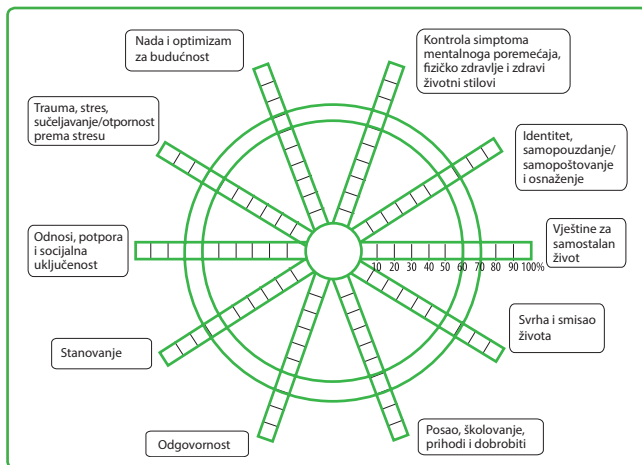


# KORMILO OPORAVKA

## SVEOBUHVTAN PRISTUP MENTALNOM ZDRAVLJU I OPORAVKU



Kormilo oporavka mentalnog zdravlja je alat koji pomaže u izradi individualnog plana oporavka/ liječenja za osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja, što uključuje određivanje ciljeva oporavka i postupaka za postizanje identificiranih ciljeva liječenja/oporavka. Kormilo oporavka osniva se na holističkom psiho-bio-socijalnom pristupu razumijevanja zaštitnih i rizičnih čimbenika za mentalno zdravlje (UEMS 2018), principa oporavka (SAMHSA, Leamy i drugi 2011), WHO Quality Rights poticanju oporavka i poštivanja ljudskih prava (WHO 2019) i procjene funkcioniranja prema WHO Međunarodnoj klasifikaciji funkcioniranja

(WHO 2001, Štrkalj Ivezić 2016, 2019). Obuhvaća tri područja oporavka: oporavak od simptoma, oporavak funkcioniranja i oporavak identiteta (Keet et al 2019).

Pomoću kormila oporavka može se procijeniti stanje u životnim područjima koja su važna za oporavak, odrediti područja u kojima se želi postići promjena, pratiti napredovanje prema željenim ciljevima u različitim vremenskim razmacima kao i evaluirati rezultate i modificirati ciljeve. Nezadovoljene potrebe u bilo kojem području kormila mogu biti povezane s lošim mentalnim zdravljem i rizikom za pojavu ponovne epizode mentalnog poremećaja ili pogoršanja stanja mentalnog zdravlja. Poboljšanje funkcioniranja u bilo kojem području kormila može se odraziti i na druga područja uključujući i smanjenje rizika za ponovnu pojavu simptoma mentalnog poremećaja. Primjerice zapošljavanje može utjecati na rješavanje problema stanovanja i povećati povezanost s drugim ljudima, što može utjecati na smanjenje simptoma mentalnog poremećaja.

Mogu ga koristiti stručnjaci u procjeni psiho-bio-socijalnih čimbenika koji pridonose nastanku mentalnih poteškoća, procjeni zaštitnih i rizičnih čimbenika za mentalno zdravlje, određivanju ciljeva liječenja i izradi plana liječenja kao i osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja u izradi osobnog plana oporavka.

Svi koji koriste kormilo oporavka moraju biti upoznati sa principima oporavka. Oporavak nije isto što i medicinsko značenje remisije postizanja potpunog oporavka od simptoma i povrat na funkcioniranje prije bolesti, nego označava stanje osobnog osnaživanja i upravljanja svojim životom na način koji omogućuje postizanje osobnih ciljeva, život sa smislom i doživljaj pripadanja zajednici bez obzira na to da li osoba još uvijek ima neke od simptoma mentalnog poremećaja i/ili neke od poteškoća funkcioniranja.

### Upute za korištenje

Procjena postojećeg stanja – koristi Tablicu 1 za procjenu deset područja oporavka. Ovisno o cilju procjene koristite različite izvore informacija, osim informacija dobivenih od osobe čije stanje procijenjujete. Procijenite svako područje od 0% do 100% gdje 0% označava najlošije stanje u području dok 100% označava najbolje moguće stanje. Točka usporedbe je očekivano funkcioniranje prosječno zdrave osobe u području koje se procijenjuje. Kod procjene važnosti pojedinačnih područja kormila za oporavak osobe s problemima mentalnog zdravlja treba voditi računa da se percepcija stručnjaka i osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja može razlikovati. Kada postoje razlike možete zabilježiti obje procjene. Kada se kormilo koristi za planiranje liječenja/oporavka treba usuglasiti procjenu s osobom čije se stanje procijenjuje. Rezultat procjene navedi u Tablici 1 i/ili u grafičkom prikazu kormila. U Tablici 1 označi tko je izvršio procjenu pacijent (P), stručnjak (S), (Z) kada je procjena rezultat zajedničkog dogovora između pacijenta/ korisnika i stručnjaka.

## Tablica 1 Područja procjene i rezultati procjene

Napomena: prije procjene objasnite osobi što je to oporavak i pitajte što bi za nju značio oporavak

Ime i prezime .....

Datum .....

Procjena: P/S/Z

Područja procjene	Pitanja koja treba postaviti za izradu plana liječenja/ oporavka i zabilježiti rezultat na ljestvici od 0 % do 100%. Napomena: Pitanja su orijentaciona, prilagodite ih situaciji. Nakon procjene kako biste izradili plan oporavka pitajte: <b>Želite li nešto promijeniti u ovom području? Što bi vam u tome moglo pomoći? Također sugerirajte što vi mislite da bi moglo pomoći.</b>	Rezultat: 0-100 %	
		P1	P2
<p><b>Kontrola simptoma mentalnoga poremećaja, fizičko zdravlje i zdravi životni stilovi</b> - odnosi se na procjenu stanja prisutnosti simptoma bolesti/poremećenoga mentalnoga zdravlja, stanja tjelesnoga zdravlja i zdrava načina života, kao i na procjenu što je potrebno poduzeti da se postigne poboljšanje u ovom području tj. da se otklone ili ublaže simptomi bolesti, bilo lijekovima i/ili psihosocijalnim metodama, da se postigne ili poboljša ne samo suradnja u liječenju nego i bolja briga o fizičkom zdravlju te da se provode zdravi životni stilovi. Otklanjanje/ublažavanje simptoma i uspješno upravljanje njima važni su ciljevi za mnoge osobe u oporavku.</p>	<p>Imate li neke od poteškoća mentalnoga zdravlja/simptoma bolesti? Koje su to poteškoće? Kako se s njima nosite? Što vam pomaže? Kako poteškoće mentalnoga zdravlja utječu na vaš život? Kakvo je vaše tjelesno zdravlje? Primjenjujete li zdrav životni stil (pazite na izbor hrane, tjelesnu težinu i fizičku aktivnost)? Imate li suicidalne misli? Imate li teškoće u kontroli ljutnje/bijesa?</p>		
<p><b>Nada i optimizam za budućnost</b> - Nada u oporavak i optimizam za budućnost uvijek su prioritet, jer bez nade i optimizma da je promjena moguća, da se ljudi zaista mogu oporaviti, mnogi mogu odustati od oporavka. Nada potiče motivaciju suradnje u liječenju i individualnim planovima oporavka da se postignu ciljevi i da se ne odustane unatoč teškoćama. Vjerovanje da je oporavak doista moguć snažna je motivirajuća poruka za bolju budućnost. Vjerovanje u realnost oporavka mora imati ne samo osoba s problemom mentalnoga zdravlja nego i osobe koje joj pružaju pomoć. Kada se osoba osjeća bespomoćno, kada je izgubila nadu, kada ne vjeruje u promjenu, prvi postupak formalnih i neformalnih pomagača mora biti obnavljanje nade da je oporavak moguć i poticanje motivacije za oporavak.</p>	<p>Vjerujete li, i koliko, da se možete oporaviti od mentalnoga poremećaja, vjeruju li druge osobe u vašem okružju (stručnjaci, obitelj, prijatelji i drugi, vama bliski) da se možete oporaviti?</p>		

<p><b>Svrha i smisao života</b> - odnosi se na prepoznavanje i poticanje osobnih vrijednosti, svjetonazora i tradicije, povezanih sa svrhom i smislom života. Svrha i smisao života varira od osobe do osobe. Ljudi pronalaze smisao na različite načine: kod nekih je religija značajan izvor smisla, međutim niz dnevnih aktivnosti kao što su posao, školovanje, kreativni rad, obiteljski život, društveni aktivizam i drugo može biti značajan izvor smisla i motivacije za promjenu. Osobni planovi i želje mogu osnažiti ljude da pronađu smisao, svrhu i zadovoljstvo u svom životu, kao i motivaciju za promjenu. Svrha i smisao života snažni su pokretači procesa oporavka. Ljudi bez motivacije ne mogu donijeti odluku da pokrenu proces oporavka. Osobe s problemima mentalnoga zdravlja mogu imati nisku motivaciju za promjenu ili su prema promjeni podvojeni/ambivalentni iz različitih razloga, stoga im je potrebno pomoći donijeti odluku da započnu proces oporavka i podupirati ih tijekom toga procesa.</p>	<p>Koje su vrijednosti važne za vaš život, koje vašem životu daju smisao? Što vas motivira za postizanje životnih ciljeva i zadovoljstva u životu? Ako ih osoba ne navodi: Koje su bile prijašnje vrijednosti i smisao? Što biste željeli obnoviti? Je li je bolest utjecala na vaš smisao života ? (Pazite da ne namećete vlastite vrijednosti i smisao, nego da pomognete osobi da identificira svoje vrijednosti i poduprete je u ostvarenju.)</p>		
<p><b>Identitet, samopouzdanje/samopoštovanje, osnaženje</b> – Identitet se može definirati kao način na koji se čovjek doživljava kao pojedinac u odnosu prema drugima i zajednici u kojoj živi. Pozitivna percepcija identiteta, samopouzdanje i samopoštovanje potiču proces oporavka; s druge strane, „identitet pacijenta“ prepreka je oporavku. Pozitivan doživljaj sebe kao osobe koja je sposobna postići ciljeve vrijedne poštovanja, koja je prihvaćena i poštovana od drugih povezan je s dobrim mentalnim zdravljem i doživljajem osnaženosti, nasuprot doživljaju sebe kao manje vrijedne osobe, nesposobne da postigne ciljeve, neprihvaćene i nepoštovane od drugih, koji je povezan s lošim mentalnim zdravljem i rizikom od mentalnih poremećaja. Samo-stigmatizacija označava doživljaj manje vrijednosti osobe zbog toga što ima dijagnozu mentalnoga poremećaja. Osnažena osoba ima pozitivnu percepciju svojega identiteta, oslobođena je samo-stigmatizacije, doživljava teškoće mentalnoga zdravlja kao samo jedno svoje obilježje koje nije dominantno u njezinu životu, jer osoba ima puno drugih obilježja, za razliku od „identiteta bolesnika“, u kojem bolest postaje dominirajuće obilježje ličnosti, povezano s negativnim doživljajem identiteta. Postupci koji potiču obnavljanje/izgradnju pozitivnoga identiteta, samopouzdanja i samopoštovanja i preveniraju samo-stigmatizaciju ključni su za poboljšanje mentalnoga zdravlja i oporavak.</p>	<p>Kako biste ocijenili svoje samopouzdanje i povjerenje u svoje sposobnosti? Koliko je bolest utjecala na vaše samopouzdanje i samopoštovanje? Doživljavate li da vas drugi poštuju, prihvaćaju vaše mišljenje? Vjerujete li da ste manje vrijedni jer imate psihički poremećaj? Tretiraju li vas drugi ljudi drukčije jer znaju da imate psihički poremećaj? Da li postoji povezanost između vašeg samopouzdanja i bolesti?</p>		

<p><b>Trauma, stres, sučeljavanje/otpornost prema stresu</b> – odnosi se na utjecaj traumatskih iskustava osobe i/ili negativnih životnih događaja (u prošlosti i sadašnjosti) na mentalno zdravlje, na otpornost prema stresu, podnošenje uobičajenoga stresa svakodnevnoga života, načine reagiranja u stanjima tjeskobe i stresa (mehanizmi obrane i suočavanja), kao i na procjenu o potrebi postupaka za povećanje otpornosti na stres. Postupanje sa stresom, tj. tjeskobom koju izaziva, ključno je u zaštiti mentalnoga zdravlja i u prevenciji mentalnih poremećaja, stoga je stres-menadžment i povećanje otpornosti na stres jedan od ključnih postupaka u zaštiti mentalnoga zdravlja, oporavku i smanjenju rizika od mentalnih poremećaja, uključujući i prevenciju ponovne epizode mentalnih teškoća.</p>	<p>Je li tijekom života – u djetinjstvu, mladosti, odrasloj dobi, dakle u bliskoj prošlosti ili sadašnjosti – bilo negativnih iskustava koja su negativno utjecala na vaše mentalno zdravlje? Kako reagirate u stresnim situacijama? Jeste li tada uznemireni, povlačite se, ne možete funkcionirati i slično? Što vam je pomoglo u suočavanju s kriznim situacijama u prošlosti?</p>		
<p><b>Vještine za samostalan život</b> – odnosi se na posjedovanje vještina koje su važne za samostalno življenje u zajednici, što uključuje brigu o sebi, socijalne vještine, funkcioniranje u očekivanim socijalnim ulogama i korištenje resursa zajednice za socijalnu uključenost. Procjenjuju se sposobnosti (snage) i teškoće u različitim područjima, važnima za samostalnost. Briga o sebi uključuje sposobnosti obavljanja aktivnosti dnevne rutine, kao što su, primjerice, briga o osobnoj higijeni, odgovarajućoj prehrani i nabavci hrane, postupanje s novcem, urednost, održavanje vlastitoga prostora i sigurnost u kući, briga o vlastitom zdravlju, samostalnost u kretanju i u korištenju prijevoznih i komunikacijskih sredstava te druge aktivnosti važne za svakodnevni život. Pod socijalnim vještinama podrazumijevaju se sposobnosti u komuniciranju i interakciji s drugima, uključujući izražavanje i kontrolu emocija, vještine rješavanja problema i konflikata, funkcioniranje u ulogama kao što su: obitelj, radno mjesto, školovanje i društvene uloge. Korištenje resursa zajednice odnosi se na procjenu koristi li osoba, i kako, resurse u zajednici te koje resurse želi koristiti da bi poboljšala svoje mentalno zdravlje i potaknula oporavak. Stjecanje vještina ključno je za oporavak – one omogućuju ljudima da preuzmu kontrolu nad vlastitim životom. Oporavak znači upravljanje teškim situacijama, a razvoj vještina potrebnih za upravljanje negativnim situacijama u životu poboljšava mentalno zdravlje i potiče oporavak. U procesu oporavka mnogi će trebati potporu u različitim područjima života kako bi mogli na ravnopravnoj osnovi s drugima živjeti u zajednici.</p>	<p>Kako procjenjujete svoje sposobnosti u obavljanju svakodnevnih zadataka, kao što je, primjerice, osobna higijena, odlazak u trgovinu, briga o kućanstvu, komunikacija s ljudima? Koliko ste samostalni u obavljanju tih aktivnosti, obavljate li ih sami? Trebate li potporu za obavljanje dnevne rutine, socijalnih kontakata i drugih aktivnosti? Da li su vaše vještine povezane sa vašim mentalnim zdravljem?</p>		

<p><b>Stanovanje</b> – procjenjuju se uvjeti stanovanja, uključujući beskućništvo, i kvalitetu međuljudskih odnosa u kućanstvu. Osiguravanje prikladnih uvjeta stanovanja, uz potporu u samostalnom životu i uključivanje u zajednicu kada je potrebno, potiče oporavak.</p>	<p>Koliko ste zadovoljni uvjetima stanovanja? Kako uvjeti stanovanja utječu na vaše mentalno zdravlje? Trebate li pomoć u održavanju kućanstva, druženju s drugim ljudima u zajednici, organizaciji slobodnoga vremena ili za nešto drugo da biste mogli obavljati aktivnosti koje biste željeli, a ne možete bez potpore?</p>		
<p><b>Posao, školovanje, prihodi i dobrobiti</b> - odnosi se na motivaciju za rad i školovanje, procjenu potreba za potporom u zapošljavanju/školovanju i održavanju posla, prava na pogodnosti na osnovi invaliditeta ili socijalnoga stanja, na prihode dovoljne za život, kao i na utjecaj radne sredine na mentalno zdravlje.</p>	<p>Kakav je vaš radni/obrazovni status i koliko ste njime zadovoljni? Imate li poteškoća na poslu? Ako ne radi, želi li raditi ili se školovati? Kako vaš radni ili obrazovni status utječe na vaše mentalno zdravlje? Imate li novčane prihode vezano za invaliditet? Koliko ste zadovoljni svojom financijskom situacijom i kako ona utječe na vaše mentalno zdravlje?</p>		
<p><b>Odnosi, potpora i socijalna uključenost</b> - Kvaliteta odnosa i doživljaj povezanosti s drugim ljudima, emocionalna povezanost s obitelji i prijateljima, potpora iz različitih izvora, prihvaćanje i socijalno uključivanje važni su za oporavak. Odnosi i povezanost s drugima uključuje neformalne i formalne odnose, primjerice s članovima obitelji, bliskim prijateljima, intimnim partnerom, kolegama na poslu i susjedima, terapijske odnose sa stručnjacima, stručnjacima po iskustvu (eng. peer workers), pružateljima socijalnih i zdravstvenih usluga. Ljudi se teško mogu oporaviti bez potpore. Potpora uključuje razumijevanje, poštovanje, poticanje nade, ohrabrenje, nekritiziranje, poticanje na samostalno donošenje odluka, na aktivno sudjelovanje u liječenju i drugim životnim aktivnostima, kao i instrumentalnu potporu za aktivnosti koje osoba sama teško obavlja. Osobu se podupire uvijek u onim područjima u kojima ona treba, želi i traži potporu. Osobe koje pomažu ljudima s mentalnim teškoćama, bilo da su neformalni ili formalni pružatelji potpore, suputnici su na putu oporavka u razdoblju koje može biti dugo onoliko koliko je potrebno. Osobe koje sudjeluju na putu oporavka, uključujući stručnjake, moraju se uvijek pitati pomažu li svojim postupcima ili ometaju proces oporavka. Socijalna uključenost odnosi se na korištenje resursa zajednice koji su povezani s radom, aktivnostima slobodnoga vremena, društvenim kontaktima, a uključuje aktivnosti koje osobu ispunjavaju zadovoljstvom. Aktivnosti u zajednici mogu biti športske, kulturne, političke, hobiji, plaćeni posao, volontiranje, školovanje, uključenost u vjersku zajednicu ili grupu prijatelja, kao i sudjelovanje u različitim programima liječenja i socijalnoga uključivanja, bilo u formalnom ili neformalnom sustavu brige za mentalno zdravlje.</p>	<p>Kakvi su vaši odnosi s drugim ljudima (obitelj, prijatelji, posao, drugi)? Kakvi su vaši odnosi sa stručnjacima? Jeste li uključeni u život zajednice, ili ste više izolirani? Osjećate li se dijelom zajednice, socijalno uključeno ili isključeno? Kako odnosi s drugim ljudima utječu na vaše mentalno zdravlje?</p>		

<p><b>Odgovornost</b> - uključuje osobnu odgovornost osobe s teškoćama mentalnoga zdravlja i odgovornost drugih dionika koji sudjeluju u zaštiti mentalnoga zdravlja. Osobna odgovornost za svoj oporavak zapravo je u planiranju i sudjelovanju u provedbi postupaka i aktivnosti važnih za oporavak. Može se odnositi na suradnju u liječenju, preuzimanje odgovornosti za svoje zdravlje, odgovorno financijsko ponašanje, održavanja dobrih odnosa s ljudima, ispunjavanja obveza za stan/kuću u kojoj osoba živi, preuzimanje odgovornosti za svoje postupke i odluke, poštovanje zakona, sudjelovanje u aktivnostima zajednice i drugo. Također, uključuje pravo na rizik, ali i prihvaćanje posljedica rizika i učenje iz tih situacija. Uključuje pravo na donošenje odluka o svom životu i odgovornost za posljedice tih odluka. Odgovornost drugih dionika, primjerice službi za liječenje i zapošljavanje, socijalnih službi i cijele društvene zajednice, povezana je s dostupnošću usluga koje potiču oporavak i omogućuju pravo na potporu i socijalno uključivanje.</p>	<p>Kako procjenjujete koliko sudjelujete u svom liječenju/ oporavku, u određivanju ciljeva i provedbi zadataka koji vode do ispunjenja ciljeva? Koliko vi možete utjecati na poboljšanje svojega mentalnoga zdravlja? Sudjelujete li aktivno u izradi svojega plana oporavka i u provedbi dogovorenih ciljeva liječenja?</p>		
--	--	--	--

## Izrada plana liječenja/oporavka

Koristite tablicu 2 za izradu plana liječenja/oporavka.

Izbor prioritetnih područja promjene i ciljeva koji osoba želi ostvariti- nakon određivanja područja u kojem osoba želi postići promjenu potrebno je odrediti konkretne ciljeve i postupke koji mogu doprinijeti promijeni/oporavku.

Izbor postupaka koji doprinose promjeni/ oporavku - postupci u individualnom planu liječenja/oporavka odnose na različite psiho-bio-socijalne postupke liječenja, podršku, suradnju s različitim službama izvan zdravstvenih i korištenje resursa zajednice koji pridonose oporavku. Izbor postupaka ovisiti će o procjeni razloga (psiho-bio-socijalnih) koji doprinose utvrđenim poteškoćama u određenom području kormila oporavka. Primjerice razlozi mogu biti povezani sa simptomima bolesti, nedostatkom motivacije, nedostatkom vještina, lošim interpersonalnim odnosima, socijalnom izolacijom, nezaposlenosti, neadekvatnim stanovanjem, stigmom, nedostatkom potpore i drugo. Sve osobe koje koriste Kormilo oporavka i/ili provode bilo koji od postupaka koji potiču oporavak moraju poznavati principe oporavka i imati autentične stavove vjerovanja da je oporavak realno moguć.

## Tablica 2 Individualni plan liječenja/ oporavka

Napomena: Individualni plan liječenja/oporavka je dogovor između pacijenta i psihijatra i/ili drugih stručnjaka o ciljevima liječenja/oporavka, izboru metoda za postizanje ciljeva te osobama i drugim službama koje će sudjelovati u provođenju plana liječenja/oporavka.

Ime i prezime .....

Datum .....

Područja procjene	Početno (%)	Prioritetna područja, ciljevi i postupci	Ponovna procjena (%)	Primjedbe
Kontrola simptoma mentalnoga poremećaja, fizičko zdravlje i zdravi životni stilovi				
Nada i optimizam za budućnost				
Svrha i smisao života				
Identitet, samopouzdanje/ samopoštovanje, osnaženje				
Trauma, stres sučeljavanje/ otpornost prema stresu				
Vještine za samostalan život				
Stanovanje				

Posao, školovanje, prihodi i dobrobiti				
Odnosi, potpora i socijalna uključenost				
Odgovornost				

## Literatura

Keet R, de Vetten-McMahon M, Shields-Zeeman L, et al Recovery for all in the community; position paper on principles and key elements of community-based mental health care. BMC Psychiatry. 2019, 19: 174.

Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. British Journal of Psychiatry. 2011, 199: 445-452.

SAMHSA's Recovery Support Initiative <http://www.samhsa.gov/recovery>

Štrkalj Ivezić S Procjena funkcioniranja za osobe s problemima mentalnog zdravlja U: Britivić D, Strkalj Ivezić S (ur) Mentalno zdravlje u zajednici Sveučilište u Splitu , Medicinski fakultet u Zagrebu 2019

Štrkalj Ivezić S Funkcioniranje između zdravlja i bolesti HLZ, Klinika za psihijatriju Vrapče, Hrvatski liječnički zbor ,Hrvatsko psihijatrijsko društvo Zagreb 2016.

UEMS Section of Psychiatry: Profile of a Psychiatrist 2018 The profile of a psychiatrist - Psychiatry.sk

World Health Organization International Classification of Functioning Disability and Health (ICF) Geneva: WHO 2001.

WHO Recovery and the right to health. WHO QualityRights Core training: mental health and social services. Course guide. Geneva: World Health Organization; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

## Slobodno za kliničku upotrebu

Upute za citiranje:

Štrkalj-Ivezić S, Radić K. Kormilo oporavka kao alat za izradu individualnog plana oporavka u svakodnevnoj psihijatrijskoj praksi. Soc Psihijatr. 2022;50(4):436–49.

Za sve upite o kormilu kontaktirajte: [strkaljivezics@gmail.com](mailto:strkaljivezics@gmail.com) ili [kradic@gmail.com](mailto:kradic@gmail.com)

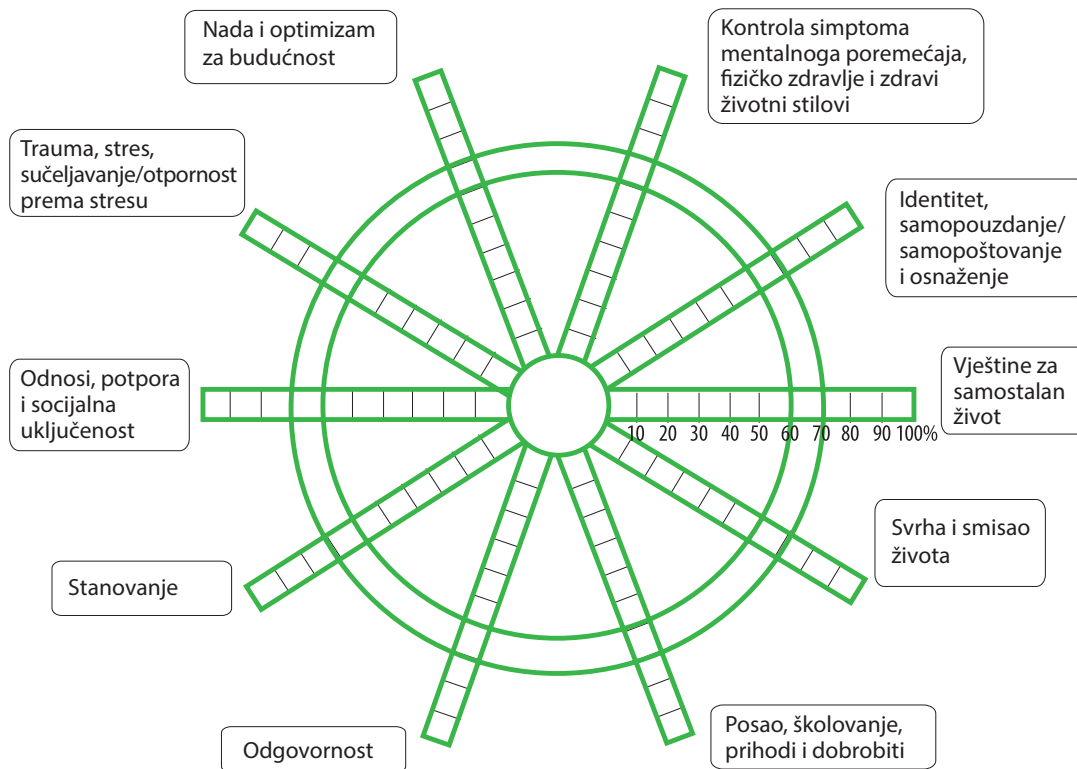


## KORMILO OPORAVKA Individualni plan oporavka

Ime i prezime .....

Procjena .....

Datum .....

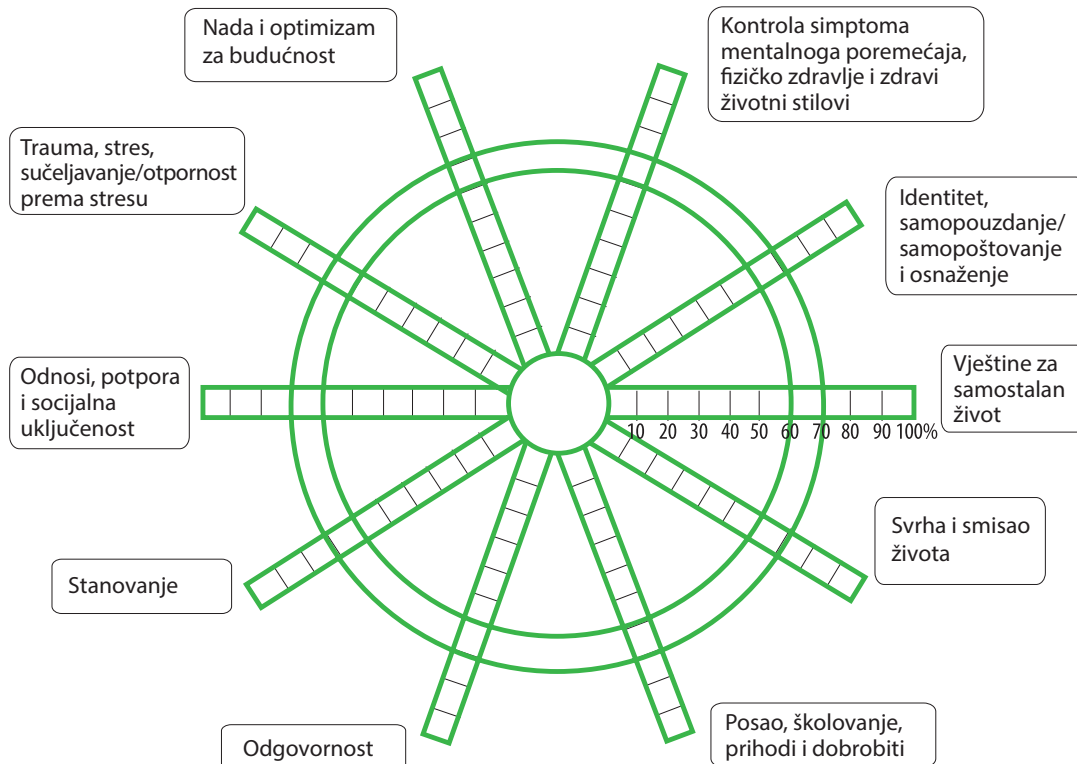


## KORMILO OPORAVKA Individualni plan oporavka

Ime i prezime .....

Procjena .....

Datum .....





**Klinika za psihijatriju Vrapče**  
*University Psychiatric Hospital Vrapče*

---

Kormilo je izrađeno u Referentnom centru Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode rehabilitacije Klinike za psihijatriju Vrapče.

Slobodno je za primjenu u kliničkoj praksi.