyć, ważna jest jednak postawa chorego wobec niej i wobec leczenia. Jeśli Twoja rodzina i lekarz psychiatra widzą potrzebę leczenia, powinieneś im zaufać.
- ◆ Stworzyć sieć wsparcia obejmującą rodzinę lub przyjaciół, którzy w razie potrzeby mogą przypomnieć o przyjęciu leku. W wielu miastach funkcjonują również domy-kluby dla osób doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego. Znajdziesz tam ludzi, którzy rozumieją Twoje problemy i posłużą fachową pomocą (np. Domy pod Fontanną).

✦ Stosować wszystkie możliwe środki ułatwiające regularne przyjmowanie leku.

- ▲ Przyjmować tabletki o tej samej porze każdego dnia.
- ▲ Korzystać z zegarków z budzikiem, alarmów itp. przypominających o zażyciu leku.
- ▲ Przechowywać lek w miejscu, w którym się go przyjmuje. Zapasowa dawka leku może się także przydać w pracy, w teczce lub torebce.
- ▲ Z wyprzedzeniem planować weekendy, wakacje i zmiany codziennych zwyczajów.
- ▲ Zapisywać nazwę leku w planie dnia, a następnie odznaczać przyjęcie konkretnej dawki.
- ▲ Monitorować zapasy leków, a jeśli tabletek nie wystarczy do następnej zaplanowanej wizyty kontrolnej, skontaktować się z lekarzem.

✦ Szczerze porozmawiać z lekarzem prowadzącym i nie ukrywać, iż zapisany lek jest zbyt drogi, jego postać lub droga podania nie są akceptowane przez Ciebie.

✦ Zawsze należy poinformować lekarza o działaniach niepożądanych, które utrudniają prowadzenie codziennego życia lub sprawiają, iż zamierzasz odstawić lub zredukować dawkę leku. Lekarz w tej sytuacji może rozważyć, czy przepisać inny lek o nieco odmiennym profilu działań niepożądanych. Należy jednak zdać sobie sprawę, iż nie ma leków idealnych. Każda terapia niesie ze sobą ryzyko działań niepożądanych, a lekarz nie zawsze potrafi przewidzieć, jakie działania niepożądane wystąpią u konkretnego pacjenta i jakie będzie ich nasilenie.

Traktowanie działań niepożądanych jako pretekstu do odstawienia leków jest postępowaniem, które szkodzi samej osobie leczonej.

Jest bardzo wiele osób, które regularnie biorą leki, mimo odczuwania działań niepożądanych. Wiedzą bowiem, że działania takie mogą się pojawić, ale korzyść z regularnego leczenia jest większa i bardziej znacząca.

Lekarz wkłada w leczenie całą swoją wiedzę i doświadczenie medyczne. Ty możesz to wykorzystać, aby czuć się coraz zdrowiej i lepiej funkcjonować w rodzinie, pracy, szkole. Możesz też nie być szczery w rozmowie, pomijać np. fakty związane z systematycznością zażywania leków, z objawami ubocznymi kuracji czy problemami w rodzinie. Wtedy, nawet jeśli lekarz zauważy, że Twój stan się zmienił, nie jest w stanie skutecznie Ci pomóc.

Tylko od Ciebie zależy, którą drogę wybierzesz...

Czasem dobrego kontaktu nie udaje się uzyskać od razu. Zbudowanie go wymaga niekiedy kilku spotkań. Ponieważ jednak chodzi o Twoje zdrowie i funkcjonowanie, warto próbować. Początkowo możesz nie zgadzać się z lekarzem co do przebiegu terapii, postępowania i nie chcesz się więcej u niego leczyć. Masz prawo zmienić lekarza, ale nie rezygnuj z brania leków – w schizofrenii to przede wszystkim one pomagają dobrze się czuć, jeśli są odpowiednio dobrane. Wybór leków zależy od tego, jak otwarty będziesz w rozmowie z lekarzem i czy zaufasz mu na tyle, żeby szczerze o wszystkim mówić.

Powodzenia!

