



Available in different languages:

- ✓ Somali
- ✓ Polish
- ✓ Urdu
- ✓ Punjabi
- ✓ Hindi
- ✓ Gujarati
- ✓ Bengali
- ✓ Romanian

STOMP

**Przeciwdziałamy nadużyciu
leków przez osoby z trudnościami
w uczeniu się, autyzmem lub
obydwoma zaburzeniami**

**Wspólna praca na rzecz przeciwdziałania
nadużyciu leków psychotropowych
i poprawy jakości życia pacjentów.**



Czym jest STOMP?

STOMP



STOMP jest prowadzonym w Anglii projektem mającym na celu przeciwdziałanie nadużywaniu leków psychotropowych.

Na następnej stronie zamieszczono więcej informacji na temat tych leków.



Są one stosowane w leczeniu zaburzeń psychicznych. Czasem są podawane osobom przejawiającym trudne zachowania.

Osoby z autyzmem lub z trudnościami w uczeniu się, albo z obydwojoma zaburzeniami, przyjmują takie leki częściej niż inne osoby.



Przyjmowanie leków psychotropowych jest dla niektórych pacjentów właściwym rozwiązaniem. Pomagają im żyć bezpiecznie i zapewniają dobre samopoczucie. Czasami jednak oprócz leków istnieją inne sposoby pomagania pacjentom, które pozwalają ograniczyć ilość stosowanych leków lub całkowicie z nich zrezygnować.



STOMP jest projektem, w ramach którego wszyscy dbają, aby ludzie otrzymywali odpowiedni lek wtedy, gdy go potrzebują.

Chodzi w nim również o to, aby ludzie otrzymywali inną wymaganą pomoc. Dzięki takiej pomocy leki tego rodzaju przestaną być takim osobom potrzebne.

W programie **STOMP** najważniejsze jest dbanie o dobre samopoczucie i odpowiednią jakość życia pacjentów.

STOMP

Leki psychotropowe



Leki psychotropowe to grupa środków zmieniających sposób działania mózgu.

Są stosowane przy takich zaburzeniach psychicznych, jak psychozy, stany lękowe i depresja. Są również używane jako środki ułatwiające zaśnięcie. Do tej grupy leków należą również leki na padaczkę. Czasami leki psychotropowe są stosowane w celu zmiany zachowania, nie tylko u osób cierpiących na choroby psychiczne lub padaczkę.



Według szacunków Angielskiej Agencji Ochrony Zdrowia (Public Health England) leki psychotropowe przyjmuje od 30 000 do 35 000 osób dorosłych z trudnościami w uczeniu się, które nie cierpią na schorzenia leczone przy pomocy tych leków. Leki psychotropowe przepisuje się także dzieciom i młodzieży.



Leki psychotropowe mogą być przyczyną problemów, jeśli są przyjmowane zbyt długo, a także jeśli są stosowane w zbyt dużych dawkach bądź jeśli są przepisywane z niewłaściwego powodu. Mogą wtedy skutkować takimi działaniami niepożądanymi, jak:

- zwiększenie masy ciała
- uczucie zmęczenia lub „odurzenia”
- poważne problemy ze zdrowiem psychicznym



Często można pomóc pacjentom w inny sposób i sprawić, aby potrzebowali mniej leków.

- **Nie zmieniaj dawki swojego leku ani nie przerywaj jego stosowania, dopóki nie porozmawiasz z lekarzem.**
- **Twój lekarz i osoby, które Ci pomagają, udzielą Ci wsparcia.**

STOMP

Jak można mi pomóc



- dbaj wraz ze mną i osobami, które mnie wspierają, członkami mojej rodziny i lekarzem, aby zapewniono mi właściwe leczenie



- dopilnuj, aby regularnie badano stan mojego zdrowia



- pomóż mi dbać o moje zdrowie fizyczne

- dopilnuj, aby przyjmowany przeze mnie lek psychotropowy był przepisany z właściwych powodów, w odpowiedniej dawce i na jak najkrótszy okres



- szukaj innych sposobów zapewnienia mi dobrego samopoczucia i bezpieczeństwa

- udzielaj mi informacji w taki sposób, aby były dla mnie zrozumiałe i aby umożliwić mi zadawanie pytań



- pozwól mi brać udział w podejmowaniu decyzji dotyczących zapewnianej mi opieki i leczenia mnie

- udzielaj członkom mojej rodziny i opiekunom informacji i wsparcia, aby mogli mi pomagać

Jak pomagać ludziom



- sporządzenie koncentrujących się na człowieku planów wspólnie z pacjentem, opiekunami rodzinnymi, personelem i innymi osobami
- dowiadywanie się kiedy i dlaczego ktoś ma problemy i co można zrobić, aby poczuł się lepiej
- pomaganie pacjentom i osobom, które się nimi opiekują, zrozumieć działanie podawanych leków i odpowiednio nimi gospodarować
- przekazywanie informacji w zrozumiały sposób
- w razie potrzeby pomaganie przy porozumiewaniu się, na przykład przez zaangażowanie wszystkich w przygotowywanie planu komunikacji
- pomaganie ludziom w utrzymywaniu dobrego stanu zdrowia, na przykład poprzez dbanie o sprawność fizyczną i zgłaszanie się na badania kontrolne
- stosowanie wsparcia polegającego na pozytywnym zachowywaniu się, aby pomóc zmienić zachowanie się pacjentów i sposób udzielania im pomocy
- stosowanie psychoterapii, terapii logopedycznej, terapii zajęciowej i terapii sztuką
- dbanie, aby również opiekunowie i personel otrzymywali potrzebne wsparcie.

Historia Aliji



Jest to historia prawdziwej osoby, ale jej imię zostało zmienione. Osoba na zdjęciu odgrywała rolę Aliji w sztuce przygotowanej przez MiXit.



Wprowadzenie się Aliji do nowego domu było dla niej bardzo stresujące. Personel nie wiedział, jak jej pomóc. Ostatecznie z tego powodu Alija trafiła do szpitala. Alija przyjmowała pięć różnych leków psychotropowych, choć nie cierpiała na żadne zaburzenia psychiczne. Bardzo przytyła i zaczęła mieć problemy zdrowotne.



Po wyjściu ze szpitala Alija pracowała ze swoją rodziną, lekarzem rodzinnym oraz lokalnym psychiatrą i psychologiem.



Lekarz rodzinny opracował plan opieki zdrowotnej. Wszyscy wokół starali się doprowadzić do zmniejszenia ilości przyjmowanych przez Aliję leków. Zespół medyczny zajmujący się Aliją oraz członkowie jej rodziny dowiedzieli się o pozytywnym wsparciu behawioralnym i poznali inne sposoby udzielania jej wsparcia. W miarę upływu czasu i dzięki otrzymywanej zewsząd pomocy Alija poczuła się lepiej.

Obecnie Alija nie potrzebuje leków. Wiedzie szczęśliwe, zdrowe i bezpieczne życie wśród swojej społeczności.

Zmiana sposobu postępowania



W projekcie **STOMP** chodzi o sposób zmiany działania w przyszłości. Aby wprowadzić te zmiany potrzeba udziału wielu organizacji. W organizacjach tych pracują ludzie, którzy świadczą szeroki zakres usług związanych z opieką zdrowotną i społeczną.

Partnerzy STOMP



- NHS England (Publiczna Służba Zdrowia, Anglia)
- Royal College of Nursing (Królewskie Kolegium Pielęgniarstwa)
- Royal College of Psychiatrists (Królewskie Kolegium Psychiatryków)
- Royal College of GPs (Królewskie Kolegium Lekarzy Rodzinnych)
- Royal Pharmaceutical Society (Królewskie Towarzystwo Farmaceutyczne)
- British Psychological Society (Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne)
- Voluntary Organisations Disability Group, VODG (Grupa Wolontariackich Organizacji na rzecz Osób Niepełnosprawnych, której deklaracja dotycząca opieki społecznej została podpisana przez ponad 100 organizacji udzielających pomocy ponad 40 000 osób)
- British Association of Social Workers (Brytyjskie Stowarzyszenie Pracowników Socjalnych)
- Royal College of Speech and Language Therapists, RCSLT (Królewskie Kolegium Logopedów)
- The Learning Disability Professional Senate (Senat Specjalistów ds. Trudności w Uczniu Się), w tym NHS England, Care Quality Commission (Komisja ds. Jakości Opieki), Clinical Commissioning Groups (Grupy ds. Świadczeń Medycznych), Challenging Behaviour Foundation (Fundacja ds. Trudnych Zachowań), Department of Health (Ministerstwo Zdrowia), Health Education England (Angielska Agencja Edukacji Zdrowotnej)
- British Association of Music Therapy (Brytyjskie Towarzystwo Muzykoterapii)
- Royal College of Occupational Therapists (Królewskie Towarzystwo Terapeutów Zajęciowych)
- British Dietetics Association (Brytyjskie Towarzystwo Dietetyków)
- British Association of Art Therapy (Brytyjskie Towarzystwo Terapii Sztuką)
- British Association of Dance Therapy (Brytyjskie Towarzystwo Terapii Tańcem)
- British Association of Drama (Brytyjskie Towarzystwo Teatroterapii)
- British Association Art (Brytyjskie Towarzystwo Terapii Sztuką)
- Ciągłe dołączają nowi partnerzy



Więcej informacji

można znaleźć na stronie www.england.nhs.uk/stomp lub na stronach partnerów

Dodatkowa pomoc

Poproś swojego lekarza o przegląd leków lub coroczne badanie kontrolne. Twój lekarz lub pielęgniarka może także pomóc znaleźć inne wsparcie.

Opiekunowie społeczni – dołączcie tutaj

www.vodg.org.uk/campaigns/stompcampaign



Inne porady i informacje

Challenging Behaviour Foundation

(CBF, Fundacja ds. Trudnych Zachowań)

Infolinia pomocy dla rodzin: **0300 666 0126**

Od poniedziałku do czwartku 9:00–17:00, w piątek 9:00–15:00

Wskazówki dla rodzin dotyczące leków na stronie CBF

www.challengingbehaviour.org.uk

Mencap

Infolinia **0808 808 1111**, w dni robocze 9:00–18:00

Witryna internetowa www.mencap.org.uk

National Autistic Society (Krajowe Towarzystwo Autyzmu)

Infolinia: **0808 800 4104**, w dni robocze 10:00–16:00

Witryna internetowa: www.autism.org.uk/helpline

Bardzo dziękujemy **MIXit** za wsparcie przy **STOMP** i opracowaniu tej broszury. Dziękujemy także wszystkim osobom, które pomagały w pracach nad tą broszurą.

Projekt: **See Communications CIC**

www.see-communications.co.uk

Ilustracje: **Photosymbols** i **MiXit**



STOMP

NHS

see
communications