

Ośrodek Terapeutyczny ALIRA

Fundacja Światło Dla Życia

REGULAMIN

W celu zapewnienia bezpieczeństwa osób przebywających w ośrodku oraz prawidłowego jego funkcjonowania (sprawnego przebiegu procesu leczenia) powstał niniejszy regulamin.

1. Kim jesteśmy, w co wierzymy?

ALIRA to placówka wpisana do Rejestru Podmiotów Wykonujących Działalność Leczniczą w Województwie Mazowieckim pod numerem 000000193176/02-004 ksiąg rejestrowych. Stworzyliśmy ją z myślą o osobach borykających się z zaburzeniami łaknienia. Zespół zajmujący się Twoim leczeniem to ambitni, pełni zapału specjaliści. Połączyła ich pasja i chęć skutecznej pomocy chorym, którzy z medycznego punktu widzenia są w stanie rozpocząć psychoterapię. Aby pomoc ta była skuteczna musi zostać spełniony jeszcze jeden warunek. Jest nim motywacja do leczenia. Wszystkie te elementy składają się na autorski program terapeutyczny, powstały w oparciu o naszą wiedzę oraz bogate, kilkuletnie doświadczenie w pracy z pacjentami takimi, jak Ty.

Dla nas ważni są przede wszystkim ludzie, ich odczucia i emocje. Dlatego opracowując nasz program korzystaliśmy z pomocy i wskazówek osób chorujących od wielu lat, mających za sobą pobyt w nie jednej placówce medycznej lub terapeutycznej. Dzięki tym spostrzeżeniom mogliśmy spojrzeć na potrzeby naszych pacjentów ich oczami i uwzględnić je w naszej ofercie leczenia. Terapia na terenie ośrodka nie jest przymusowa. Zatem uczestnictwo w grupowym procesie terapeutycznym jest dobrowolne. Praca w grupie, uzupełniana sesjami terapii indywidualnej, poświęcona jest leczeniu zaburzeń odżywiania. Program zakłada Twoją odpowiedzialność, aktywność i współpracę z terapeutami w procesie leczenia.

2. Nasi pacjenci

Specjalizujemy się w leczeniu osób ze wszystkimi zaburzeniami odżywiania oraz we wsparciu ich bliskich. Przyjmujemy osoby, które samodzielnie i dobrowolnie podjęły decyzję o chęci poprawy jakości swojego życia oraz aktywnym udziale w programie leczenia.

Oddzielnie organizujemy terapię stacjonarną dla rodzin z dziećmi cierpiącymi na zaburzenia odżywiania.

Osoba chcąc rozpocząć leczenie musi samodzielnie wyrazić na nią zgodę.

3. Program leczenia

Program leczenia opracowaliśmy z wielkim sercem i zrozumieniem dla złożoności medycznych, psychologicznych, socjologicznych oraz duchowych konsekwencji zmagania się z zaburzeniami odżywiania. Pozwoliło to stworzyć ofertę profesjonalnej pomocy w ujęciu holistycznym.

Możesz więc liczyć na wsparcie oraz strukturę, której potrzebujesz na drodze do wyleczenia.

W ośrodku pracujemy z pacjentami zespołowo. Zespół terapeutyczny spotyka się systematycznie raz w tygodniu. Jego praca poddawana jest regularnej superwizji. Aby otrzymać w pełni skuteczną pomoc, wyrażasz zgodę na wzajemne informowanie się pracowników ośrodka (psychoterapeutów, psychodietetyków, psychiatrów, internistów, dyrekcji) o wszystkim, co dotyczy Twojej osoby w kontekście procesu terapeutycznego, pod warunkiem przestrzegania zasad etyki zawodowej.

Pobyt w ośrodku trwa minimum 35 dni. Istnieje możliwość jego przedłużenia, jeśli zachodzi taka konieczność. Z naszej pomocy możesz skorzystać także po opuszczeniu ośrodka, kontynuując terapię indywidualną, grupową, rodzinną oraz konsultacje lekarskie w naszym Centrum Terapeutycznym ŚWIATEŁKO w Warszawie (<http://centrum.swiatlodlazycia.org.pl/>), które także jest podmiotem leczniczym wpisanym do właściwego rejestru.

4. Proces kwalifikacyjny

Proces kwalifikacji rozpoczyna się od kontaktu telefonicznego (+48 513 308 687) lub e-maila (ośrodek@swiatlodlazycia.org.pl). Pobyt w naszej placówce nie jest finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, tak więc inwestycja w zdrowie i życie jest Twoją świadomą decyzją, którą chętnie z Tobą omówimy.

Na początku musisz wypełnić formularz zgłoszeniowy, zawierający wszelkie ważne dla nas informacje. Proces kwalifikacji przewiduje w drugim etapie konsultację psychoterapeutyczną, na którą otrzymasz zaproszenie do naszej warszawskiej poradni. Możliwa jest także konsultacja psychiatryczna, jeśli wymagać będzie tego sytuacja.

Ostateczną informację o kwalifikacji do ośrodka ALIRA otrzymasz drogą elektroniczną.

5. Reguły panujące w ośrodku

PRZYJĘCIE

W dniu przyjęcia w ośrodku ALIRA odbywa się krótkie spotkanie informacyjne z osobą upoważnioną w kwestii podpisania niezbędnych dokumentów.

Osoba, która zgłosi się do ośrodka bez aktualnych badań, nie będzie do niego przyjęta. Opieką lekarską pacjenci są objęci przez cały okres pobytu. W ośrodku nie wykonujemy jednak żadnych badań ani testów, poza tymi, które są bezwzględnie konieczne, wynikają z nagłego zachowania i zostały zlecone przez personel medyczny.

Program terapeutyczny przewiduje trzy konsultacje rodzinne – dwie podczas pobytu oraz jedna po zakończeniu terapii stacjonarnej, w uzgodnionym wcześniej terminie, jednak nie później niż przed upływem czwartego tygodnia od zakończenia terapii w ośrodku. Bliscy mogą także (za odrębną opłatą) skorzystać z dodatkowych konsultacji, warsztatów czy terapii, po uprzednim uzgodnieniu z kierownictwem ośrodka.

O zakwaterowaniu w poszczególnych pokojach decyduje personel ośrodka.

Pierwszy dzień pobytu kończy spotkanie społeczności w celu wzajemnego poznania oraz omówienia zasad panujących w ośrodku.

ZASADY FUNKCJONOWANIA

Decydując się na podjęcie leczenia w ośrodku ALIRA zobowiązujesz się uczestniczyć w planie dnia, biorąc aktywny udział w:

- terapii indywidualnej, grupowej i zajęciowej prowadzonych przez terapeutów i psychologów,
- warsztatach edukacyjnych i treningach terapeutycznych prowadzonych przez specjalistów,
- wspólnych posiłkach, spacerach, zajęciach artystycznych i kulturalnych,
- innych zajęciach ujętych w programie terapeutycznym,
- w zajęciach szkolnych, zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Edukacji Narodowej. Z zajęć tych może zwolnić jedynie lekarz, jeśli wymaga tego stan Twojego zdrowia,

- osobistych rozmowach z terapeutą, do którego zgłaszasz się z wszelkimi trudnościami, wynikającymi z przebiegu procesu terapeutycznego (w tych rozmowach zadbaj o całkowitą szczerłość i otwartość),
- regularnym sprzątanii sypialni i części wspólnych, w których przebywasz wraz z innymi pacjentami.

Wszystkie zajęcia objęte grafiką pracy terapeutycznej są obowiązkowe. W ośrodku obowiązuje zasada bezwarunkowej punktualności. W uzasadnionych przypadkach z uczestnictwa w terapii lub innych zajęciach może zwolnić jedynie lekarz.

Poza tym:

- przestrzegasz kontraktów ustanowionych między Tobą a psychoterapeutami, obowiązujących podczas zajęć indywidualnych i grupowych,
- sumiennie wykonujesz zadania zlecone do pracy własnej,
- przyjmujesz leki według wskazań lekarza, jeśli zostały Ci zlecone,
- z telefonu i komputera korzystasz wyłącznie w czasie wolnym od zajęć.

PORZĄDEK I ŚRODOWISKO

Porządek: od pacjentów oczekujemy utrzymywania porządku na terenie ośrodka i poszanowania mienia. Samowolne wprowadzanie zmian (np. wbijanie gwoździ, przyczepianie plakatów, malowanie po ścianach) jest niedozwolone i może prowadzić do zatrzymania części lub całości kaucji.

Kaucja: podczas przyjęcia do ośrodka pobierana jest kaucja w wysokości 300 zł., która zwracana jest w dniu jego opuszczenia pod warunkiem, że z Twojego powodu ośrodek nie poniósł żadnych strat materialnych.

Poufność: w dbałości o poczucie prywatności i poufności nie zezwalamy na posiadanie aparatów fotograficznych i dyktafonów. Zobowiązujemy także do utrzymania w poufności danych osobowych osób przebywających w ośrodku, w tym powstrzymania się od mówienia o innych pacjentach z ośrodka.

Ważne! Jeżeli zaobserwujesz u innego pacjenta ośrodka zachowania niedozwolone, związane z chorobą lub inne zagrażające jego zdrowiu i życiu REAGUJ i zgłoś to personelowi. Pamiętaj, że w takiej sytuacji działasz dla jego dobra.

Palenie papierosów i (e) papierosów: możliwe jest tylko w wyznaczonym miejscu na zewnątrz. Palenie papierosów i (e) papierosów przez osoby nieletnie jest niedozwolone.

Alkohol, narkotyki i inne używki: stanowczo nie tolerujemy przebywania w stanie niepełnej trzeźwości oraz spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych na terenie ośrodka. Osoby nieletnie nie mogą pić w ośrodku kawy naturalnej.

Leki i suplementy: posiadanie i zażywanie leków i substancji nieprzepisanych przez lekarza jest niedopuszczalne. Wszelkie leki doraźne (przeciwbólowe, przeciwzapalne, antykoncepcyjne, itp.) prosimy przekazać osobie upoważnionej (pielęgniarkę). Leki wydawane są zgodnie z INDYWIDUALNĄ KARTĄ ZLECEN LEKARZA. W czasie pobytu w ośrodku zabrania się zażywania środków i suplementów diety o działaniu przeczyszczającym, odchudzającym, przyspieszającym przemianę materii itp. (w tym także wszelkiego rodzaju herbatek ziołowych o podobnym działaniu). Ośrodek nie zapewnia dostępu do leków na wzdęcia, wspomagających trawienie, przeciwbólowych i tych o charakterze doraźnym (na przeziębienie). Pacjent powinien zaopatrzyć się w tego typu specyfiki przed przyjazdem do ośrodka, a po przyjeździe przekazać je, podobnie jak pozostałe leki, osobie upoważnionej (pielęgniarkę).

Zachowania autoagresywne i myśli samobójcze: do ośrodka przyjmujemy pacjentów w stabilnym stanie psychicznym, aby mogli w pełni uczestniczyć w stworzonym dla nich programie terapeutycznym. W

celu zapewnienia maksymalnego poczucia bezpieczeństwa wszelkie myśli i zachowania o charakterze autodestrukcyjnym powinny być natychmiast zgłaszane personelowi. Ostre przedmioty (maszynki do golenia, nożyczki, pilniczki itp.) na czas pobytu w ośrodku należy przekazać opiekunowi. Będą one wydawane w razie potrzeby, by można było z nich skorzystać, a następnie ponownie deponowane w przeznaczonym do tego miejscu. Każdorazowo w sytuacji samoookaleczenia pacjent będzie kierowany na konsultację psychiatryczną.

Posiłki: w ośrodku pacjenci jedzą wspólnie. Punktualność i obecność są obowiązkowe. Spożywanie posiłków dozwolone jest wyłącznie w jadalni. Zleczone Nutridrinki pijemy wyłącznie w porze II śniadaniowej, podwieczorku i kolacji. Do jadalni nie wchodzimy w szlafrokach, bluzach z kieszeniami, z torbami/saszetkami/sakiewkami. Nie wnosimy również kocy, szali, a bluzki z szerokimi rękawami podwijamy na wysokość łokcia. Niedozwolone jest picie i spożywanie jakichkolwiek produktów podczas wszystkich zajęć terapeutycznych. Przez pierwsze 3 dni, czyli w okresie adaptacyjnym posiłki są mniejsze. Należy je zjadać w całości. Zakładamy, że do ośrodka przybywają wyłącznie osoby zmotywowane do leczenia, dlatego wykluczamy sytuacje odmowy spożycia posiłku. Nowoprzybyła osoba przez pierwszy tydzień ma wydłużony czas spożywania głównych posiłków o 10 minut. Kuchnia jest miejscem, do którego ma wstęp wyłącznie personel ośrodka. Wchodzenie czy zaglądanie do niej bez uzasadnionej przyczyny jest niedozwolone. Bezwzględny zakaz obowiązuje szczególnie przed posiłkami.

Po upływie okresu adaptacyjnego w ośrodku obowiązuje zasada „**wszyscy jemy wszystko**”. Na spożycie śniadania i kolacji przeznaczamy 20 minut. Drugie śniadanie i podwieczorek należy zjeść w ciągu 15 minut. Czas na dwudaniowy obiad to 30 minut od chwili wydania zupy. Po zakończeniu okresu adaptacyjnego próby niedojadania posiłków mogą skutkować skreśleniem z listy uczestników i wydaleniem z ośrodka. Unikanie niektórych pokarmów jest akceptowalne wyłącznie w przypadku nietolerancji/alergii pokarmowych, które uczestnik musi potwierdzić stosownymi badaniami lekarskimi (testami).

Odpoczynek po posiłkach: to jedna z najważniejszych zasad przestrzeganych w naszym ośrodku. Każdy pacjent ma obowiązek odpoczynku przez 30 minut w częściach wspólnych. Niedopuszczalne jest przebywanie w tym czasie w pokojach i łazienkach. Nieprzestrzeganie tej zasady może skutkować wydaleniem z placówki. Jeśli w trakcie pobytu lekarz lub specjalista psychodietetyk uznają za zasadne włączenie do Twojego jadłospisu Nutridrinków, będziesz do tego zobowiązana/y. Picie ich odbywa się wspólnie dla wszystkich uczestników mających podobne zalecenie, pod nadzorem opiekuna, w wyznaczonym przez niego czasie w jadalni. Pacjent zapewnia sobie Nutridrinki indywidualnie, z własnych środków finansowych.

Produkty spożywcze: ze względów sanitarnych w ośrodku panuje zakaz przywożenia, zamawiania i spożywania we własnym zakresie jakichkolwiek produktów spożywczych m. in. ketchupu, musztardy, świeżego mleka, ziół, gumy do żucia, itp., z wyłączeniem kawy, herbaty, herbat ziołowych i mleka w formie instant.

Aktywność fizyczna: ze względu na bezpieczeństwo naszych pacjentów niedozwolone jest wykonywanie jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych i wysiłkowych. Jedyny wyjątek stanowią zajęcia wpisane w harmonogram pracy pacjentów, zawsze w obecności i pod nadzorem wykwalifikowanego personelu. W czasie pobytu w ośrodku możliwe jest wychodzenie na spacer po teren ośrodka, wyłącznie w towarzystwie opiekuna. W razie spadku wagi, spacer te mogą jednak zostać wstrzymane lub ograniczone.

Pokoje i łazienki: w pokojach przebywamy wyłącznie w czasie wolnym (nie dotyczy to czasu odpoczynku po posiłkach). Cisza nocna obowiązuje od godziny 22:00 do 6:00. W czasie trwania ciszy nocnej niedozwolone są wzajemne odwiedziny w pokojach.

Pranie robimy raz w tygodniu, w dzień wolny od zajęć. Pierzemy tylko najpotrzebniejsze rzeczy osobiste. Nie pierzemy ubrań zewnętrznych (szlafroków, kurtek, polarów, pledów). Ośrodek nie zapewnia środków piorących. Kapsułki do prania pacjenci przywożą we własnym zakresie.

Telefony: czas pobytu w ośrodku powinien być wykorzystany na pracę terapeutyczną, refleksję i rozwój komunikacji. Poza czasem wolnym telefony powinny pozostać w pokojach wyłączone lub wyciszone. Niestosowanie się do tej zasady spowoduje odebranie telefonu w celu przechowania go. Zwracany będzie jedynie w czasie wolnym. Nie dozwolone jest korzystania z telefonów w jadalni, podczas posiłków. Jest to zasada, której należy bezwzględnie przestrzegać.

Czas wolny: pacjent może spędzać czas wolny w pokoju, na terenie ośrodka oraz poza nim (w ogrodzie), korzystając ze sprzętów ogrodowych. O wszelkich wyjściach poza teren ośrodka (także spacerach) i ich czasie trwania decydują pracownicy placówki. Wyłącznie pod ich opieką jest możliwe wyjście z ośrodka. Samowolne opuszczenie placówki jest niedopuszczalne i może skutkować wydaleniem z ośrodka.

Wspólne wyjścia mogą wymagać posiadania przez uczestników gotówki na osobiste potrzeby. Korzystanie w takiej sytuacji z bankomatu jest utrudnione, gdyż znajduje się on 10 kilometrów od ośrodka. Gotówkę przywiezioną ze sobą (portfele) przechowujemy w depozycie. Za pieniądze niezdeponowane kierownictwo ośrodka nie bierze odpowiedzialności.

Odwiedziny: Wyłącznie w dniu kiedy odbywają się konsultacje rodzinne. Pacjenci otrzymują przepustki i opuszczają teren Ośrodka (o dokładnym terminie decyduje zespół terapeutyczny).

Goście nie mogą wносить na teren ośrodka lub przysyłać do niego produktów spożywczych (podyktowane jest to względami sanitarnymi) oraz leków, alkoholu, jak również pozostałych niedozwolonych artykułów i substancji. Powyższe produkty będą odbierane przez personel. Prosimy o wcześniejsze uprzedzenie swoich bliskich o tej regule. Apelujemy również o przestrzeganie wyznaczonych godzin odwiedzin i nieprzeszkadzanie innym uczestnikom ośrodka.

Zakupy: w placówce nie ma możliwości dokonywania zakupów przez internet z wysyłką zamówienia do ośrodka oraz przesyłania jakichkolwiek paczek np. przez rodziny czy znajomych. Raz w tygodniu, w dniu wyznaczonym przez personel, można poprosić o zakup dozwolonych produktów. Należy wówczas przygotować ich listę wraz z pieniędzmi i przekazać je odpowiednio wcześniej.

Udzielanie informacji: informacji o postępach w leczeniu udzielamy wyłącznie za zgodą pacjenta. W przypadku osób niepełnoletnich rodzice mają prawo do takiej wiedzy z poszanowaniem i zachowaniem tajemnicy zawodowej. W celu uzyskania tych informacji prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny i umówienie spotkania informacyjnego lub złożenie prośby o przygotowanie pisemnej informacji do osobistego odbioru. Informacji przez telefon oraz inne środki komunikacji medialnej udzielamy jedynie w trakcie wyznaczonych dyżurów terapeutów.

Przepustki: udzielane są w wyjątkowych sytuacjach. Decyzję podejmuje zespół terapeutyczny ośrodka.

Cenne przedmioty: istnieje możliwość ich zdeponowania w sejfie placówki. W tym celu prosimy przekazać je osobie upoważnionej (w kopercie i opisane). Informujemy, że nie ponosimy odpowiedzialności za pozostałe wartościowe przedmioty należące do pacjentów, niezdeponowane w sejfie.

Przemoc: w naszej placówce niedopuszczalne jest stosowanie przemocy fizycznej, psychicznej, czy słownej.

Kradzież: prowadzi do wydalenia z ośrodka.

Konsekwencje: za naruszenie granic i nieprzestrzeganie regulaminu oraz zasad przyjętych w ośrodku możesz spotkać się z następującymi konsekwencjami:

- upomnienie,
- przeszukanie pokoju (tylko w Twojej obecności),
- brak zgody na wyjście poza teren ośrodka,
- dyscyplinarne wydalenie z ośrodka,
- inne konsekwencje ustalane są podczas społeczności ośrodka.

Wcześniejsze opuszczenie placówki następuje, gdy:

- złamiesz regulamin,

- samodzielnie podejmiesz decyzję o rezygnacji z terapii stacjonarnej,
- zaistnieje nieprzewidziana sytuacja,

Jeśli podejmiesz decyzję o wcześniejszym opuszczeniu ośrodka musisz pamiętać o konsekwencjach finansowych takiej decyzji.

Przed opuszczeniem ośrodka na własną prośbę musisz odbyć trzy sesje indywidualne i dwie sesje grupowe. Pozwoli Ci to jeszcze raz rozważyć decyzję o rezygnacji z terapii. Ośrodek możesz opuścić tylko w towarzystwie osoby, która po Ciebie przyjedzie.

OŚRODEK NIE ZWRACA KOSZTÓW WPŁACONYCH ZA POBYT Z POWODU OPÓŹNIONEGO PRZYJAZDU, REZYGNACJI LUB DYSCYPLINARNEGO WYDALENIA.

Kierownictwo ośrodka zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie.

Kontrakt pacjenta

Poniższym podpisem poświadczam, iż zapoznałem(am) się z Regulaminem Ośrodka ALIRA, akceptuję jego warunki i zasady oraz zobowiązuję się do ich przestrzegania.

Ławki, _____
(data i podpis)

SKRÓT NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD, KTÓRYCH NIE NEGOCJUJEMY:

- jesz wszystkie i całe posiłki (od 1 dnia pobytu w ośrodku),
- po każdym posiłku przeznaczasz 30 minut na odpoczynek,
- uczestniczysz w zajęciach objętych programem,
- nie okaleczasz się,
- nie stosujesz przemocy słownej, fizycznej i psychicznej,
- palisz wyłącznie we wskazanym przez personel miejscu,
- nie pijesz alkoholu i nie zażywasz narkotyków,
- nie utrzymujesz kontaktów seksualnych,
- dbasz o przestrzeń, która Cię otacza,
- nie przywozisz do ośrodka urządzeń elektrycznych typu: grzejniki, koce, poduszki.