

Schizofrenie

Příručka pro pečovatele



S podporou: **Janssen**  **Neuroscience**

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

Rozměr po složení: 150 × 190 mm

Schizofrenie

Příručka pro pečovatele

Obsah

Úvod: Nejste na to sami!	4
Co pro mě znamená schizofrenie	10
Promluvme si	18
Vaše zdraví je důležité!	24
Shrnutí	30

Úvod: Nejste na to sami!

Tato příručka vznikla jako průvodce a podpora pro ty, kteří se starají o pacienty žijící se schizofrenií. Prostřednictvím příběhů pacientů a jejich pečovatelů se dozvíte informace z různých oblastí života. Naleznete zde informace o tom, jak pečovat o zdraví člověka se schizofrenií, ale i o vaše zdraví, nebo o tom, jak se připravit na návštěvu lékaře a jak se vypořádat se stigmatem tohoto onemocnění.

Marie

Marii je 62 let a dlouhodobě se stará o svého 34letého syna **Františka**. Pečuje o něj posledních 15 let.

Michal


Michalovi je 28 let a poslední 3 roky se stará se o svého 19letého bratra **Jakuba**.

Anna

45letá Anna se stará o 43letého **Leoše**, který je 7 let jejím partnerem.

Karel

Karlovi je 52 let, stará se o svého 15letého syna **Petra**, kterému byla schizofrenie diagnostikována před 18 měsíci.



Napříč Evropskou unií zastupujeme **10 milionů rodinných pečovatelů**, kteří se starají a podporují své děti, sourozence nebo partnery bojující každodenně se závažným psychickým onemocněním.¹

Někteří z nás se starají o **21 milionů lidí** na celém světě, kteří trpí schizofrenií.²

Úvod: Nejste na to sami!

Příběh Marie

“ Můj syn **František** žije se schizofrenií už 15 let. Zpočátku ani jeden z nás nechtěl přijmout fakt, že synovi byla nemoc diagnostikována. Dokonce jsme tomu nevěřili, i když já jsem kdesi v hloubi věděla, že to je pravda. V průběhu následujících let jsme se s tím ale smířili a vytvořili jsme si systém, ve kterém se oba dva podporujeme.

Za ty roky bylo pro **Františka** často složité udržet si nějakou práci a zvládat každodenní úkoly, které jsou pro ostatní naprosto normální, jako je jít si nakoupit nebo uvařit si jídlo. V tomto ohledu je tak často odkázaný na mou pomoc.

Společně se snažíme zvládat co nejlépe každodenní život, ať už se jedná o to, pomoci mu s nákupem, připomenout mu dávku léků, kterou si má vzít, nebo jen promluvit si o tom, co se mu přes den stalo. ”

Schizofrenie je chronické a dlouhodobé onemocnění, se kterým je ale možné žít naplňující, normální život, pokud je pacient správně léčen.



Společně tak můžeme pozitivně ovlivnit životy těch, o které se staráme

- Devět z deseti z nás připomíná těm, o které se staráme, aby brali své léky, což hraje důležitou roli v jejich léčbě³
- Polovina z nás přispívá svým názorem k volbě léčby **Promluvme si**
- Více jak polovina z nás pomáhá zvládat finance⁴
- Polovina z nás pravidelně pomáhá s dopravou a stravou⁴

Vaše zdraví je důležité



Úvod: Nejste na to sami!

Příběh Michala

“ Když jsem poprvé uslyšel o **Jakubově** diagnóze, byl jsem z toho v šoku. Krátce poté následoval pocit úzkosti z toho, co bude dál a jak to ovlivní mě a můj život. Během prvního roku jsem se často cítil jako na horské dráze, co se týče emocí, snažil jsem se o této nemoci dozvědět a naučit se co nejvíce a zjistit, co můj bratr vlastně potřebuje.

Musel jsem se naučit, jak rozdělit svůj život mezi péči o **Jakuba** a ostatní aktivity, jako jsou moje koníčky, abych se i já cítil dobře.

To, že se můžu starat o svého bratra, mě naplňuje a cítím se i hrdě. Víím, že toho máme ještě hodně před sebou, ale to, že jsme si vybudovali mezi sebou silné pouto, nám pomáhá situaci lépe zvládat a věřím, že to pomáhá i Jakubovi se zvládním jeho stavu. ”



Promluvme si

Vaše zdraví
je důležité

V sekcích, které vidíte vpravo, naleznete více informací a rady, jak zůstat co nejsilnější, pečovat sám o sebe a zároveň poskytovat tu správnou péči těm, o které se staráte.

Pokračujte ve své dobré práci!

Všichni si uvědomujeme, že duševní zdraví a pohoda nejen člověka, o kterého pečujete, ale i ta vaše, jsou stejně důležité jako fyzické zdraví. Pečovatel se stará o danou osobu, nikoliv o její nemoc. To, co každý den děláte, může mít skutečně pozitivní dopad na její duševní zdraví a zdraví a pohodu obecně.

Start se o někoho může být jak prospěšné, tak často i náročné. Může to ovlivnit váš život v mnoha ohledech, a je tak důležité se o sebe co nejlépe postarat.

Co pro mě znamená schizofrenie

Příběh Anny

„Jedna z prvních věcí, kterou jsem udělala, když jsem se dostala domů poté, co jsem uslyšela pojem „schizofrenie“, bylo, že jsem se musela podívat na internet, co to vlastně znamená – tam jsem se dozvěděla, že to je „chronické onemocnění mozku, u kterého pacient může zažívat závažné a ochromující symptomy ovlivňující všechny oblasti jeho každodenního života“. Najednou mi všechno začalo dávat smysl, když jsem se zamyslela nad **Leošem** a jeho chováním v posledních měsících.

V poslední době přestal **Leoš** používat platební kartu, protože jí přestal věřit, a jediné, co mu dávalo smysl, byla hotovost a „opravdové“ peníze – měl strach, že si na něj budou všichni ukazovat, zírat na něj, smát se mu, bál se, že se stěny mohou pohybovat a obklíčit ho, že „hlasy“, které tak často slyší, si ho budou dobírat, křičet na něj, což mu způsobovalo stavy paniky, během kterých začal utíkat.

Jaké jsou symptomy?⁵

- Narušení běžného chování (pozitivní symptomy)
- Omezení/ztráta schopnosti každodenního fungování (negativní symptomy)



Jaké jsou příčiny vzniku schizofrenie?

- Přesná příčina vzniku onemocnění není dodnes známá a pravděpodobně se jedná o kombinaci faktorů, které mohou být u každého člověka odlišné.⁵

Vaše zdraví je důležité



Co to pro vás znamená?

- Péče o člověka se schizofrenií může mít emocionální, psychický a finanční dopad na váš život.⁶
- Vyhledat pomoc a podporu nejen v oblasti péče o pacienta, ale i v oblasti péče o svou vlastní pohodu je extrémně důležité.

Jaký dopad/ jaké důsledky může mít schizofrenie na každodenní život?

- Omezení kontaktu se společností a méně osobních interakcí
- Těžkosti s nalezením/udržením zaměstnání
- Omezení schopností rozvinout a udržet smysluplné mezilidské vztahy

Co pro mě znamená schizofrenie

Příběh Karla

“Když nám poprvé sdělili **Petrovu** diagnózu, byli jsme opravdu zmatení a měli jsme za to, že už nikdy nebude schopen normálně žít. Jakmile opadl prvotní šok a my se začali s celou situací smířovat, začali jsme hledat odpovědi na to, co to vlastně může pro **Petra** v jeho životě znamenat.

Vygoogloval jsem si nějaké informace ohledně dostupných možností léčby a k mému překvapení jsem narazil na příběhy lidí, kteří žijí se schizofrenií i více než 20 let a prožívají normální život.

Nastavit správný léčebný plán, který funguje pro daného pacienta, stále vyžaduje nějaký čas, ale už teď mám možnost vidět velká zlepšení v jeho chování.

Vědět, že existují lidé, kteří s tímto onemocněním fungují v každodenním životě normálně, mi dalo velkou naději do budoucna.”

Jaké jsou možnosti léčby?

- Ačkoliv stále neexistuje lék, který by schizofrenii úplně vyléčil, může být nemoc léčitelná a zvladatelná, což umožňuje pacientům žít plnohodnotný život.^{7,8}
- Pokud jsou symptomy schizofrenie léčeny, u většiny pacientů postupně ustoupí.



Možnosti léčby

- **Psychoterapie**
 - Nastavení cílů pro pacienta s lékařem je klíčové pro zvládnání schizofrenie.
 - Kongnitivně-behaviorální terapie nebo podpůrná psychoterapie mohou pomoci omezit symptomy a zvýšit celkové fungování pacienta v životě.⁷
- **Léky**
 - Léky pomáhají omezovat symptomy onemocnění a zabraňují případným relapsům.⁷
 - Ujistěte se, že spolu s pacientem, o kterého pečujete, proberete otevřeně všechny dostupné možnosti léčby.
 - Vždy je důležité s lékařem probrat všechny potenciální vedlejší účinky léků, abyste je byli schopni rozpoznat a poradit si s nimi. Navíc je také důležité probrat všechny vedlejší účinky, které se u osoby, o kterou pečujete, projeví ve spojitosti s užíváním předchozích léků.
- **Komunitní týmy/krizová centra**
 - Podporu v péči o nemocného můžete získat také v centrech duševního zdraví.

Co pro mě znamená schizofrenie

Jak poznám relaps onemocnění?

- Existuje mnoho faktorů, které přispívají k relapsu onemocnění.¹⁰
- U každého se varovné signály přicházejícího relapsu projeví jinak. Mohou se objevit:
 - častější pocity úzkosti a/nebo obavy,
 - pocit napětí,
 - zvýšená nervozita,
 - pacient slyší hlasy,
 - paranoia.


Zjistěte více
o schizofrenii

Důvěryhodné
zdroje informací:

Lokální skupiny
poskytující podporu:

Co pro mě znamená schizofrenie

Příběh Anny



Zpočátku jsme o **Leošově** diagnóze nikomu neřekli. Ve chvíli, kdy jsme se se situací více smířili, rozhodli jsme se, že bychom to měli říct členům naší rodiny.



Díky chování některých členů rodiny jsme se dozvěděli, že se lidé nemusí v **Leošově** přítomnosti cítit komfortně nebo se ho dokonce mohou bát. Mysleli si, že je to najednou jiný člověk, že s ním už nemohou mluvit stejně jako předtím nebo že pro ně dokonce může být nebezpečný.

Někteří členové rodiny nám nabídli pomoc a vše chápali, někteří ale nezareagovali příliš pozitivně.

Ze začátku to byly jen maličkosti, byli jsme čím dál méně zváni na rodinná setkání a lidé, kteří nám byli blízcí, s námi postupně přestávali udržovat kontakt.



Zpočátku to bylo opravdu těžké zvládat, ale naučili jsme se tuto příležitost využít ke sdílení informací o schizofrenii s ostatními, aby věděli, že to je onemocnění jako každé jiné.

Někteří naši přátelé potřebovali více času k tomu, aby se smířili s tím, co schizofrenie obnáší, ale potom se jejich vztah s **Leošem** zlepšil.

Jak se vyrovnat se stigmatem onemocnění

Negativní postoje, nesprávná přesvědčení a strach spojený s diagnózou schizofrenie může vést ke stigmatizaci tohoto onemocnění.⁹

Ke zmírnění stigmatu schizofrenie je důležité:

- Nejprve přijmout fakt, že zpočátku má mnoho lidí špatné informace o tomto onemocnění nebo o něm dokonce vůbec nic neví.
- Pochopit, že postoj lidí k tomuto onemocnění může částečně vycházet ze strachu z něčeho, co vůbec neznají a nerozumí tomu.
- Pokud je to možné, sdílejte s ostatními informace o tomto onemocnění, čímž můžete pomoci ke změně jejich postoje.

Promluvme si

Příběh Michala

“ Často jsem chodil s **Jakubem** k lékaři, ale nebyl jsem připraven na otázky, které mi kladl. „*Tak jak bylo **Jakubovi** v uplynulém měsíci?*“, zeptal se. A já nevěděl, co odpovědět. Zoufale jsem se snažil vybavit si, co se vlastně stalo a o čem jsem chtěl s doktorem mluvit. Nakonec jsem se rozhodl, že si budu vše zapisovat, stejně jako si vedu diář v práci, abych byl lépe připraven na návštěvy u lékaře.

Začal jsem si zapisovat, jak se **Jakub** cítí, s čím má obtíže a jestli si vzal léky.

Po nějaké době, co jsem si vše začal zapisovat, jsem si všiml, že se objevují určité vzorce. Začínalo to s pár náhodně vynechanými léky – čehož bych si bez zapisování nevšiml. Domluvil jsem si tedy návštěvu u jeho lékaře.

Během této návštěvy jsme vše podrobně prodiskutovali a doktor nám vysvětlil všechny dostupné možnosti léčby. Musíme to s **Jakubem** probrat, ale jsem si jistý, že najdeme něco, co mu bude vyhovovat více. ”



Kdo vám může pomoci a poradit?



- Lékaři, sestry a zdravotničtí pracovníci, stejně tak jako komunita pro duševně nemocné, ti všichni vám mohou pomoci a podpořit vás. Ačkoliv vám to někdy může připadat nepříjemné nebo hloupé, správná komunikace mezi lékařem, pracovníky center duševního zdraví, pacientem trpícím schizofrenií a tím, kdo o něj pečuje (všichni vytváří terapeutický vztah), je opravdu důležitá.



- Pokud máte pocit, že osoba, o kterou pečujete, nedělá žádné pokroky v léčbě nebo není spokojená se svým lékařem, je naprosto v pořádku navrhnout případné potřebné změny nebo si dokonce najít někoho jiného.



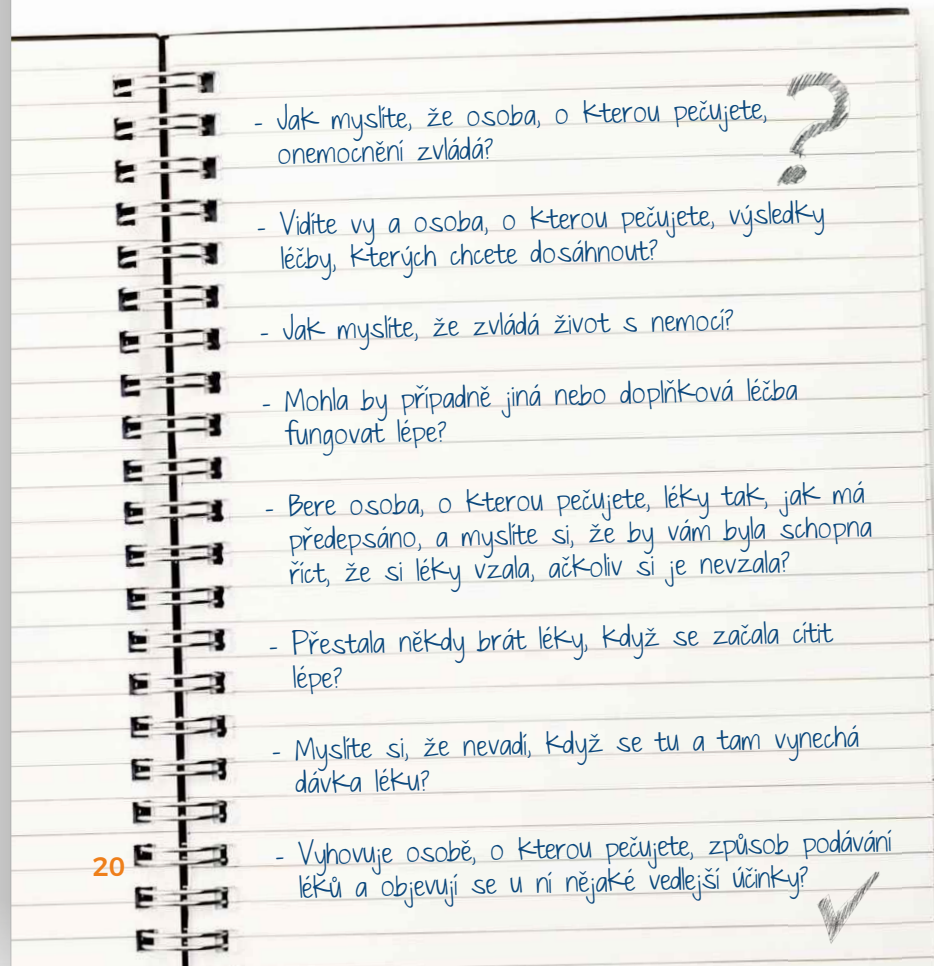
- Abyste byli připraveni na neočekávané stavy, které mohou nastat, je dobré si s psychiatrem vytvořit určitý krizový plán. To může znamenat, že si uložíte číslo na ošetřujícího psychiatra a budete mít po ruce telefonní číslo na nemocnici a na centrum duševního zdraví.

Promluvme si

Jak se připravit na návštěvu lékaře



- zaznamenávejte si všechny situace, které zažíváte jak vy, tak osoba, o kterou pečujete.
- Aby pro vás byla návštěva lékaře co nejpřínosnější, projděte si společně následující otázky a zaznamenejte si odpovědi:



Jaké jsou dostupné možnosti léčby?



Promluvme si

Váš pohled je důležitý



• Zapojte se do rozhovorů

- Spolu s tím, o koho pečujete, a týmem zdravotníků byste se měli podílet na rozhodnutích o postupech léčby
- Jako pečovatel byste se měl/a zapojovat do rozhovorů ohledně zvládnání nemoci – přinášíte velmi cenný vhled na onemocnění člověka, o kterého pečujete
- Nebojte se ptát a mluvit s lékařem o dostupných možnostech léčby – ten by vám měl otevřeně sdělit všechny podrobnosti a možná řešení
- Vyvolávejte diskusi a ptejte se – použijte své zápisky k vysvětlení důvodů
- Pokud si nejste jistí, je v pořádku se zeptat na názor někoho dalšího
- Buďte připraveni na to, že ten, o koho pečujete, nebude chtít, abyste ho/ji doprovázeli k lékaři, zejména v období následujícím po sdělení diagnózy. Je důležité toto přání respektovat, ale měli byste být k dispozici v případě, že by později tato osoba změnila názor

• Rodinná terapie

- Rodinná terapie vychází z toho, že stabilní a fungující rodina poskytuje pacientovi podporu v plnění jeho dlouhodobých léčebných cílů
- Osoba, o kterou pečujete, vás nebo vaši rodinu může vinit z toho, že můžete za jeho/její stav. Rodinná terapie tak může pomoci tyto problémy vyřešit a poskytnout profesionální podporu v této situaci.

• Otázky, které byste měli klást během návštěv lékaře

- Jaké jsou možnosti léčby?
- Co můžeme očekávat v nejbližší době a jaký další vývoj onemocnění můžeme očekávat z dlouhodobého hlediska (co se týče symptomů a možných vedlejších účinků léků)?
- Jaké služby jsou dostupné v případě, že budeme potřebovat pomoc?
- Můžeme nějakým způsobem přispět ke zlepšení stavu?



Jaké jsou dostupné možnosti léčby?

Vaše zdraví je důležité

Co pro mě znamená schizofrenie

Vaše zdraví je důležité Pečujte i sami o sebe!

Příběh Marie



Bylo to asi před deseti lety, pamatuji si, že jsem se tím cítila být dost pohlčená. Měla jsem pocit, že celý můj život probíhá na pozadí a jediné, o co jsem se v každodenní realitě starala, byla péče o mého syna. Situace se změnila až ve chvíli, kdy jsem potkala Julii, která se svým synem navštěvovala stejnou kliniku, na kterou jsme chodili s **Františkem** na pravidelné kontroly. Najednou se vše začalo měnit k lepšímu. Začaly jsme se více bavit a ona mi řekla o denním stacionáři pro pacienty s duševními chorobami.



Julie i já jsme se spřátelily s novými lidmi, kteří nám pomohli. Díky tomu jsem zase získala nějaký čas pro sebe a mohla jsem se tak věnovat péči o zahradu, což byl vždy můj velký koníček.

Denní stacionář nám poskytl nové možnosti a konečně jsem byla v kontaktu s lidmi, se kterými jsem si mohla o všem popovídat. To mi dodalo psychickou sílu k tomu, abych dále pokračovala v péči o syna.

Jaké
jsou dostupné
možnosti
léčby?



Vaše zdraví je důležité Pečujte i sami o sebe!

Klíčové body a tipy pro zachování duševního zdraví

Péče o sebe je stejně důležitá jako péče o nemocného. Měli byste znát své limity a vyhledat a přijmout pomoc, když je potřeba.

Vytvořte si kolem sebe dobrý systém osobní podpory:



Přátelé a rodina

Podpora vašich přátel a blízkých vám může hodně pomoci.

Zpočátku mohou mít někteří členové rodiny nebo přátelé problém s akceptováním této diagnózy, a to hlavně z toho důvodu, že nemají dostatek informací nebo se k nim dostaly nesprávné informace.

V tomto případě může pomoci, když si s takovými lidmi časem promluvíte a poskytnete jim správné informace o nemoci, aby zjistili, že schizofrenie je nemoc jako každá jiná.

Odborná pomoc

Pokud máte pocit, že by vám mohla pomoci odborná konzultace, zeptejte se ošetřujícího psychiatra nebo jiného zdravotnického pracovníka na možnosti psychoterapie.



Svépomocné skupiny

Docházení do skupin a sdílení zkušeností s ostatními pečovateli může představovat další podporu ve vašem životě.⁶

Každý jedinec, který se podílí na péči o nemocného, může potřebovat jinou formu pomoci a podpory.

Je důležité vědět, jestli do skupiny docházíte hlavně sami kvůli sobě a nebo se jedná o rodinné rozhodnutí.

Podpora zvenčí vám může pomoci se zvládnutím negativních pocitů jako:

pocit izolace • hněv • strach
smutek • rozrušení • pocit viny



On-line komunita/ terapeutické aplikace

Využijte možností on-line platform a komunit k získání informací a podpory od lidí, kteří díky svým zkušenostem vědí, co prožíváte.

Vaše zdraví je důležité Pečujte i sami o sebe!

Klíčové body a tipy pro zachování duševního zdraví

Znát své limity je důležité zejména
pro odvrácení potenciální životní krize^{11,12}

Nastavte si realistické cíle/ naučte se znát své hranice

- Ačkoliv můžete mít velmi dobrý pocit z toho, že pečujete o svého blízkého, může se stát, že to pro vás bude také velmi náročné. Je potřeba si tedy nastavit jasné hranice a všimnout si varovných signálů přicházejícího stresu. To vám pomůže ochránit vaše duševní zdraví.
- Vyhledejte pomoc/promluvte si se svým lékařem – nebojte se zeptat o pomoc a přijmout ji od vašich blízkých. Nejste na to sami.
- Dejte si pauzu – musíte vědět, že je v pořádku si odpočinout a udělat si čas na sebe. Je to prospěšné nejen pro vás, ale i pro člověka, o kterého pečujete.

Jak rozpoznám relaps?

- Měli byste vědět, co dělat v případě krizové situace – může se stát, že u člověka, o kterého pečujete, dojde k relapsu, a je důležité být na takové situaci připraven.

Promluvme si



Začněte žít zdravým životním stylem

- Pokuste se začít jíst zdravě.
- Je prokázáno, že fyzická aktivita pomáhá zlepšovat náladu.¹³
- Snažte se tedy do svého denního programu zařadit nějakou formu cvičení, jako je půlhodinová procházka nebo lekce jógy.
- Snažte se vždy dostatečně a dobře vyspat.
- Spánek je stejně důležitý jako zdravá strava a pravidelné cvičení.¹⁴
- Chodte spát a vstávejte vždy přibližně ve stejnou hodinu každý den.
- Pokuste se každou noc spát 7–8 hodin.¹⁴
- Myslete pozitivně.

Odměňujte se

- Ujistěte se, že si během týdne uděláte čas také sami pro sebe, kdy se budete věnovat aktivitám, které máte rádi. Může to být něco tak obyčejného jako jít na procházku, dát si horkou vanu nebo se podívat na pěkný film.
- Pokuste se udělat si čas na malé odměny sami pro sebe každý den, alespoň na 15 minut.

Co pro mě
znamená
schizofrenie

Shrnutí

10 věcí, které je dobré si zapamatovat

- 1** Pomoc se zvládním každodenních aktivit lidem, o které pečujete, má pozitivní dopad na jejich život.
„Máma mi vždy pomůže dát všechno dohromady.“¹⁵
- 2** Pečovat o někoho může být náročné, ale můžete se díky tomu cítit skvěle.
„Není den, kdy by mi můj syn neřekl, že mě má rád a že mi děkuje za to, že se o něj starám. To mi stačí k tomu, abych se cítila skvěle a pomáhá mi to vidět naději i v těch nejhorších dnech.“
- 3** Duševní zdraví a pocit pohody jsou pro vás a pro člověka, o kterého pečujete, stejně důležité jako fyzické zdraví.
„Oba jsme se seznámili s novými lidmi, kteří se stali našimi blízkými přáteli a pomáhají nám vše zvládat. To mi pomohlo získat zpět nějaký čas jen pro sebe.“
- 4** Schizofrenie může ovlivnit pacienta i člověka, který o něj pečuje, různým způsobem.
„Pořád se učím nové věci o schizofrenii, co to obnáší a jakým způsobem to ovlivňuje mě i Leoše.“
- 5** Když jsou symptomy schizofrenie léčeny, dojde u většiny pacientů ke všeobecnému zlepšení jejich stavu.
„Nejdříve jsem se cítila jako zombie, ale situace se začala postupně zlepšovat a já jsem o této nemoci mohla začít tvořit postery a dnes o ní dokonce učím ostatní lidi.“¹⁵

- 6** Péče o osobu trpící schizofrenií může mít emocionální, psychický a finanční dopad na váš život a je velmi důležité v takových případech vyhledat pomoc.
„Cítím se silnější a pozitivnější než dříve. Mám okolo sebe lidi, kterým můžu v případě potřeby zavolat nebo si s nimi promluvit, když je toho na mě moc.“
- 7** Stanovení společných cílů mezi lékařem, pacientem a tím, kdo o něj pečuje, je klíčové ke zvládnání onemocnění.
„Když si všichni odsouhlasíte cíle léčby, začnete společně usilovat o stejné výsledky.“
- 8** Zapisujte si průběh onemocnění u člověka, o kterého pečujete, pomůže vám to během návštěv u psychiatra.
„Po nějaké době, co jsem si zapisoval průběh nemoci, začal jsem vidět vzorce. Začalo to s pár náhodně vynechanými léky – čehož bych si bez zapisování nevšiml.“
- 9** Nebojte se zeptat a otevřeně mluvit o všech dostupných možnostech léčby.
„Rychle jsem pochopil, že žádná otázka není hloupá a že je důležité být při komunikaci s lékařem otevřený ohledně dostupných možností léčby. My jsme tak byli schopni najít nejlepší variantu léčby pro mého syna.“
- 10** Péče o sebe je stejně důležitá jako péče o nemocného.
„Naučila jsem se, že si každý den musím vyhradit alespoň 30 minut jen pro sebe, abych měla dostatek sil a energie pečovat o svého manžela. Můžu si tak číst nějakou pěknou knihu nebo si zajít na krátkou procházku. Ať je to jakákoliv aktivita, dělám ji jen sama pro sebe, abych dobila energii.“



REFERENCE:

1. Family carers of people with schizophrenia are a hidden workforce at breaking point. Available at <http://www.multivu.com/players/English/72762560-schizophrenia-survey-revealed-WMHD14/> (last accessed November 2018).
2. WHO Mental Health Schizophrenia. Available at http://www.who.int/mental_health/management/schizophrenia/en/ (last accessed November 2018).
3. Maria C, *et al.* Poster presented at EPA 2017, 4 April 2017, Florence, Italy.
4. Schizophrenia bringing the burden of carer into the spotlight. Available at <http://docplayer.net/74250753-Schizophrenia-bringing-the-burden-of-care-into-the-spotlight.html> (last accessed November 2018).
5. Schizophrenia. Available at <http://www.sane.org.uk/uploads/Schizophrenia.pdf> (last accessed November 2018).
6. Psychosis and schizophrenia in adults: The NICE guidelines on treatment and management 2014. Available at <https://www.nice.org.uk/guidance/cg178/evidence/full-guideline-490503565> (last accessed November 2018).
7. What is schizophrenia. Available at <https://www.psychiatry.org/patients-families/schizophrenia/what-is-schizophrenia> (last accessed November 2018).
8. European Brain Council. Schizophrenia Fact Sheet. Available at <http://ebc-brussels.org/wp-content/uploads/2015/07/Schizophrenia-fact-sheet-July-2011.pdf> (last accessed November 2018).
9. Zelst C. Stigmatization as an Environmental Risk in Schizophrenia: A User Perspective. *Schizophr Bull* 2009; 25: 293–296.
10. Emsley R, *et al.* The nature of relapse in schizophrenia. *BMC Psychiatry* 2013; 13: 50.
11. Caring for two? Available at http://eufami.org/wp-content/uploads/2017/04/8701_eufami_online-brochure_guidance-to-caregivers_a4_v22-1_.pdf (last accessed November 2018).
12. Supporting someone with a mental illness – Difficult situations. Available at www.rethink.org/carers-family-friends/what-you-need-to-know/supporting-someone-with-a-mental-illness/crisis-conflicts (last accessed November 2018).
13. Portugal E, *et al.* Neuroscience of Exercise: From Neurobiology Mechanisms to Mental Health. *Neuropsychobiology* 2013; 68: 1–14.
14. Perry G, *et al.* Raising awareness of sleep as a healthy behavior. *Prev Chronic Dis.* 2013; 10: 1–4.
15. Mortensen G, *et al.* Social Aspects of the Quality of Life of Persons Suffering from Schizophrenia. *OJPsych* 2016; 6: 50–60.