

風のすずらん会 江別すずらん病院

デイケア  
復職応援・再発予防プログラム

～戻った先、  
その先の生活を創る～

お問い合わせ先

医療法人 風のすずらん会 江別すずらん病院

デイケア「ゴールデンベル」

〒067-0064 江別市上江別442-15

TEL:011-384-2100 FAX:011-384-2288

ホームページ

<http://www.kaze-suzuran.com/ebetsu/>



## 復職応援・再発予防プログラムとは

- ❖ 休職・求職中の方を対象とした復職支援と再発予防を目的としたプログラムです。
- ❖ 復帰には、準備が必要とされています。療養の前半は積極的に病気を治すことが必要となりますし、療養の後半にはまた元気に働けるように休息の仕方の工夫や体と心の準備が必要です。
- ❖ 当プログラムでは、活動のバランスを学ぶこと、自身の健康のマネジメント力の向上を図ります。

## プログラムの進行イメージ

- ❖ その人の回復の段階の応じてプログラムを構成していきます
- ❖ 大まかな段階として、  
STEP1 生活リズムを整える  
STEP2 再発予防を学び始める  
STEP3 復帰に向けた体力・耐久力の回復と再発予防スキルの獲得

## デイケアスタッフ

- ❖ 医師
- ❖ 看護師
- ❖ 作業療法士
- ❖ 精神保健福祉士  
(ソーシャルワーカー)
- ❖ 臨床心理士  
チームで皆様をサポート

## プログラム参加までの流れ

- ① 主治医に相談
- ↓
- ② デイケア担当スタッフとの面談
- ↓
- ③ デイケア見学・体験
- ↓
- ④ プログラム利用開始

## 参加にあたって

- ❖ 月曜～土曜の週6回実施(参加上限週5回・日曜祝祭日お休み)
- ❖ 活動時間は9:00～15:00又は19:00
- ❖ ご自身の状態、希望や目標に応じて利用の回数、曜日などを選択します
- ❖ 状態に合わせて頻度、時間など復帰に向けてペースを作っていきます

## プログラム例

### ★スポーツ

- ・卓球 ・ウォーキング
- ・ヨガ

### ★創作活動

- ・革細工 ・エコクラフト

### ★生活訓練・自助活動

- ・園芸 ・WRAP

### ★コミュニケーション

- ・SST ・語ろう会
- ・当事者研究

### ★再発予防

- ・認知行動療法
- ・ストレスマネジメント
- ・生活習慣-睡眠/食事/運動

### ★対処スキル

- ・リラクゼーション
- ・マインドフルネス

## 一日のスケジュール

9:00 開所 受付開始

9:30 朝ミーティング

9:45 午前プログラム  
開始

12:00 昼食

※昼食はデイケアで用意  
↓ お昼休み

13:30 午後プログラム  
開始

15:00 帰りミーティング  
デイケア終了

15:30 ナイトケア開始

19:00 ナイトケア終了



## デイケア利用料金

- ❁ プログラム参加の費用は1日820円です  
(1割負担の場合、昼食代含む)参加条件で変わります
- ❁ デイケアの費用は各種医療保険制度が適用され、自立支援医療制度を併用することができます(自己負担額が軽減される場合がございますので、お勧めいたします)
- ❁ 同日に受診や投薬、診断書発行などがある場合、負担額が変わります
- ❁ くわしくは外来看護師または主治医まで、お気軽におたずね下さい

## 交通アクセス

◎JR高砂駅より徒歩3分



「千里の道も一歩から」 by老子