

PRZEZ ZDROWY TRYB ŻYCIA DO ZDROWIENIA

W SZPITALU BABIŃSKIEGO W KRAKOWIE FUNDACJA POMOCY CHORYM PSYCHICZNIE IM. T. DECA

REALIZUJE PROJEKT „DLA ZDROWIA - WARSZTATY KULINARNE I ZAJĘCIA AKTYWIZUJĄCE DLA OSÓB CHORUJĄCYCH PSYCHICZNIE”

„W zdrowym ciele zdrowy duch” (*Mens sana in corpore sano*) – mogłoby stać się mottem działań jakie dla pacjentów Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie przygotowała Fundacja Pomocy Chorym Psychicznym im. Tomasza Deca. Projekt Dla zdrowia – warsztaty kulinarne i zajęcia aktywizujące adresowane są do pacjentów i byłych pacjentów Szpitala. Ich celem jest z jednej strony przygotowanie beneficjentów projektu do samodzielnego przygotowywania posiłków odpowiednio skomponowanych i zdrowych, z drugiej strony wyrobienie w nich nawyków związanych z podejmowaniem różnego rodzaju aktywności fizycznych, takich jak nordic walking, gra w kometkę, czy korzystanie z ogólnodostępnych siłowni.

Takie umiejętności i nawyki są szczególnie istotne w procesie rehabilitacji po hospitalizacjach związanych z kryzysami psychicznymi. Nierzadko leki przyjmowane w tego rodzaju schorzeniach powodują wzrost masy ciała, co może prowadzić do obniżenia samooceny. Wysiłek fizyczny natomiast pomaga kontrolować i kanalizować emocje, a także podtrzymywać aktywność. Wyjście z domu nierzadko jest remedium na psychiczne wycofanie, pozwala nawiązać nowe kontakty, poszerzając tym samym sieć oparcia społecznego. Dla osób po kryzysach psychicznych ważne jest odrzucenie tak zwanego autostygmatu – uznawanie siebie za osobę gorszą, mniej sprawną, budowanie poczucia sprawczości – a więc świadomości, że potrafię zrobić coś w sposób udany i uwieńczony sukcesem, wreszcie poprawę samooceny. Projekt przygotowany przez Fundację pomaga osiągnąć te cele. Dla uczestników przygotowano ofertę pięciu warsztatów kulinarnych, dziesięciu zajęć aktywizujących na świeżym powietrzu, wycieczkę integracyjną i wykład.

W ten sposób pacjenci i byli pacjenci Szpitala zachęceni zostaną do prowadzenia zdrowego stylu życia, który pomagać im będzie w zdrowieniu i powrocie do pełnienia ról społecznych – nauki, pracy, rodziny.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.

