

WARSZTATY DLA PACJENTÓW I SPECJALISTÓW

JOANNA DRONKA - SKRZYPCZAK

 o-choroba.pl
Joanna Dronka-Skrzypczak

KIM JESTEM?

JOANNA DRONKA - SKRZYPCZAK

Od wielu lat zajmuję się edukacją w zakresie zdrowia i profilaktyki. Jestem autorką i współautorką książek w tym temacie, prelegentką podczas wykładów dla pacjentów.

Współpracuję z różnymi wydawnictwami medycznymi oraz instytucjami i fundacjami.

Prowadzę kanał edukacyjny O, choroba! na youtube.



WIEDZA

Ze względu na to, że od wielu lat jestem związana z branżą medyczną i dietetyczną wykorzystuję zdobytą wiedzę w dziedzinach takich jak;

- dietetyka
- suplementacja
- organizacja opieki zdrowotnej
- **psychosomatyka i somatopsychologia**
- **całościowe podejście do terapii chorób przewlekłych z uwzględnieniem psyche i soma**

EDUKACJA

Od wielu lat pogłębiam swoją wiedzę i kompetencje w zakresie edukacji zdrowotnej. Duży nacisk kładę na samokształcenie oraz aktywny udział w różnych inicjatywach związanych ze zdrowiem:

- ukończyłam studia podyplomowe na kierunku **psychosomatyka i somatopsychologia**
- ukończony kurs **terapeuty RTZ**
- współpracuję z ekspertami z **Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego**
- Jako jedyna osoba z Polski jestem członkiem międzynarodowego projektu **PROMS** związanego z badaniami i rozwojem wiedzy na temat stwardnienia rozsianego oraz badaniem wpływu pacjentów na proces ich leczenia

DOŚWIADCZENIE

Na co dzień pracuję w Centrum Zdrowia Psychicznego oraz prowadzę spotkania indywidualne z zakresu psychosomatyki. Ważne są także moje osobiste doświadczenia związane z diagnozą choroby przewlekłej. Od 5 lat mam diagnozę stwardnienia rozsianego co pozwoliło mi zweryfikować swoją wiedzę w praktyczny sposób i stworzyć autorski program warsztatów terapeutycznych dla osób z diagnozą choroby somatycznej.

DLA SPECJALISTÓW - WARSZTATY EDUKACYJNE

PROPONOWANE TEMATY WARSZTATÓW:

Pacjent ze stwardnieniem rozsianym, a aktywność fizyczna - między chęcią, możliwościami a badaniami naukowymi.

Zakres tematyczny:

- O co pytają pacjenci z SM odnośnie aktywności fizycznej?
- "Nie przemęczać, nie przegrzewać" - jak zalecenia lekarskie, które słyszy pacjent mają się do aktywności fizycznej.
- Co na co dzień - w jakim kierunku pracować z pacjentem, żeby zachęcić go do codziennej aktywności?
- Aktywność a funkcje poznawcze - czemu pacjent z SM powinien regularnie ćwiczyć?

Pacjent z chorobą neurodegeneracyjną a dieta

Zakres tematyczny:

- O co pytają pacjenci z SM odnośnie diety, jakie mają pomysły i czemu często nie są one dobre?
- Co doradzić pacjentowi jeśli chce zmienić coś w swojej diecie?
- Suplementacja - gdzie powiedzieć "STOP" a co można polecać z czystym sumieniem.
- Czemu proste pomysły są najlepsze, ale najczęściej odrzucane przez pacjentów?

Rozmawiamy o chorobie - problem z komunikacją na linii pacjent - specjalista

Zakres tematyczny:

- Czemu pacjent nie pyta skoro chce wiedzieć?
- Czy specjalista może się wstydzić? Trudne tematy
- Jak nie mylić współczucia z profesjonalizmem - czyli między empatią, sympatią a współczuciem.
- Jak stworzyć przestrzeń do rozmowy z pacjentem
- Rozmowa i edukacja jako element pracy terapeutycznej (także fizjoterapeuty!)

Ból - jak pracować z pacjentem z bólem psychosomatycznym?

Zakres tematyczny:

- Co to jest psychosomatyzacja i z czym borykają się pacjenci?
- Emocje i ich fizyczny aspekt
- Jak pracować z pacjentem, którego boli, chociaż "nie powinno"?

FORMA WARSZTATÓW I CEL

Spotkania będą miały formę warsztatowo - wykładową. Duża część polega na dyskusji, zadawaniu pytań, wymianie doświadczeń.

PROPONOWANE TEMATY WEBINARÓW

Co je mózg i czemu nie tylko glukozę?

Zakres tematyczny:

- Jaka dieta jest wskazana w chorobach neurodegeneracyjnych?
- Jakie są popularne diety ich potencjalne zalety i pułapki
- Restrykcyjnie nie zawsze znaczy skutecznie - o zdrowym podejściu do zdrowiej diety
- "Znowu zapomniałem kluczy" Co to są zaburzenia funkcji poznawczych i jak im zapobiegać

Co to znaczy "choroba zmienia życie"? I czemu tak trudno się z tą zmianą pogodzić?

Zakres tematyczny:

- Co to jest zdrowie, a co to jest choroba?
- Czy mając diagnozę choroby przewlekłej oznacza, że nigdy nie będzie się zdrowym?
- Co to jest zmiana w chorobie, czemu jest ważna i jak ją rozumieć?
- Żałoba po utraconym zdrowiu, emocje i myśli - co może się pojawiać w głowie i dlaczego to normalne i potrzebne.
- Co pomaga radzić sobie w życiu z chorobą - praca z zasobami

Trudne tematy - dlaczego nie należy zamykać ich pod dywan? Ciało, emocje, zaburzenia psychiczne w chorobach neurologicznych

Zakres tematyczny:

- Wstyd - trudna emocja, która nas blokuje. Jak sobie z nią poradzić.
- W chorobie nie ma tematów tabu - jak nazywać rzeczy takimi jakie są?
- Rozmowa "o tych sprawach" czyli czemu wstydzimy się rozmawiać o zaburzeniach seksualnych, problemów z funkcjami zwieraczy - jak pokonać obawy i rozmawiać o tym ze specjalistą?
- Zaburzenia lękowe, depresyjne - co się dzieje w "głowie" i czemu nie jest to problem wymyślony?

Ból - jak sobie radzić z przewlekłymi dolegliwościami bólowymi?

Zakres tematyczny:

- Skąd się bierze ból i jacy specjaliści mogą pomóc?
- Czy ból psychosomatyczny jest bólem wymyślonym?
- Jakie są metody i techniki wsparcia ciała w radzeniu sobie z bólem?