

Jednym Głosem dla Psychiatrii

Kwartalnik Rzecznika Praw Pacjenta poświęcony
wszystkim, którym dobro psychiatrii leży na sercu



Dr Magdalena Łazarewicz
o zdrowiu psychicznym
w środowisku akademickim

#PoGodnie
z Rzecznikiem Praw Pacjenta

Standardy opieki nad ciężarną
w kryzysie psychicznym



BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA

Rzecznik Praw Pacjenta
Bartłomiej Chmielowiec

Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta
Grzegorz Błazewicz

Dyrektor Generalny
Jarosław Fiks

DEPARTAMENT DO SPRAW ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dyrektor: Grzegorz Saj

Sekretariat: Magdalena Wróbel-Pawelec

Zastępca Dyrektora: Anna Panufnik-Onaszekiewicz

Małgorzata Strowska

Naczelnik: Arkadiusz Warzycha

Wydział Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego I

Inspektor: Aleksandra Wenelczyk

Wydział Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego II

Inspektor: Sylwia Kozarzewska

RZECZNICZY PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO

1. Województwo dolnośląskie

Danuta Rucińska
Barbara Szajnocha
Halina Zdral

2. Województwo kujawsko-pomorskie

Sebastian Sobierajski

3. Województwo lubelskie

Justyna Dąbrowska
Magdalena Kaciuczyk
Małgorzata Kowalczyk

4. Województwo lubuskie

Krystyna Grochmalska

5. Województwo łódzkie

Małgorzata Staśkowiak
Joanna Zdanowicz

6. Województwo małopolskie

Agata Jakubowska
Małgorzata Kozieł
Maciej Zieliński

7. Województwo mazowieckie

Maria Gałczyk-Wojciechowska
Magdalena Głowacka-Ludwiczak
Katarzyna Latuszek-Pasternak
Andrzej Nawrocki
Sylwia Wasilewska

8. Województwo opolskie

Liliana Widawska-Szymków

9. Województwo podkarpackie

Dorota Bobko

10. Województwo podlaskie

Lidia Smyk

11. Województwo pomorskie

Kamila Jakóbowska
Dorota Marcinkowska

12. Województwo śląskie

Adriana Hajdarowicz
Dominik Miedziak
Marek Zimnal

13. Województwo warmińsko-mazurskie

Anna Bejnar
Dorota Ciruk
Ewa Górko

14. Województwo świętokrzyskie

Zdzisław Skuza

15. Województwo wielkopolskie

Dominika Opała
Magdalena Popiołek
Katarzyna Stępczak

16. Województwo zachodniopomorskie

Wojciech Martyna



Drodzy Czytelnicy!

Oddajemy do Waszych rąk dziesiąty numer kwartalnika „Jednym Głosem dla Psychiatrii”. Dziękujemy, że jesteście z nami już ponad dwa lata. Co tym razem znajdziecie na kolejnych stronach?

Opowiemy Wam o zdrowiu psychicznym w środowisku akademickim – z jakimi problemami zmagają się studenci i pracownicy uczelni wyższych, na jaką pomoc mogą liczyć i kto jej udziela. Zabierzemy Was też w Bieszczady i na Mazury – to tam w ramach *PoGodnego Szlaku* i *PoGodnego Rejsu* opowiadaliśmy o zdrowiu psychicznym w czasie górskiej wędrówki i pod żaglami. Przeczytacie również o tym, jak pomagamy obcokrajowcom w kryzysie psychicznym, jakie są standardy opieki nad kobietą w ciąży, która jest leczona psychiatrycznie, czym jest e-recepta oraz co robimy nocą w szpitalu psychiatrycznym. Odwiedzimy też Wieliczkę, gdzie rozwija się Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego.

To ostatni numer naszego kwartalnika w tym roku. Kolejny ukaże się już w styczniu. Zapraszamy na nasze łamy, swoje materiały możecie przesyłać na adres jednymglosem@rpp.gov.pl

Grzegorz Saj
Dyrektor Departamentu
ds. Zdrowia Psychicznego

Dr Magdalena Łazarewicz o zdrowiu psychicznym w środowisku akademickim

Uczelnie wyższe w Polsce wspierają studentów doświadczających kryzysu psychicznego. O tym, jak to wsparcie jest zorganizowane, opowiada nam Pani dr n. o zdr. Magdalena Łazarewicz, kierownik Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Pani Doktor, dziękujemy za przyjęcie naszego zaproszenia na łamy kwartalnika „Jednym Głosem dla Psychiatrii”. Proszę opowiedzieć, jak działa Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna – Punkt Konsultacyjny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i kto może uzyskać tam pomoc?

Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna – Punkt Konsultacyjny WUM założona została w styczniu 2014 roku przy Zakładzie Psychologii i Komunikacji Medycznej, a od lutego tego roku funkcjonuje jako jednostka podlegająca bezpośrednio Prorektorowi ds. Studenckich i Kształcenia WUM. Z pomocy Poradni skorzystać mogą wszyscy studenci Warszawskiego Uniwersytetu Warszawskiego. Dominującą działalność Poradni określić można jako oddziaływanie o charakterze krótkoterminowych konsultacji psychologicznych. W ramach Poradni oferujemy przede wszystkim poradnictwo psychologiczne, coaching, psychoedukację i edukację seksuologiczną.

W jaki sposób można się zgłosić do Państwa po pomoc?

Procedura zgłoszeniowa jest bardzo prosta i informacje o niej dostępne są na stronie internetowej Poradni (www.upp.wum.edu.pl). Zgłoszenia przyjmowane są drogą mailową. W wiadomości zwrotnej studenci otrzymują kalendarz dostępnych terminów spotkań, szczegółowe informacje o funkcjonowaniu Poradni, klauzulę RODO. Wiadomość ta wysy-

łana jest do studentów zazwyczaj w ciągu 1–2 dni roboczych. Rozważamy przejście na system samodzielnych zapisów elektronicznych, jednak dostrzegamy także zalety nawiązania ze studentami osobistego kontaktu już od pierwszej chwili jego zainicjowania.

Z jakimi problemami najczęściej studenci zgłaszają się do Poradni?

Studenci najczęściej zgłaszają do Poradni problemy w relacjach interpersonalnych i poczucie osamotnienia, obniżoną samoocenę, obniżenie nastroju, zaburzenia lękowe, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem i utratę motywacji do studiowania.

Różne sytuacje trudne i ważne wydarzenia życiowe, jakich doświadczają studenci – wyzwania wiążące się ze studiowaniem i zmianą miejsca zamieszkania, trudności w związkach romantycznych, obciążające relacje rodzinne, poważna choroba lub śmierć w rodzinie – wymagają uruchomienia zasobów adaptacyjnych i odpowiednich strategii radzenia sobie ze stresem. W sytuacji ich niedoboru oraz przy trudnościach w samoregulacji emocji dochodzi do kryzysu. Zgłaszają się do nas studenci dokonujący samookaleczeń, ze znacznie obniżonym nastrojem, z myślami samobójczymi, niekiedy po próbach samobójczych. Wówczas nasze działania mają charakter interwencji kryzysowej i obok pomocy doraźnej staramy się zapewnić studentom dalszą opiekę i wsparcie w innych placówkach.

Jakim zainteresowaniem cieszy się Poradnia wśród studentów?

Rocznie kontakt z Poradnią nawiązuje średnio 250 studentów, a ostatecznie z krótkoterminowej pomocy Poradni korzysta około 200 osób. Stanowi to nieco ponad 2% liczby wszystkich studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Około 15% osób konsultowanych w Poradni to studenci zagraniczni. Oznacza to, że rocznie z naszej pomocy korzysta 4% spośród wszystkich studentów zagranicznych WUM.

Czy rotacja studentów jest duża?

Standardowo pomoc Poradni ma charakter konsultacji krótkoterminowych obejmujących około trzech sesji na osobę. Większa liczba spotkań (6–8 sesji) oferowana jest studentom w dwóch przypadkach. Po pierwsze, osobom najbardziej ich potrzebującym, którym z różnych przyczyn nie jesteśmy w stanie w krótkim czasie pomóc w znalezieniu wsparcia terapeutycznego poza naszym ośrodkiem. Po drugie, w sytuacjach,

których widzimy, że w krótkiej perspektywie czasu możemy domknąć pracę nad konkretnym problemem z jakim zmagają się studenci. Taka organizacja pracy pozwala na udzielenie pomocy największej liczbie studentów i utrzymanie okresu oczekiwania na pierwszą wizytę na poziomie nie dłuższym niż 2–3 tygodnie.

Jak wygląda funkcjonowanie Poradni podczas epidemii?

Poradnia cały czas oferuje studentom pomoc. Od wybuchu pandemii i wprowadzenia lockdownu, do końca semestru letniego roku akademickiego 2019/2020 konsultacje prowadziliśmy jedynie zdalnie. Obecnie pracujemy zarówno zdalnie, jak i stacjonarnie. Konsultacje zdalne odbywają się za pośrednictwem indywidualnie ustalanych ze studentami komunikatorów. Konsultacje stacjonarne prowadzimy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa: w dobrze wentylowanych pokojach konsultacyjnych Poradni, w maseczkach, z zachowaniem dystansu fizycznego. Osobom, które ze względów epidemiolo-



Od lewej: zastępca Rzecznika Praw Pacjenta Grzegorz Błażewicz; dr hab. Dorota Włodarczyk, kierownik Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM; dr Magdalena Łazarewicz, kierownik Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej WUM; Aleksandra Wenelczyk; Grzegorz Saj.

gicznych wybierają konsultacje zdalne ale ich sytuacja mieszkaniowa nie pozwala na intymną rozmowę online z psychologiem, udostępniamy na czas konsultacji pokoje Poradni. Dołożyliśmy starań, aby informacja o naszym działaniu w czasie pandemii dotarła do wszystkich studentów WUM za pośrednictwem uczelnianej poczty elektronicznej.

Jakie są plany na przyszłość? Czy Poradnia planuje poszerzenie działalności np. o przyjmowanie studentów spoza WUM?

Nasza Poradnia pozostanie raczej punktem konsultacyjnym przeznaczonym dla studentów WUM. Być może kiedyś działalność Poradni poszerzona będzie również o pracowników Uczelni. Na ten moment to jednak tylko sfera pomysłów przyszłościowych, chociaż sytuacja pandemii pokazała, że dla pracowników uczelni medycznych często pracujących na pierwszej linii walki z pandemią, dostęp do takiej pomocy jest niezbędny. Obecnie dostrzegamy przede wszystkim potrzebę doskonalenia naszego

warsztatu konsultacji indywidualnych prowadzonych w stawiającym wiele wyzwań trybie krótkoterminowym (wspomniane trzy sesje na osobę) oraz wzbogacenia oferty Poradni o oddziaływania grupowe: warsztaty rozwojowe i grupy wsparcia. Bardzo pomocne byłoby, aby uczelnie otrzymywały systematyczne dotacje finansowe np. rządowe, które byłyby przeznaczone wyłącznie na ten cel, uznany za działanie statutowe wszystkich uczelni. Uchroniłoby to takie jednostki jak Poradnie na uczelniach przed niepewnością finansową i czasami wręcz niepewnością dalszego istnienia, i pozwoliło na działania rozwojowe.

Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia w codziennej pracy zawodowej.

Również dziękuję i pozdrawiam wszystkich Czytelników Jednym Głosem dla Psychiatrii.

Rozmawiała
Aleksandra Wenełczyk
Departament ds. Zdrowia Psychicznego

Zdrowie psychiczne w środowisku akademickim

Rzecznik Praw Pacjenta prowadzi działania edukacyjne oraz stara się zapewnić trwały wzrost przestrzegania praw pacjentów, również tych, którzy doświadczają kryzysu psychicznego. Mając na uwadze troskę o dobrostan psychiczny studentów i pracowników, wystosowaliśmy pismo do wybranych 50 uczelni w Polsce z prośbą o udzielenie informacji o formach pomocy studentom i pracownikom szkół wyższych.

Kryzys psychiczny na uczelni

Problemy psychiczne są coraz częstszym zjawiskiem w środowisku akademickim. Wysokie tempo życia i stres sprawiają, że młodzi ludzie częściej doświadczają kryzysów psychicznych. Najczęstszymi powtarzającymi się problemami studentów są: niska samoocena, stres, myśli samobójcze, zaburzenia lękowe, depresyjne, ner-

wice, kryzysy w relacjach koleżeńskich, uczuciowych czy rodzinnych, samotność, problemy z komunikacją z rówieśnikami, brak empatii w kontekście traktowania osób z niepełnosprawnościami, mobbing, stalking, otyłość, kompleksy, uzależnienia (od alkoholu, papierosów, narkotyków, hazardu, seksu, Internetu), przemęczenie, brak koncentracji, brak perspektyw i możliwości rozwoju na przyszłość, szybki przeskok do życia

dorosłego i zderzenie z rzeczywistością, zaburzenia w odżywianiu, zaburzenia osobowości. Możliwymi skutkami kryzysów psychicznych dla studentów są: pogorszenie wyników w nauce, nieobecności na zajęciach uczelnianych, pogorszenie stanu zdrowia, a nawet skreślenie z listy studentów. Na jednej z uczelni nie zaobserwowano żadnych niepokojących zjawisk prowadzących do kryzysu psychicznego studentów czy pracowników uczelni.

Wsparcie dla osób potrzebujących

Uczelnie starają się zapewniać kompleksowe wsparcie psychologiczne, często wzbogacone o współpracę z placówkami medycznymi, organizacjami pozarządowymi czy też stowarzyszeniami, które zajmują się specjalistyczną pomocą psychologiczną. Organizują warsztaty, szkolenia, wykłady o charakterze profilaktycznym. Wiele instytucji oddelegowuje pracowników do wsparcia studentów w sprawach akademickich, a także w sprawach osobistych. Prowadzone są również działania z zakresu coachingu, psychoterapii, interwencji środowiskowych, terapii antystresowych, tworzenia grup wsparcia, psychoedukacji oraz aktywizacji osób niepełnosprawnych. Na niektórych uczelniach organizowane są zajęcia sportowe jako sposób na rozładowanie negatywnych emocji. Ważnym wnioskiem jest to, że

uczelnie wyższe przyszłościowo patrzą na ten problem. Swoje działania planują ze sporym wyprzedzeniem czasowym. Są to głównie projekty tworzenia kampanii edukacyjnych, zawierania porozumień o współpracę z podmiotami wyspecjalizowanymi w pomocy psychologicznej oraz tworzenie wewnętrznych nowych struktur oddelegowanych do wsparcia studentów w kryzysie. Niektóre uczelnie korzystają ze wsparcia studentów IV czy V roku psychologii do niesienia pomocy psychologicznej. Udzielana pomoc jest bezpłatna.

Pracownicy uczelni uczestniczą w szkoleniach, dzięki którym mogą rozpoznać i odpowiednio zareagować na niepokojące zachowania. Mogą one przyjąć formę nagłego i gwałtownego ujawnienia trudności emocjonalnych lub powolnej zmiany zachowania. Kierownicy uczelni zostali zobowiązani do zwracania uwagi i szybkiej reakcji na takie zmiany. Wsparcie psychologiczne udzielane jest również online poprzez projekt „Strefa Komfortu PSRP” i instruktaż BHP pracy zdalnej. Z przekazanych odpowiedzi wynika, iż nie było żadnej uczelni, która by nie zauważyła tego problemu i nie podjęła w tej kwestii jakichkolwiek działań.

Aleksandra Wenelczyk
Departament ds. Zdrowia Psychicznego

Praktyki studenckie u Rzecznika Praw Pacjenta

W okresie wakacyjnym, w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta studenci z kilku uczelni z całej Polski, w ramach praktyk studenckich poznawali, jak w praktyce wygląda ochrona praw pacjenta. Trzydziestu uczestników praktyk na co dzień kształci się na kierunkach: prawo, medycyna, praca socjalna, psychologia, psychologia kliniczna, pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne, organizacja i ekonomika w ochronie zdrowia, psychologia i kulturoznawstwo oraz farmacja.

Ze względu na epidemię koronawirusa część zajęć w ramach praktyk studenckich odbywała się zdalnie, a część realizowana w małych grupach miała charakter stacjonarny. Studenci

poznali działalność Rzecznika Praw Pacjenta dotyczącą postępowań wyjaśniających indywidualnych i zbiorowych, a także działań systemowych oraz medialnych. Zobaczyli również, w jaki spo-



sób pomagamy pacjentom za pośrednictwem Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się spotkania w Departamencie ds. Zdrowia Psychicznego oraz możliwość towarzyszenia w codziennej pracy Rzecznikom Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego, gdzie studenci mieli okazję poznać zarówno funkcjonowanie szpitali psychiatrycznych, jak i lokalnych organizacji działających na rzecz osób doświadczających kryzysu psychicznego.

W ramach praktyk studenci uczestniczyli także w specjalnie dla nich organizowanych spotkaniach z ekspertami z dziedziny psychiatrii. Wśród zaproszonych gości znaleźli się:

- dr Marek Balicki, pełnomocnik Ministra Zdrowia ds. reformy psychiatrii,
- dr Lena Cichoń – zastępca ordynatora Oddziału Klinicznego Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego w Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II w Sosnowcu,
- prof. Agnieszka Gmitrowicz – przewodnicząca Zespołu ds. Prewencji Samobójstw i Depresji przy Ministrze Zdrowia,
- dr Ireneusz Jelonek – konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży dla woj. śląskiego,
- Katarzyna Kisielewska – rzecznik prasowy Biura ds. pilotażu centrów zdrowia psychicznego,
- dr Katarzyna Julia Kowalska – radca prawny, przewodnicząca Rady Młodych Ekspertów ds. psychiatrii przy Rzeczniku Praw Pacjenta.

Co o nas sądzą studenci?

„Do tej pory miałam raczej negatywne odczucia, jeżeli chodzi o tego typu instytucje, które są raczej po to, żeby istnieć, a nie po to, żeby pomagać. Praktyki w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta okazały się jednak pozytywnym doświadczeniem. Wyniosłam z nich poczucie o dobrze wykonywanej tam pracy. Dodatkowo uzmysłowiłam sobie, jak wiele podstawowych praw pacjenta jest łamanych w XXI wieku i jak wiele robi Rzecznik Praw Pacjenta, żeby to zmienić. Szczególnie chylę czoła dla pracy na rzecz pacjentów szpitali psychiatrycznych, którzy są stygmatyzowani i podlegają ostracyzmowi społecznemu i jeszcze wiele czasu pewnie będzie musiało upłynąć, nim zmieni się mentalność ludzi”.

„Polecam praktyki innym osobom zwłaszcza tym, które są zainteresowane prawem medycznym. Na studiach pomija się w ogóle instytucję Rzecznika Praw Pacjenta. Najbardziej w tym Urzędzie podobali mi się ludzie tam pracujący i ich podejście nastawione na pomoc pacjentom, duża empatia i zaangażowanie w wykonywanie codziennych, często bardzo trudnych do rozwiązania problemów”.

Dziękujemy studentom za odbyte praktyki i życzymy pomyślności w nadchodzącym roku akademickim.

Grzegorz Saj
Dyrektor Departamentu
ds. Zdrowia Psychicznego



Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych

Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

W działającym od 2009 roku Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych przy Uniwersytecie Pedagogicznym im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie wsparcie w procesie edukacyjnym mogą otrzymać studenci z wszelakiego rodzaju niepełnosprawnościami. Z powodu różnego rodzaju niepełnosprawności oraz znalezienia się w całkiem nowej sytuacji, z dala od domu i bliskich, a także innych problemów u wielu studentów dochodzi do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego, wszelkiego rodzaju kryzysów, a nawet zaburzeń psychicznych.

Wsparcie asystenta zdrowienia dla studenta w kryzysie psychicznym

W 2015 roku Biuro zostało otwarte nie tylko dla osób z orzeczoną niepełnosprawnością, ale całej społeczności akademickiej. W Biurze pracują asystenci zdrowienia, czyli osoby będące po kryzysie psychicznym, które dzięki swojemu doświadczeniu wspierają innych studentów dotkniętych kryzysem. Asystenci starają się stworzyć rozmówcy bezpieczną przestrzeń do stawiania czoła własnym trudnościom. Skupiają się na wzmocnieniu zgłaszającej się do nich osoby oraz tworzeniu w jej środowisku sieci wsparcia, tak aby pomimo trudności, z jakimi się boryka mogła bez szkody przejść przez proces edukacyjny czy stawić czoło obowiązkom, wynikającym z pełnionej pracy. Dzięki przewartościowaniu własnego doświadczenia kryzysu, asystenci zdrowienia towarzysząc, ukazują możliwość zbudowania z własnych trudności i przeżyć – fundamentów siebie, odkrycia własnych zasobów, a także przetransformowania własnych (w pierwszym odruchu) słabości w atuty, które są naszą siłą. Nie wyřęczając, pokazują możliwości, których często na pewnym etapie życia nie widać.

Działalność edukacyjna

W 2018 roku przeprowadzona została ankieta dotycząca kryzysów psychicznych wśród studentów. Wyniki jasno pokazały, że 80% z 200 poddanych badaniu osób przyznało się do kryzysu psychicznego podczas trwania studiów, co tylko potwierdza potrzebę i słuszność prowadzonych działań. By podnieść świadomość dotyczącą omawianego

zagadnienia wśród społeczności akademickiej, co roku prowadzone są przez pracowników Biura krótkie wykłady, zarówno dla pierwszych roczników studentów, jak i kadry akademickiej, dzięki którym coraz więcej osób ma świadomość, że możliwe jest otrzymanie w tym zakresie pomocy. Od kilku lat w kwietniu organizowane są seminaria dotyczące zdrowia psychicznego, w ramach których uczelnia miała okazję gościć takie osoby jak dr Daniel Fisher czy prof. Jacek Wciórka. Co roku organizowane są również warsztaty prowadzone w duchu Empowerment Collage, mające na celu umocnienie uczestników szkolenia oraz wyposażenie ich w narzędzia do stawiania czoła trudnościom w codziennym życiu.

Aktualna sytuacja i nowe wyzwania

Rosnące z semestru na semestr statystyki wskazują na coraz większą liczbę studentów zgłaszających się do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych. Dlatego od 2020 roku mamy w swoich szeregach psychologa, który bazując na własnym doświadczeniu kryzysu, tworzy przestrzeń do rozwoju uczestnikom społeczności akademickiej. Ponadto w planach jest uruchomienie grupy wsparcia dla wszystkich zainteresowanych, której spotkania odbywać się będą co dwa tygodnie. Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych przy Uniwersytecie Pedagogicznym im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie jest unikatową w skali kraju jednostką, która prowadzi tego typu wsparcie, a ilość zgłaszających się po pomoc osób pokazuje, jak bardzo jest ona potrzebna.


Klaudia Bułka, Mateusz Biernat
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych przy UP

Prawny punkt widzenia E-recepta

Dzień 8 stycznia 2020 roku zapisał się jako mała rewolucja w opiece zdrowotnej. Wtedy właśnie wprowadzono receptę w formie elektronicznej. Od tej pory lek wykupimy, podając w aptece PESEL oraz czterocyfrowy kod. Jak otrzymać e-receptę? Ile czasu jest ważna? Jakie są jej zalety? Poniżej postaramy się wyjaśnić najważniejsze zagadnienia związane z e-receptą.


Lekarze nie wystawiają już tradycyjnych recept na papierze

Po wizycie lekarskiej nasza recepta zapisywana jest elektronicznie. W gabinecie lekarskim otrzymujemy jej kod. Kod ten składa się z czterech cyfr. Kod można otrzymać mailem lub sms-em, jeśli posiadamy tzw. Internetowe Konto Pacjenta (IKP). Jednak aby korzystać z e-recepty nie musimy mieć komputera ani nowoczesnego telefonu. Osoby, szczególnie starsze, niekorzystające z nowinek technicznych, mogą zamiast maila i smsa otrzymać w gabinecie lekarza wydruk informacyjny o wystawionej e-recepte. Następnie wraz z tym kodem, podając numer PESEL, można zrealizować w aptece receptę.

 **Musimy pamiętać, że są sytuacje, gdy wystawienie recepty w formie papierowej jest możliwe, np. podczas awarii systemu informatycznego lub podczas wizyty domowej, gdy lekarz nie ma dostępu do systemu.**

Kilka leków, kilka recept?

Zasadą jest, że na jednej receptce wypisywany jest jeden lek. Na przykład, jeśli lekarz przepiše nam trzy różne lekarstwa, to na każdy z leków otrzymamy odrębne kody. Dzięki temu nie musimy kupować wszystkich leków w jednej aptece (nie prosząc o odpis i nie tracąc refundacji).

 **Jeśli jakiś lek przepisano nam w kilku opakowaniach, to wszystkie opako-**

wania musimy wykupić w tej samej aptece – choć niekoniecznie jednorazowo. Aptekarz może wydać nam tylko część przepisanych opakowań, zaznaczając opcję „częściowej realizacji”. Pozostałe opakowania tego leku będziemy mogli wykupić później.

Nawet rok na realizację

Termin realizacji e-recepty to 30 dni. Liczy się je od daty wystawienia recepty lub określonej na niej daty realizacji: „od dnia”. Możliwe jest jednak, że osoba wystawiająca receptę zaznaczy, że recepta ma mieć dłuższy czas realizacji – wtedy jest to 365 dni.

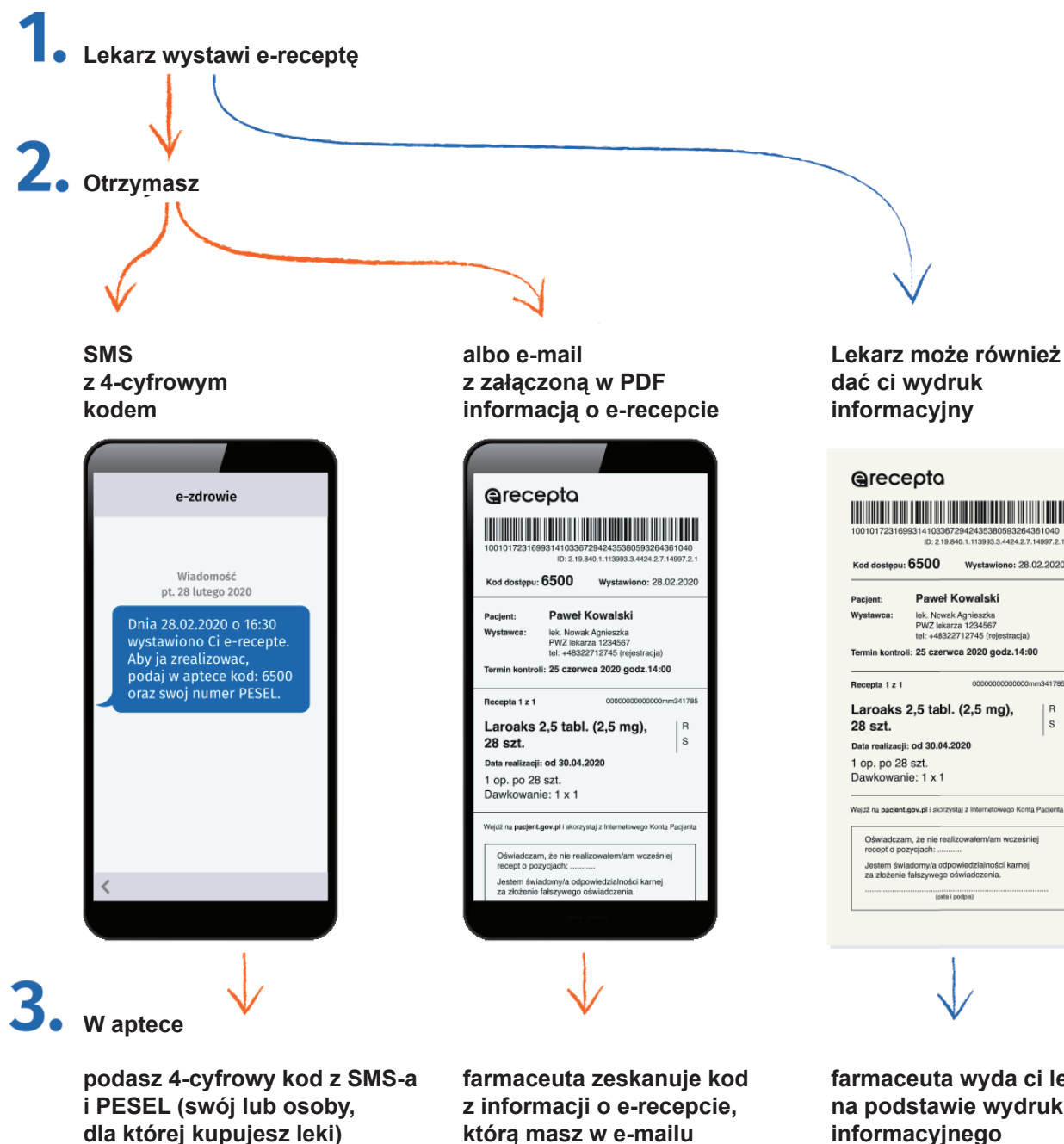
Od powyższego są jednak trzy wyjątki:

1. E-recepta na antybiotyki doustne lub w zastrzykach powinna być zrealizowana w ciągu 7 dni od daty wystawienia, lub podanej daty realizacji.
2. E-recepta na leki z grupy środków odurzających lub psychotropowych powinna być zrealizowana w ciągu 30 dni od daty wystawienia.
3. Na preparaty immunologiczne wytwarzane indywidualnie dla pacjenta termin na realizację to 120 dni od daty wystawienia.

E-recepta: Jakie ma plusy?

Jak więc widzimy e-recepta jest bardzo korzystnym rozwiązaniem. Dzięki niej:

1. Jeżeli przepisano więcej leków, nie musimy prosić o odpis i nie tracimy refundacji w przypadku wykupywania ich oddzielnie.



2. E-recepta jest zawsze czytelna – minimalizujemy ryzyko otrzymania niewłaściwego leku.
3. Nie można jej zgubić czy zniszczyć – wszystkie e-recepty zapisują się na naszym Internetowym Koncie Pacjenta.
4. Można ją zrealizować w każdej aptece w Polsce.

Korzyści wynikające ze stosowania e-recept doceniliśmy szczególnie w czasie epidemii

SARS-CoV-2. Wiele wizyt lekarskich miało formę teleporad, e-recepta umożliwiła wypisanie leków bez konieczności osobistego kontaktu z lekarzem i narażenia się na potencjalne zakażenie.

Dorota Ciruk
Rzecznik Praw Pacjenta
Szpitala Psychiatrycznego
w woj. warmińsko-mazurskim

Standardy opieki nad ciężarną w kryzysie psychicznym

Na podstawie informacji zebranych przez Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego zwróciliśmy się do Ministra Zdrowia o opracowanie standardów opieki nad kobietami w ciąży leczonymi w szpitalach psychiatrycznych. Zagwarantowanie należytej opieki kobietom oczekującym na narodziny potomstwa jest bardzo istotne dla Rzecznika Praw Pacjenta. Niektóre z nich w okresie ciąży przebywają w szpitalach psychiatrycznych, ponieważ wymagają specjalistycznego wsparcia.

Zasygnalizowane przez nas problemy dotyczyły leczenia farmakologicznego, wykonywania testów ciążowych, badań i konsultacji ginekologicznych, warunków pobytu w szpitalu oraz diety. Minister Zdrowia zlecił konsultantom krajowym w dziedzinie położnictwa i ginekologii oraz w dziedzinie psychiatrii opracowanie spójnych wytycznych w tym zakresie. Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Czajkowski, konsultant krajowy w dziedzinie ginekologii i położnictwa oraz prof. zw. dr hab. n. med. Piotr Gałęcki, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii w dniu 28 lipca br. przedstawili swoje rekomendacje. Specjaliści krajowi zalecają:

1. Odnotowywanie w dokumentacji medycznej daty ostatniej miesiączki oraz informacji o liczbie dotychczasowych ciąż i sposobie ich zakończenia.
2. Wyposażenie oddziałów psychiatrycznych w testy ciążowe.
3. Ustalenie przez kierowników oddziałów psychiatrycznych miejsca i trybu konsultacji ginekologiczno – położniczej oraz miejsca

przeniesienia pacjentki do konkretnego oddziału ginekologiczno – położniczego, gdyby zaszła taka konieczność.

4. Zapewnienie dodatku białkowego dla kobiet w drugiej połowie ciąży.
5. Ograniczenie pobytu ciężarnej w oddziale psychiatrycznym do niezbędnego minimum z zapewnieniem pobytu w sali jednoosobowej lub z jak najmniejszą ilością współpacjentek, niestwarzających zagrożenia fizycznego.
6. Leczenie pacjentek po 37. tygodniu ciąży na oddziałach położniczych z zapewnieniem konsultacji psychiatrycznej.
7. Hospitalizowanie kobiet w pierwszych dniach po porodzie na oddziałach położniczych.

Konsultanci zalecają ponadto przestrzeganie rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej oraz standardów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników.



Więcej informacji na ten temat można znaleźć na naszej stronie internetowej:
<https://www.gov.pl/web/rpp/standardy-opieki-nad-ciezarna-w-kryzysie-psychicznym>

Z życia Departamentu Pożegnanie długoletnich Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

Był mroźny styczeń 2006 roku, gdy pierwsi Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego pojawili się w szpitalach psychiatrycznych. Wśród nich dwie Panie: Jolanta Balcerzak i Barbara Lipecka. We wrześniu 2020 roku dziękowaliśmy obydwu Paniom i wspomniałym Koleżankom za 15 lat pracy na rzecz osób doświadczających kryzysu psychicznego. Zaczynały pracować jeszcze wtedy, gdy Biuro Praw Pacjenta było częścią Ministerstwa Zdrowia, kończyły u Rzecznika Praw Pacjenta jako centralnego organu administracji rządowej. Wiele wspomnień, setki kilometrów przemierzonych szpitalnymi korytarzami, tysiące pacjentów, którym udzieliły wsparcia m.in.

w Szczecinie, Zaborze czy Ciborzu. Odchodzą na zasłużone „stypendium z ZUS” jak określiła emeryturę jedna z nich. Dziękujemy Joli i Basi za wieloletnią pracę na rzecz osób w kryzysie psychicznym.

Nocne odwiedziny u pacjentów

W ostatnim czasie po otrzymaniu informacji o możliwych nieprawidłowościach w opiece nad pacjentami w jednej z placówek dla osób starszych, Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego odwiedzili ją w godzinach nocnych. Była to niezapowiedziana wizyta, która rozpoczęła się o godzinie 21 i miała na celu zweryfiko-





wanie sposobu sprawowania opieki nad pacjentami. Pracownicy Biura sprawdzili, czy ilość osób sprawujących opiekę nad seniorami jest zgodna z deklaracjami oraz, czy pacjenci na czas snu są odpowiednio zabezpieczeni np. przed wypadnięciem z łóżka. Rzecznicy rozmawiali z pacjentami, którzy jeszcze nie spali, jak i personelem, który mimo początkowego zaskoczenia porą odwiedzin, wykazał się zrozumieniem i gotowością do wsparcia dla swoich podopiecznych. Po zakończonej wizycie Rzecznicy poinformowali kierownika podmiotu leczniczego o pozytywnej ocenie przestrzegania praw pacjenta, dokonanej na podstawie rozporządzenia Ministra Zdrowia z 13 stycznia 2006 roku w sprawie szczegółowego trybu i sposobu działania Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego.

Odwiedziny szpitali psychiatrycznych w godzinach wieczornych, a nawet nocnych, jak również w dni wolne od pracy staną się stałym działaniem Rzecznika Praw Pacjenta podejmowanym w celu weryfikacji stopnia przestrzega-

nia praw osób z zaburzeniami psychicznymi, w szczególności dzieci, młodzieży i seniorów przebywających w placówkach całodobowej opieki medycznej.

Wsparcie wojskowe dla szpitali psychiatrycznych

Trwająca od marca pandemia koronawirusa nie oszczędziła także szpitali psychiatrycznych. Przez długi czas wsparcia pacjentom i personelowi udzielali żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej. We wrześniu zostali oni wycofani z części podmiotów leczniczych. Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta zwrócił się w tej sprawie do Ministra Obrony Narodowej. Podkreślił, jak ważną rolę odgrywali żołnierze. Od kilkunastu dni wojsko ponownie wspiera personel i pacjentów w szpitalach psychiatrycznych.

Grzegorz Saj
Dyrektor Departamentu
ds. Zdrowia Psychicznego

Sprawa dla Rzecznika Wsparcie dla obcokrajowców

Kryzys psychiczny może dotknąć każdego, niezależnie od miejsca zamieszkania czy pobytu. W polskich szpitalach psychiatrycznych przebywają obywatele innych państw. Leczenie w innym kraju jest trudne z wielu względów, dlatego Rzecznik Praw Pacjenta wspiera obcokrajowców leczonych w szpitalach psychiatrycznych w Polsce.

Bariera językowa obywatelki Sudanu

Właściwa komunikacja między pacjentem a personelem medycznym jest bardzo ważna dla zrozumienia problemów zdrowotnych i skuteczności ich leczenia. Bariery komunikacyjne pojawiły się w przypadku obywatelki Sudanu, która trafiła do szpitala psychiatrycznego z ośrodka dla uchodźców. Dzięki zaangażowaniu personelu i Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego udało się nawiązać z pacjentką kontakt i udzielić skutecznej pomocy.

Procedury prawne w przypadku Koreańczyka

Wyzwaniem dla obcokrajowców jest właściwe zrozumienie procedur prawnych związanych w szczególności z przyjęciem do szpitala psychiatrycznego bez zgody. Z takim problemem mierzył się młody obywatel Korei Południowej, który trafił na obserwację do szpitala na południu Polski. Nie komunikował się w języku polskim, słabo porozumiewał się w języku angielskim. Trudno było mu wytłumaczyć, dlaczego znalazł się wbrew swojej woli w szpitalu psychiatrycznym. Aby pomóc młodemu Kore-

ańczykowi, Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego nawiązał kontakt z Ambasadą Korei Południowej w Polsce, a następnie towarzyszył sekretarzowi koreańskiej placówki dyplomatycznej, który odwiedził swojego rodaka. Sekretarz Ambasady, ordynator oddziału psychiatrycznego oraz pracownik naszego Biura szczegółowo wyjaśnili pacjentowi jego sytuację zdrowotną i prawną. Zorganizowali ponadto przyjazd rodziny pacjenta, dzięki czemu po kilku dniach pacjent opuścił szpital pod opieką swoich bliskich w celu dalszego leczenia w bliższym mu kręgu kulturowym.

Wyzwania socjalne pacjentki z Francji

Leczenie w szpitalu psychiatrycznym może rozpocząć się bardzo niespodziewanie. W takiej sytuacji znalazła się obywatelka Francji. Pogorszenie stanu zdrowia sprawiło, że została bez środków do życia, zagubiła ponadto swoje dokumenty. W takim stanie trafiła do oddziału psychiatrycznego. Losem pacjentki zainteresował się Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Poinformowaliśmy o jej sytuacji miejscowy ośrodek pomocy społecznej. Jego pracownicy w obecności tłumacza języka francuskiego spotkali się z obywatelką Francji, przekazali jej produkty żywnościowe, środki higieniczne i odzież. Wdrożyli również procedury niezbędne do wyrobienia dokumentu tożsamości.

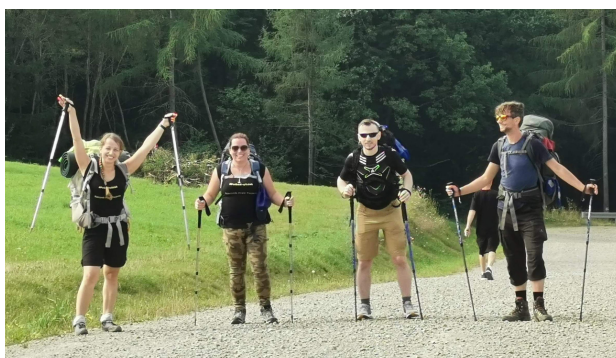
Anna Bejnar
Rzecznik Praw Pacjenta
Szpitala Psychiatrycznego
w woj. warmińsko-mazurskim

#PoGodnie z Rzecznikiem Praw Pacjenta

Rzecznik Praw Pacjenta zachęca do aktywnego spędzania wolnego czasu. Każda wykonywana przez nas aktywność ma wpływ na nasze samopoczucie oraz zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Pamiętajmy także o profilaktyce oraz edukacji zdrowotnej, które są niezwykle pomocne w szybkiej diagnozie wielu chorób.

Bartłomiej Chmielowiec wspiera i promuje zdrowy tryb życia również wśród pracowników Biura Rzecznika Praw Pacjenta. Dzięki takiemu wsparciu w sierpniu br. pracownicy Biura wzięli udział w akcji społeczno-edukacyjnej #PoGodnySzlak, organizowanej przez Fundację eFkropka, gdzie przez kilka dni przemierzali pieszo górskie szlaki. Akcja miała na celu solidaryzowanie się z osobami z doświadczeniem kryzysów psychicznych i ich bliskimi oraz zwrócenie uwagi na potrzebę dalszej reformy polskiej opieki psychiatrycznej opartej na psychiatrii środowiskowej. Akcji towarzyszyły spotkania online ze specjalistami oraz z ekspertami przez doświadczenie, czyli osobami z diagnozami psychiatrycznymi, które teraz otwarcie dzielą się swoimi doświadczeniami.

Podczas wędrowki po górach narodził się pomysł kontynuacji tej niezwykle ważnej akcji pokazującej problemy, ale również prawa i potrze-



by osób chorujących psychicznie. Tym razem Rzecznik Praw Pacjenta, przy współudziale Fundacji eFkropka, zorganizował weekendowy rejs na Mazurach. W #PoGodnyRejs pracownicy Biura wypłynęli w sobotę 3 października, by z zaproszonymi gośćmi rozmawiać o profilaktyce zdrowia psychicznego, zarówno osób, które doświadczyły kryzysu psychicznego, jak i tych, których taki kryzys może dotknąć. Rozmowy



dotyczyły również współczesnej psychiatrii z różnych perspektyw m.in. terapeuty, prawnika, lekarza, psychologa oraz pacjentów. Przed akcją internauci mogli zadawać pytania zaproszonym gościom, a odpowiedzi, wraz z nagraniem panelu dyskusyjnego, zostały zamieszczone na Facebooku Rzecznika.

Podobne akcje nie tylko promują zdrowy tryb życia, ale również w niekonwencjonalny sposób zwracają uwagę na bardzo ważne tematy, jakim jest zdrowie psychiczne. Dają również pole do wymiany doświadczeń między specjalistami oraz pacjentami, których zdanie w tej kwestii jest równie ważne.

Aleksandra Wenelczyk
Departament ds. Zdrowia Psychicznego

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Wieliczce

Wieliczka jest znana w Polsce głównie z przepięknej kopalni soli. Tuż obok tego unikatowego miejsca powstało i rozwija się Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego. O jego funkcjonowaniu i planach na przyszłość opowiada nam prezes Fundacji Leonardo Mariusz Panek.



Mariusz Panek, Prezes Fundacji Leonardo

– Centrum służy przede wszystkim mieszkańcom Wieliczki i okolicznych miejscowości. Przez ponad 2 lata funkcjonowania pomogliśmy blisko 1000 osobom, których dotknął różnego rodzaju kryzys psychiczny. Jak pomagamy? Głównie przez rozmowę. Rozmowa ze specjalistą, wypowiedzenie problemów, pozwala je dostrzec z innej perspektywy, poznać ich źródło, znaleźć rozwiązanie – mówi prezes Panek, podkreślając istotną rolę wsparcia psychicznego dla mieszkańców regionu. Pomoc ta jest kompleksowa i prowadzona według Indywidualnego Programu Zdrowienia. Co to takiego?

– Jest to zestaw form pomocy, które oferujemy osobie zgłaszającej się do nas. Może to być wsparcie psychologa, lekarza psychiatry, pomoc w oddziale dziennym, a czasem interwencyjne miejsce noclegowe. Na dalszym etapie proponujemy skorzystanie z pomocy środowiskowego domu samopomocy.

Wsparcia osobom w kryzysie udzielają nie tylko lekarze psychiatry, ale także inne osoby,

których wiedza i doświadczenie są przydatne w powrocie do zdrowia i pełnienia ról społecznych. Oddajmy ponownie głos prezesowi Fundacji Leonardo:

– Bardzo ważną rolę odgrywają asystenci zdrowienia. To osoby, które same wcześniej doświadczyły kryzysu psychicznego i korzystając z tego doświadczenia, pomagają tym, którzy aktualnie mierzą się z trudnościami. W Centrum skupiamy się jednak na aspektach zdrowienia w szerszym tego słowa znaczeniu. Dlatego też dostępni są u nas doradcy zawodowi, którzy pomagają znaleźć zatrudnienie, wrócić na rynek pracy.

Sytuacja osoby w kryzysie psychicznym, w Polsce zazwyczaj jest trudna w wielu aspektach: rodzinnym, zawodowym, medycznym. Dlatego też Centrum w Wieliczce stawia sobie jasne cele:

– Centrum to miejsce interdyscyplinarnej pomocy. Zależy nam przede wszystkim na przywracaniu osób w kryzysie do pełnienia ról społecznych. Terapeutycznie odwołujemy się do idei Otwartego Dialogu. W Finlandii metoda ta przynosi efekty na poziomie 85% reintegracji społecznej, w Polsce oscylujemy na poziomie ponad 20%. Pracy jest więc przed nami jeszcze całkiem sporo, ale jestem dobrej myśli – Mariusz Panek optymistycznie patrzy w przyszłość, zapraszając mieszkańców powiatu wielickiego do korzystania z pomocy centrum.

Więcej informacji na temat funkcjonowania Środowiskowych Centrów Zdrowia Psychicznego można znaleźć na www.sczp.med.pl.

Sylwia Kozarzewska
Departament ds. Zdrowia Psychicznego

Kampania społeczna „Seniorze – spotkajmy się w sieci”

Rzecznik Praw Pacjenta popiera wszelkie działania edukacyjne skierowane do seniorów tym bardziej że, rok 2020 ogłosił Rokiem Seniora, w którym informuje o prawach pacjenta jakie im przysługują.

Kampania „Seniorze – spotkajmy się w sieci” to projekt realizowany przez Ministerstwo Cyfryzacji, Państwowy Instytut Badawczy NASK oraz Warszawski Instytut Bankowości. Ma ona na celu zachęcenie seniorów do korzystania z internetu.

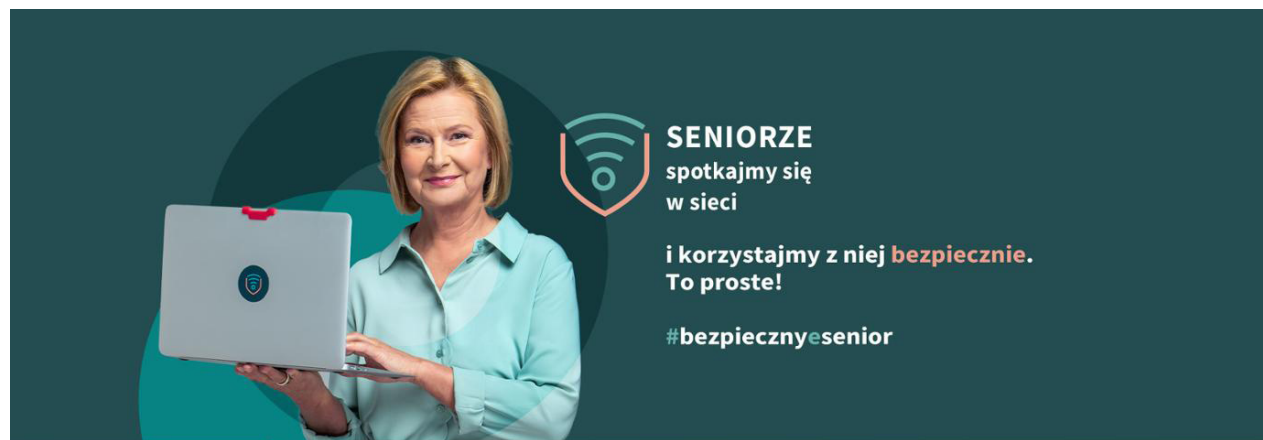
„To bardzo ważne, aby osoby starsze wiedziały w jaki sposób posługiwać się komputerem, tabletem czy nawet telefonem. Szczególnie teraz w dobie epidemii koronawirusa, gdzie musimy pozostać w domach, jest to niezmiernie ważne, aby nie ulec wykluczeniu społecznemu. Dzięki kampanii takiej jak ta, osoby w starszym wieku będą mogły w swobodny i bezpieczny sposób wyszukiwać różnego rodzaju informacje, które ich interesują.” – mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

W ramach projektu powstały broszury informacyjne napisane prostym językiem oraz krótkie filmy instruktażowe z ambasadorką kampanii aktorką Barbarą Bursztynowicz.

Pierwsze trzy tematy to: bezpieczne korzystanie w sieci z rozrywki i komunikacji oraz bezpieczne załatwianie online różnych spraw, w tym urzędowych. Kolejne dwa tematy dotyczą sposobów na zabezpieczenie swoich danych w sieci, a także unikania konkretnych metod oszustów w internecie.

Filmy wprowadzają do tematyki każdego z poszczególnych zagadnień, a broszury rozwijają i uzupełniają każdy z nich. Dzięki takiemu ujęciu, senior będzie mógł rozpoznać zagrożenie, ale też dowie się, jak sobie z nim poradzić – sam lub przy wsparciu bliskich – dzieci czy wnuków.

Materiały: <https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci>



Partner kampanii:



Kamerą i piórem...

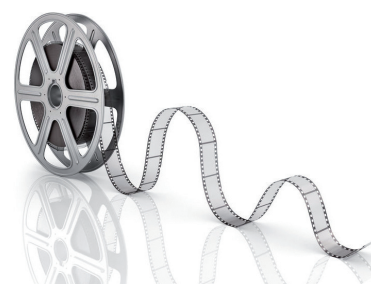
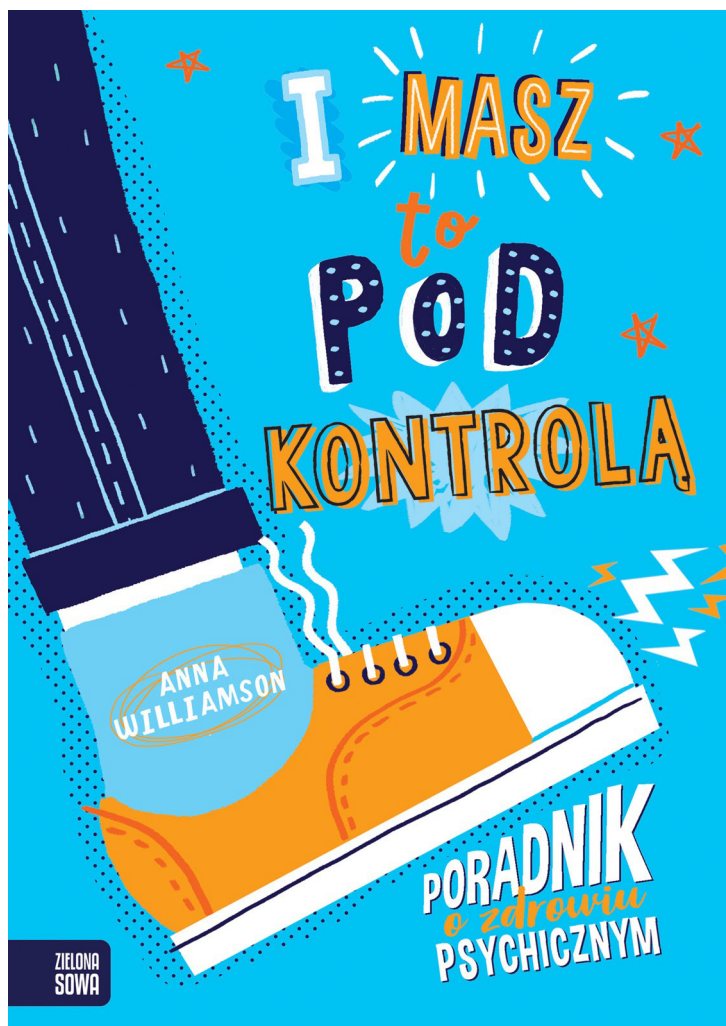
I masz to pod kontrolą – poradnik dla młodzieży

We wrześniu ukazała się książka Anny Williamson „I masz to pod kontrolą. Poradnik o zdrowiu psychicznym”. Pozycja jest skierowana głównie do młodzieży, jednak także starsi czytelnicy znajdą w niej interesujące treści.

W książce przeczytacie o emocjach, które nam towarzyszą, dowiecie się z niej czym jest lęk i czy może on być przyjacielem człowieka. Autorka opowiada także o depresji, stresie, pierwszych miłościach i żałobie. Młodzi czytelnicy są zachęceni do zastanowienia się nad swoimi relacjami z przyjaciółmi i osobami bliskimi, a także nad własnym dojrzewaniem, odkrywaniem swojej sfery fizycznej i psychicznej.

Każdy rozdział zawiera podsumowanie i praktyczne wskazówki, jak radzić sobie w trudnych chwilach – jak poradzić sobie z paniką, jak rozpoznać źródło stresu, jak pokonać smutek. W książce znajdują się także ćwiczenia praktyczne oraz listy od nastolatków, którzy opowiadają o swoich problemach. Tekst jest ubogacony bogatą szatą graficzną co sprawia, że obok tej książki nie można przejść obojętnie.

Zachęcamy młodzież do lektury!





Rzecznik Praw Pacjenta

W przypadku pytań, wątpliwości lub sytuacji naruszenia praw pacjenta
skontaktuj się z Biurem Rzecznika Praw Pacjenta
ul. Młynarska 46
01-171 Warszawa

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590
czynna pn. – pt. w godz. 8:00-18:00

www.gov.pl/rpp
e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl

WYDAWCA: Rzecznik Praw Pacjenta
REDAKTOR NACZELNY: Grzegorz Saj
Redakcja merytoryczna: Anna Panufnik-Onaszekiewicz,
Sylwia Kozarzewska, Aleksandra Wenelczyk
Redakcja techniczna: Małgorzata Duda
Druk: Centrum Obsługi Administracji Rządowych (COAR), Warszawa
Adres: ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa
Kontakt: e-mail: jednymglosem@rpp.gov.pl , tel.: (22) 532 82 22
Nakład: 1800 szt.

RZECZNIK PRAW PACJENTA

Artykuły autorów nie będących pracownikami Biura Rzecznika Praw Pacjenta
są wyrazem ich osobistych poglądów, nie zaś stanowiskiem Rzecznika Praw Pacjenta