



**DOLÉČOVACÍ
CENTRUM
PREVENT**

Průvodce Doléčovacím centrem PREVENT

Doléčovací centrum PREVENT

Tylova 156/23, 370 01 České Budějovice


T: 386 350 380, E: dc@prevent99.cz,


W: www.prevent99.cz/dc

Obsah

Kontakty	2
Provozní doba	3
Doléčování v Preventu – jak funguje	4
Cíle programu	4
Teď už jsi venku z léčebny/komunity	5
Skupiny	6
Pravidla skupin	7
Pracovní terapie	8
Nemoc klienta	8
Ranní hlášení	8
Noční klid	8
Úschova věcí	9
Úhrada příspěvku na provoz chráněného ubytování	9
Pošta klientů	9
Vedoucí domu	9
Půjčování vybavení DCP	9
Služba na úklid	10
Výjezdy mimo DCP	10
Dovolená	11
Posilovací a opakovací léčby	11
Nepracující	11
Půjčování peněz	11
Hry o peníze, sázky	12
Dary pracovníkům	12
Dokumentace	12
Potraviny z máku	12
Nealkoholické pivo	12
Jak být šetrivý nájemník	13
Havarijní situace	14
Návštěvy	15
Žádost o výjimku	15
Sankce	15
Fáze programu	16
Pravidla při kontaktu s drogou či alkoholem	18
Testování na přítomnost drog a alkoholu	18
Vykázání intoxikovaného klienta z prostor DCP	18
Poznámky	19

Kontakty


 Tylova 156/23
370 01 České Budějovice

 W: **www.prevent99.cz/dc**
Facebooková stránka | Doléčovací centrum Prevent
Facebookový profil | Doléčovák Prevent

 T: **386 350 380**

M: **725 832 981**

- mimo pracovní dobu se používá na hlášení krizových situací
- dostupnost v pracovní dny 09.00–20.00
- víkendy a svátky 10.00–12.00
- lze poslat sms, nebo prozvonit – ozveme se zpátky v určené době

 E: dc@prevent99.cz nebo příjmenípracovníka@prevent99.cz

Provozní doba

Ubytování je **NON-STOP**

Provozní doba kanceláře:

- pondělí 09:00–18:00 (skupina)
- úterý 09:00–16:00
- středa 09:00–18:00 (skupina)
- čtvrtek 09:00–16:00
- pátek 09:00–13:00

Mobil:

- v pracovní době
- mimo pracovní dobu – pro hlášení krizových situací

Pracovní dny 09.00–20.00 hod.

Víkendy a svátky 10.00–12.00 hod.

Doléčování v Preventu – jak funguje?

- Doba doléčování je rok, pro rodiče s dětmi 1,5 roku.
- Z toho lze být 6 měsíců v pobytové formě (rodiče s dětmi 1 rok) a poté docházet ambulantně.
- Lze nastoupit i čistě do ambulance – tedy bydlet jinde a docházet na program.
- Ambulantní klienti si volí program (min. 1 individuál měsíčně), na který chtějí chodit, poté to ale musí dodržet. Skupiny mají společné s pobytovými klienty.
- Klienti i pracovníci zachovávají důvěrnost sdělení, nebo-li mlčenlivost.
- Terapeuti sdílí informace z individuálů a skupin ostatním členům týmu během porad.

Cíle programu

Cílem je, aby úspěšný absolvent programu:

- ~ má legální zaměstnání, nebo je studentem denního studia
- ~ odchází z DC do uspokojivého bydlení na smlouvu, které si hradí z vlastních příjmů
- ~ ví, co dělat s volným časem – ví jak se bavit a jak odpočívat
- ~ je samostatný a zodpovědný – ukončením doléčování už nepotřebuje další adiktologické služby a aktivně řeší své problémy
- ~ abstinuje – v případě relapsu spolupracuje (nahlásí ho a řeší)
- ~ tyto pozitivní změny u něj platí i při monitorování bývalých klientů (během dalšího roku bude 2x kontaktován)

Teď už jsi venku z léčebny/komunity...

Doléčovák pro tebe znamená větší volnost, ale taky nějaká omezení.

Takže...

Uvolnění

- Volný pohyb – můžeš si jít nakoupit, na procházku a nemusíš nám to hlásit.
- Většina dne je ve tvém režimu.
- Povinného programu je výrazně méně.

Stále tu jsou ale nějaká omezení

- Dodržovat návrat domů a četnost víkendových výjezdů dle fází (Formulář formy a fáze programu).
- Mít 1× týdně individuál.
- Docházet na skupiny.
- Plnit další povinnosti, jako ranní hlášení či pracovní terapie.
- Dodržovat pravidla programu a bydlení (viz Smlouva a Dodatek).
- Uklízet si svůj prostor + týdenní služba.
- Najít si do 1 měsíce práci na hlavní pracovní poměr.

Skupiny

- přítomní jsou zpravidla 2 terapeuti
- jsou povinné, pokud nejsou právě v práci => vždy je nutné dodržet min. 50 % docházky na každou skupinu za měsíc

Terapeutická skupina

- pondělí od 18.00 hod. do 19.30 hod.
- řeší se klientská témata

Skupina Prevence Relapsu

- středa od 18.00 hod. do 19.30 hod.
- strukturovanější skupina
- řeší se témata související s prevencí relapsu, která přinášejí terapeuti, nebo téma mohou navrhnout i sami klienti, podle toho, co je zajímavé, nebo si může klient připravit vlastní skupinu – obojí je vítáno
- lze nahradit návštěvou kina, divadla, přednáškou nebo besedou s odborníkem, či bývalým klientem

Samořídící skupina

- neděle od 20.00 hod. do 21.00 hod.
- skupinu vede klient určený jako vedoucí domu, je bez terapeutů
- na skupině se řeší: předání úklidů, vztahy mezi spolubydlícími, zhodnocení soužití

Velká komunita

- četnost 1x za 6 týdnů se všemi terapeuty, v čase určeném pro skupinu
- prostor pro sdělení informací od terapeutů klientům, sběr připomínek od klientů, zhodnocení fungování programu

Pravidla skupin

1 **Mlčenlivost**

To, o čem se ve skupině mluví a co se ve skupině děje, je důvěrné a nikdo tyto informace nesmí „vynášet“.

2 **Nedohrává se**

Téma probírané na skupině by mělo být vytěžené a uzavřené, témata by neměla být po skončení skupiny dál probírána, leda na další skupině, popř. individuálu.

3 **Otevřenost a upřímnost**

Je dobré vyjadřovat své názory a pocity upřímně a pravdivě.

4 **Právo říct „stop“**

Nechceš-li nebo nemůžeš o něčem mluvit, máš právo říct STOP. Bylo by dobré, dovysvětlit proč.

5 **Zodpovědnost k sobě a ostatním členům skupiny**

Respekt k ostatním a jejich tématům (nebavíme se mezi sebou, neskáče se si do řeči, nejsme k sobě agresivní)

Dodržování pravidel

6 Dochvilnost, včas se omluvit z případné neúčasti. Na skupině je zakázáno jíst, žvýkat či cucat bonbony a není povoleno mít zapnutý mobil.

Pracovní terapie

- v období, kdy nejsi zaměstnán
- max. 6 hodin týdně
- je tvou zodpovědností, aby sis o práci řekl začátkem týdne pracovníkovi a poté jí nejpozději do pátku odevzdal
- zpravidla jde o údržbu DCP – větší úklid, malování, skládání nábytku, ...

Nemoc klienta

- Nemoc oznam ihned pracovníkům DCP, pokud jde o jakoukoli přenosnou chorobu, dbej na zdraví ostatních.
- Informuj pracovníky o užívaných lécích.
- V případě neschopenky udej jako místo pobytu adresu DC a dodržuj pokyny lékaře.
- Nemocným je uznán pouze klient v neschopence.
- O účasti a neúčasti na skupinách a individuálech, či dalších aktivitách v době nemoci rozhoduje terapeutický tým.
- Pro nemocného platí, aby se v průběhu dne zastavil v kanceláři terapeutů a informoval je jak se má.

Ranní hlášení

- Pokud nejsi zaměstnaný, jsi nemocný nebo zůstáváš z nějakého jiného důvodu neplánovaně na DC.
- v 09.00 v pracovní dny – přijdeš do kanceláře a řekneš, co máš ten den v plánu – povinnosti i zábavu.

Noční klid

- Klienti jsou povinni dodržovat noční klid od 22.00 do 06.00 hod.
- V tuto dobu je zákaz návštěv.
- Je doporučeno brát ohledy na klienty, kteří odpočívají jindy, např. z důvodu noční směny.

Úschova věcí

- Každý klient má vlastní trezor, ty jsou umístěny na chodbě před společenskou místností.
- Náhradní klíč od trezoru mají jen terapeuti.
- Věci v kanceláři neschováváme.

Úhrada příspěvku na provoz chráněného ubytování

- Každý klient hradí příspěvek na chráněné ubytování, dle smlouvy.
- Platí se při nástupu a pak vždy měsíčně v ten samý den.
- Příspěvek se hradí v hotovosti pracovníkům DCP.
- Žádost o posunutí termínu platby lze podat písemnou formou (viz žádosti o výjimku).

Pošta klientů

- Na adresu DCP si lze nechat poslat poštu.
- Přijatá pošta je uložena v kanceláři.
- Na to, zda Vám přišla pošta, doporučujeme průběžně se ptát.
- V případě ukončení programu není pošta nadále přijímána a pošta se vrací zpět doručovateli, pokud to s ukončeným klientem není domluveno jinak.

Vedoucí domu

- Funkci vedoucího domu vykonává jeden ze „služebně starších“ klientů, je volen skupinou.
- Vede samořídící skupinu, komunikuje s pracovníky jakožto zástupce klientů.
- Je zproštěn vykonávání služby na úklid – ale hlídá její dodržování.
- Měl by být schopen novým klientům poradit ohledně fungování na DC.

Půjčování vybavení DCP

- Klienti si mohou půjčit věci na volnočasové aktivity (stan, krosna, spacák, kari-matka, kotlík, ešus) za vratnou zálohu.
- K zapůjčení jsou i deskové hry, potřeby na kreslení a malování.
- Také si lze vypůjčit nářadí na údržbu domu (malířské náčiní, nářadí, ...).

Služba na úklid

- Služby na úklid si (dle sektorů) předávají klienti na samořídící skupině.
- Rozdělení služeb určuje spravedlivě vedoucí domu, který je služby zproštěn.
- Při předání služby by si měli oba klienti – předávající i přijímající – prostor projt a zhodnotit, zda je v pořádku a uklizený – pokud tomu tak není, předávající si službu ponechá do dalšího týdne.
- O úklidu společných prostor je informace v zápisu ze samořídící skupiny.
- Každý klient je povinen udržovat pořádek ve společných prostorách (nádobí, wc), i ve vlastním pokoji.
- Služba zodpovídá za:
 - ~ vynesení odpadků (i tříděného odpadu) v průběhu týdne
 - ~ vytření, vyluxování, úklid povrchů a sociálního zařízení
 - ~ čištění filtru u pračky a sušičky, úklid kuchyňských spotřebičů

Výjezdy mimo DCP

- Výjezd je jakýkoliv pobyt přes noc mimo DCP, mimo nočních směn v práci.
- O svátcích či prodloužených víkendech tým DCP rozhoduje, zda se prodlouží možnost výjezdu, a dá to klientům vědět.
- Podmínky výjezdů se liší dle fází:

0. fáze a 1. fáze

- ~ 2 víkendové výjezdy měsíčně
- ~ nutné napsat plán výjezdu, dle konzultace s garantem

2. fáze

- ~ výjezd možný každý víkend
- ~ lze se s garantem dohodnout na ústních plánech výjezdu

3. fáze

- ~ výjezd se pouze oznamuje, můžeš jet na výjezd i v pracovním týdnu, ale musíš plnit povinné aktivity na DC

Sociální výjezd

Pokud potřebuješ zařídit v pracovním týdnu nutné úkony na úřadech či u lékaře a nelze to stihnout za jeden den, podáš si písemnou žádost.

Dovolená

V případě nezaměstnanosti či neschopenky nelze dovolenou vybrat.

- V 0. a 1. fázi jsou povolené pouze víkendy
- ve 2. fázi 5 pracovních dní v řadě
- ve 3. fázi 10 dní v řadě

**Podmínky dovolené prober se svým garantem.*

Posilovací a opakovací léčby

- jsou povolené a doporučené
- čas strávený na opakovacích či posilovacích se zahrnuje do celkového času na DC
- když nejsi na skupině z důvodu opakovací, počítá se to jako bys na skupině byl, není to bráno jako absence
- v případě relapsu může být opakovací či posilovací léčbou podmíněná účast v programu

Nepracující

- jsi povinen přijít na ranní hlášení v 9:00 a splnit pracovní terapii
- po nástupu do programu je lhůta na nalezení práce 1 měsíc, pokud měníš práci během programu, je lhůta na změnu práce 14 dní
- po uplynutí lhůty nastává vyloučení z programu

Půjčování peněz

- Nedoporučujeme půjčovat si mezi sebou peníze, ne vždy se pak vrátí.
- Půjčené peníze mohou zahladit skutečnost, že spoluklient neumí hospodařit s penězi, nebo měl relaps...

Hry o peníze, sázky

- Jsou v rámci DCP zcela zakázané – jsou brané jako relaps.
- Počítají se sem karty a jiné hry o peníze, automaty, hazardní hry, online hry, sázení, i stírací losy.

Dary pracovníkům

Pracovníci nemohou od klientů přijímat žádné dary, pozornosti, jídlo atd., jde o střet zájmů.

Dokumentace

- Dokumentace je zamčená v trezoru a pod heslem v počítači.
- Máš právo nahlédnout do své složky.
- Do dokumentace se dostanou pouze současní pracovníci DCP (výjimku tvoří situace uvedené v zákoně – například kontrola z ministerstva atd.)

Potraviny z máku

- Není zakázáno konzumovat potraviny z máku.
- Jelikož se ale mák může ukázat pozitivně na testech, doporučujeme jejich konzumaci předem hlásit pracovníkům DCP.
- V případě pozitivního opiátového testu je obtížné dokázat, že nešlo o relaps.

Nealkoholické pivo

- Pití nealkoholického piva není v programu DCP vyloženě zakázáno, je ale považováno za velmi rizikové a proto se nedoporučuje.
- Zakázáno je nealko pivo do DCP vnášet, a pokud už ho někdo pít chce, neměl by to dělat před jinými klienty DCP.
- Pokud se rozhodneš pít nealko pivo, je doporučeno řešit to na individuálu a na skupině.
- Pití nealkoholického piva nemusí být samo o sobě nebezpečné, často ale bývá předchůdcem recidivy.

Jak být šetřivý nájemník

Stejně jako ve vlastním bydlení, i zde musí někdo hradit účty za energie, proto pro Vás máme doporučení, aby se velká spotřeba energie nemusela promítat do výše nájmu:

- zhasínat za sebou
- nenechávat hrát rádio ani televizi v prázdné místnosti
- nenechávám zbytečně zapnuté topení v době, kdy je teplo
- když větrám, zavřu topení
- když se topí, nenechávám na topení ani pod ním žádné věci, papíry či oblečení, může to vzplanout
- nenechávám nabíječky bez telefonu nebo nořasů v zásuvce – je to nejčastější příčina požáru
- při odjezdu na víkendový výjezd stáhnou topení, a vypnu všechny spotřebiče v pokoji
- po odchodu z kuchyně si zkontroluji, že jsou všechny spotřebiče vypnuté, konvici vytáhnu ze zásuvky, to samé po použití jiných elektrospotřebičů

Pracovníci mohou porušení těchto pravidel sankcionovat přidělením úklidu nebo napomenutím.

Havarijní situace

Kam volat v případě krize

Požár s ohrožením života Volat „HOŘÍ“ a 150	150
Napadení Volat Policii ČR – 158	158
Krádež Hodnota věci nad 5000 PČR – 158 Jinak Městská policie – 156	158, 156
Rušení nočního klidu, agresivní, intoxikovaný klient Zkusit sám požádat klienta o odchod Volat Městskou policii – 156	156
Zdravotní záchranná služba Volat na číslo 155	155
Opuštěné nebo ohrožené dítě, intoxikovaný rodič Volat policii – 158, ti kontaktují OSPOD O dítě se může přes noc postarat i jiný klient	158
Sebevražedný klient Volat RZS – 155 a Policii ČR – 158	155, 158
Zabouchnuté dveře Kontaktovat spoluklienty. V případě ohrožení života volat hasiče – 150. Na vlastní náklady zámečnickou pohotovost (602 585 585) Uzávěry plynu a vody jsou na kuřárně (plyn u plynoměru, voda v železně skříní)	155

Návštěvy

Na DC smíš mít návštěvy, za dodržení několika pravidel:

- Návštěva smí přijít na DC v čase 6.00 – 22.00 hod.
- Pokud je návštěva v nočních hodinách, nebo přes noc, musíš si dát písemnou žádost a musí s tím souhlasit ostatní klienti.
- Musí být zapsaná v sešitu návštěv (na nástěnce u dveří).
- Pokud vedeš návštěvu do společných prostor, musí souhlasit spolubydlící, a přítomní klienti.
- Návštěvu pouč o mlčenlivosti, ať klienty DC jinde neoznačuje.
- Návštěva musí být čistá a střizlivá, a nesmíš sem vnést žádné zakázané látky – neseš za ní zodpovědnost.

Žádost o výjimku

- Každý klient si může podat žádost o výjimku, pokud chce něco, co je pravidly omezeno.
- Žádosti projednává vždy celý terapeutický tým a to na poradách týmu, které jsou v pondělí a ve středu – je proto nutné podat jí včas.
- Na výsledek žádosti se klient může přijít zeptat po poradě.

Sankce

- Všechna pravidla jsou podrobně rozepsaná ve Smlouvě o poskytování sociální služby a Dodatku o poskytnutí chráněného ubytování.
- Důvod udělení sankce musí pracovník klientovi vždy vysvětlit, pokud klient se sankcí nesouhlasí, může podat stížnost.

Porušení kardinálních pravidel:

(porušení abstinence, vnášení drog či alkoholu na dc, násilná činnost, trestná činnost, ničení nebo krádež)

- > okamžité vyloučení nebo s týdenní výpovědní lhůtou
- > podmíněčné vyloučení do konce pobytu

Porušení režimových pravidel a pravidel ubytování:

(neúčast na individuálech, na skupinách, úklid, kouření, ranní hlášení, nenahlášení léků, atd.)

- > poprvé – ústní napomenutí
- > při druhém porušení – úkol, elaborát
- > při třetím porušení – podmíněčné vyloučení

U drobnějších prohřešků může klient dostat úkol opakovaně. Podmínečné vyloučení může být omezeno na určitou službu či na celý program, a může být omezené časově

Fáze programu

0. fáze (zkušební doba a sbírání informací)

0

Doba trvání	cca 14 dní
Individuál	1–2× týdně
Skupiny	Terapeutická – pondělí 18.00–19.30
	Prevence relapsu – středa 18.00–19.30
	Samořídící – neděle 20.00–21.00 (pro klienty v Tylově ulici)
Návrat na bydlení	do 22.00 hodin
Víkendové výjezdy	2× měsíčně, nutný písemný plán výjezdu
Přestup do I. fáze	nastává automaticky, je sepsána anamnéza a individuální plán klienta

- Seznamuješ se s novým prostředím, zvykáš si na režim a pravidla programu.

1. fáze (formování života v abstinenci)

1

Doba trvání	cca 2 měsíce (rodiče s dětmi 3–4 měsíce)
Individuál	1× týdně
Skupiny	Terapeutická – pondělí 18.00–19.30
	Prevence relapsu – středa 18.00–19.30
	Samořídící – neděle 20.00–21.00 (pro klienty v Tylově ulici)
Návrat na bydlení	do 22.00 hodin
Víkendové výjezdy	2× měsíčně, nutný písemný plán výjezdu
Přestup do II. fáze	<ul style="list-style-type: none">• práce na smlouvu (studium)• písemně zpracovaná a obhájená přestupová témata na individuálu se dvěma terapeuty

- Zvykáš si na denní režim spojený s docházením do práce či do školy, vymýšlíš aktivní trávení volného času, řešíš důležitá témata např. insolvence, návštěva lékařů, navazování vztahu s rodinou, chutě, nebo komunikace s probačkou.

2. fáze (přemýšlení nad budoucností)

2

Doba trvání	cca 2–3 měsíce (rodiče s dětmi 3–7 měsíce)
Individuál	1× týdně
Skupiny	Terapeutická – pondělí 18.00–19.30
	Prevence relapsu – středa 18.00–19.30
	Samořídící – neděle 20.00–21.00 (pro klienty v Tylově ulici)
Návrat na bydlení	do 24.00 hodin
Víkendové výjezdy	neomezeně (jen hlášení výjezdu)
Přestup do III. fáze	<ul style="list-style-type: none">• mít práci a umět využít volný čas• obhájit přestup na skupině

- Jsi veden k větší samostatnosti, nadále pracuješ na hledání koníčků mimo prostory DC a ideálně ve společnosti i jiných osob, než jsou ostatní klienti.
- Nastává čas přemýšlet, jaký život si představuješ po odchodu z DC. Kde budeš bydlet? Kdo bude tvořit tvé přátele? Co budeš dělat po práci? Co ještě potřebuješ zajistit?

3. fáze (odpoutání)

3

Doba trvání	cca 1 měsíc (rodiče s dětmi 1–3 měsíce)
Individuál	1× týdně (1 hod/30 minut)
Skupiny	klient si vybere, zda absolvuje pondělní nebo středeční skupinu
	Samořídící – neděle 20.00–21.00 (pro klienty v Tylově ulici)
Návrat na bydlení	do 24.00 hodin
Víkendové výjezdy	neomezeně, i během týdne (jen hlášení výjezdu)

Pravidla při kontaktu s drogou či alkoholem

Relaps = návrat k pití, užívání jiných drog či závislému chování po dobu abstinence.

- V rámci DCP je vnímáno jako relaps jakékoli užívání návykových látek nebo zakázané chování v oblasti hazardu.
- Klient DCP je povinen jakýkoliv relaps co nejdříve (nejpozději však do 24 hod.) nahlásit týmu DC (lze použít FB, mobil, osobní hlášení...).
- V rámci doléčování tolerujeme 2 relapsy, s relapsem je klient povinen pracovat na individuální i skupinové terapii a snažit se o zamezení dalším relapsům.
Pozor, tolerance relapsu neznamená, že je relaps v pořádku.
- V případě intoxikace klient nesmí na chráněné bydlení, standardně se počítá 24 hodin od posledního užití.
- Po nenahlášení relapsu nebo vstupu do prostor chráněného bydlení pod vlivem vždy následuje vyloučení.

Testování na přítomnost drog a alkoholu

- klient je povinen podrobit se namátkové kontrole moči a dechu, v případě že to odmítne, je to považováno za nenahlášený relaps přiznání relapsu v situaci, kdy je klient vyzván k testům, se považuje za nenahlášený relaps.
- při zjištění nenahlášeného relapsu je klient z programu vyloučen. Buďto ihned nebo s týdenní výpovědní lhůtou.

Vykázání intoxikovaného klienta z prostor DCP

- Po dobu intoxikace se nesmí klient zdržovat v prostorách DCP, standardně je doba určena na 24 hod.
- Pokud je klient pod vlivem na DC, měl by být vykázán ostatními klienty, nebo to může být nahlášeno pracovníkům, kteří to budou řešit v provozní době telefonu.
- Při vykázání intoxikovaného klienta si klient, co ho vykazuje, může říct o podporu spoluklientů, v ideálním případě intoxikovanému zabaví klíče a incident nahlásí terapeutům.
- V případě, že se klient na DC již nevrátí, jsou mu zabaleny věci v přítomnosti pracovníka a klienta, věci jsou uskladněny 14 dní a poté vyhozeny.



Poznámky

Poznámky