

## **DOMÁCI PORIADOK KLINIKY DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ SZU A PNPP (KDZ)**

### **ZÁVÄZNÉ POKYNY PRE PACIENTOV**

**Všetky uvedené pokyny sú platné pre pacientov hospitalizovaných na KDZ a pacienti sú povinní ich rešpektovať.**

**Uvedené pokyny nemajú pôsobiť primárne represívne. Ich cieľom nie je pacientov nezmyselne obmedzovať a možno aj „odstrašiť“ už v úvode hospitalizácie. Majú byť chápané skôr ako usmernenie. Všetky pokyny majú svoje opodstatnenie a zmysel v rámci hospitalizácie. Vychádzajú z klinickej praxe a zo skúseností režimovej liečby závislostí. Majú prispieť k zlepšeniu spolupráce, fungovaniu pacientov v komunitnom režime a k úspešnému „odštartovaniu“ abstinencie. Na akékoľvek otázky Vám na požiadanie zodpovedia pracovníci KDZ.**

## 1 Základné usmernenia

Pacienti sú povinní chrániť a udržiavať zariadenie a inventár oddelenia a celej nemocnice, udržiavať čistotu a poriadok v objekte a jeho okolí.

**Pacienti nesmú svojvoľne premiestňovať zariadenie a čokoľvek svojvoľne opravovať. Akýkoľvek zásah do elektriny, výtahu a iných technologických zariadení je prísne zakázaný!**

**Zistené poškodenia treba ihneď hlásiť predsedovi komunity alebo sestre.**

**Je prísne zakázané lepenie plagátov a akýchkoľvek odkazov na steny, dvere a podobne !**

Pacienti sú povinní zúčastňovať sa a dodržiavať časový rozvrh jednotlivých terapeutických aktivít.

Na každú terapeutickú aktivitu sa pacienti dostavia 5 minút vopred. Vrátnici na odd. B - /1 pac. z B komunity, 1 pac. z C komunity/ skončia svoju funkciu 5 minút pred aktivitou.

Z aktivít sa pacienti nevzdávajú, ak neodkladne pacient musí odísť z aktivity, sprevádza ho ďalší pacient – nikdy nejde sám.

**Nepritomnosť na aktivitách musí odsúhlásiť sestra , lekár, psychológ.**

**Pac. z B odd. chodia na aktivity mimo budovu KDZ vždy v skupine, vždy majú určeného vedúceho skupiny, ten je zodpovedný , nedodržanie pokynov hlási sestru. Nevzdávajú sa od skupiny, neopúšťajú areál nemocnice.**

Pacienti sa nezdržujú bez vyzvania vo vyšetrovni.

Pre predpísané lieky sa dostávajú vo vymedzenom čase s pohárom vody.

Sledovanie TV v pracovných dňoch je povolené od 19:00 do 21:30 hod.

V piatok a sobotu je možné sledovať televíziu aj po večierke, po predchádzajúcom požiadaní a schválení zo strany terapeutov, ak bol režim na oddelení počas týždňa dodržiavaný a komunita nesmie mať -100 bodov a viac. Predseda komunity nahlási na porade názov filmu, čas kedy začína a končí- maximálne do polnoci.

Počúvať hudbu cez slúchadlá je možné po schválení lekárom , len v čase voľna na izbe (cez odpočinok, pred spaním, cez víkend), nemôžu sa pohybovať po chodbe so slúchadlami na ušiach.

Pacienti nemajú povolené hrať hazardné hry, karty, Človeče nehnevaj sa, stávky, monopoly, ruletu a iné hry o peniaze a s kockou.

Pacienti sa na oddelení správajú slušne, nie sú hluční, nerušia chod jednotlivých terapeutických aktivít, vizít a pod. Akékoľvek agresívne prejavy či vulgarizmy sú na oddelení neprípustné.

Samozrejmy je zákaz konzumácie alkoholu a iných návykových látok na oddelení aj počas priepustky!

Pacienti nemajú zabúdať na vypínanie TV, rádii, svetla, vody a pod..

Pacienti majú zákaz navštevovať sa navzájom na izbách.

Zákaz vstupu mužov na ženskú izbu a naopak, a zoskupovanie viacerých pacientov na cudzích izbách.

Taktiež nie sú prípustné citové a fyzické kontakty medzi pacientmi.

**Pacienti nesmú mať u seba žiadne lieky (ani vitamínové), kvapky, masti, kloktadlá (tie im podáva sestra), lepidlá, nože, či iné ostré a nebezpečné predmety.** Manikúrové nožničky si pac. môžu ponechať len na B odd., na A odd. ich odovzdávajú do úschovy. Na A oddelení majú pacienti odobraté a uschované voňavky, pleťové vody, toaletné vody, ústne vody, doklady, mobile a cennosti.

Pacienti, ktorí prišli na hospitalizáciu **vlastným motorovým vozidlom**, musia po príchode na oddelenie **nahlásiť** túto skutočnosť a **odovzdať kľúče a doklady** od vozidla do úschovy !

**Auto musí parkovať mimo areálu PNPP !**

**Za osobné veci, doklady, cennosti a iné, ktoré si pacient nechá u seba nemocnica nezodpovedá !**

**Balíky sú schvaľované ošetrojúcim lekárom v nevyhnutných prípadoch, inak sú zakázané.**

Prepustení pacienti musia pred prepustením vrátiť všetky zapožičané veci (knihy, ošatenie a pod.).

Na oddelení nie je povolené používať notebook, výnimočne na B oddelení vo vyhradenom čase-naordinuje lekár. Notebook má pacient u seba na vlastnú zodpovednosť, nesmie ho požičiavať spolupacientom.

### **ZÁKAZ PREDAJA A POŽIČIAVANIA VECÍ A PEŇAZÍ MEDZI PACIENTMI**

## 2 Písanie denníka

Každý pacient má zošit, ktorý používa ako denník. Zapisuje si tam svoje dojmy, myšlienky a zážitky, momentálne prežívanie svojich pocitov (aj v negatívnom zmysle). Reaguje na myšlienku dňa, ktorá zaznela na komunite. Podrobnejšie ju rozoberie v denníku. Píše o svojich pocitoch, o priebehu komunity, a čo ho zaujalo.

V deň, kedy sa pacient zúčastní terapeutickú skupinu píše aj o pocitoch zo skupiny, vyjadruje sa k téme ktorá sa preberala, o vzťahu k skupine a ku komunite. Denník predstavuje aj istú formu komunikácie smerom od pacienta k terapeutovi.

Písanie denníka je povinné, výnimku povoľuje len ošetrojúci lekár. Denník si pacient prevezme od sestričky ihneď po večeri a vráti priamo sestru vo vyšetrovni pri večerných liekoch.

## 3 Osobná hygiena, starostlivosť o svoj zovňajšok

Pacienti pravidelne a denne dodržiavajú osobnú hygienu (sprchovanie, umývanie zubov) a dbajú o svoj zovňajšok .

Pacienti počas odpočinku neležia na paplone. Lôžko treba upraviť, paplón odhnrnúť nabok .

Pri rannej sesterskej vizite majú byť pacienti oholení, pri večernej v pyžame, prípadne župane čakajú pri posteli na kontrolu. Strihanie a farbenie vlasov na oddelení je dovolené počas víkendu, v čase osobného voľna - po schválení ošetrojúcim lekárom, ak pacient počas hodnotiaceho týždňa nebol hodnotený negatívne.

Strojčeky na vlasy, na holenie aj fény majú pacienti **na A odd.** uložené v skrini (sprístupní personál), **na B odd.** u seba na vlastnú zodpovednosť a musia používať len vlastný (zákaz požičiavania!).

#### **Kulmy a žehličky na vlasy sú zakázané!**

**Pacientky si nesmú lakovať nechty ani mať u seba laky a odlakovače na nechty.**

Prat' aj sušiť bielizeň môžu pacienti za poplatok v pračke na oddelení- **podrobné informácie na nástenke** alebo samostatne pacienti používajú len na tento účel určené nádoby (lavóre). Namáčať bielizeň do umývadiel nie je povolené. Ďalej nie je povolené vešať a sušiť bielizeň na oknách a radiátoroch. Používajú sa sušiaci na oddelení.

**Pacienti narábajú úsporne pri manipulácii s vodou** (sprchovanie, umývanie zubov, holenie, pranie). Hygienické zariadenia (kúpeľne a záchody) treba udržiavať v čistote. Je nutné utrieť po sebe vodu z podlahy po sprchovaní.

## **4 Odev**

Po dobu hospitalizácie pacienti nosia športové, pohodlné oblečenie - tepláky, tričká. Obliekať sa neprímerane a vyzývavo nie je prípustné - hlboké výstrihy, veľmi krátke nohavice a pod. **Na spanie pacienti používajú pyžamo!! Na večernú sesterskú vizitu sú pacienti prezlečení vždy v pyžame a stoja pri posteli .**

Na rozcvičky, športové podujatia, vychádzky, v telocvični a vonku nosia pacienti športovú obuv a športový odev. Športová obuv je uložená v skrinkách na to určených v prezuvárni (označená miestnosť na prízemí pre pacientov A, B oddelenia). Tá istá obuv nesmie byť používaná v budove.

**V telocvični a pri športe (stolný tenis/ pacienti nosia tenisky s bielou podrážkou! – určenou len do telocvične.**

V lete nosia pokrývku hlavy (z dôvodu epilepsie, užívania liekov). Je neprípustné chodiť po areáli odhalený (len v plavkách, bez tričiek). **Zákaz sniť sa i v čase osobného voľna**, alebo počas pracovnej terapie pre možné riziko nežiadúcich účinkov liekov.

**Zákaz nosenia kapucní na hlave !**

**Pacienti sa prezúvajú pri akomkoľvek odchode z budovy !!**

## **5 Ochorenie počas hospitalizácie, vyšetrenia**

Pacient, ktorý má ordinovaný **Kľud na lôžku** sa nezúčastňuje žiadnych aktivít na oddelení.

Pacient s **kludovým režimom** sa zúčastňuje všetkých aktivít na oddelení s výnimkou ranných rozcvičiek, vychádzok, RHB, a pracovnej terapie mimo budovy.

Pri vyšetreniach mimo budovy KDZ sa pacient riadi pokynmi personálu.

Pac. s problémom sa prostredníctvom predsedu nahlásia k lekáre a ráno prídu sestre povedať dôvod. Na B odd. budú všetci títo pacienti o 09,30 hod. čakať pred vyšetrovňou.

## **6 Nakupovanie v bufete**

Nakupovať v bufete majú povolené určené nákupcovia. Nákupca chodí na nákup o 7,00 hod. a pre cigarety o 9,00 hod.. Nikdy nie pacienti individuálne bez povolenia. Nákupcovia nerobia veľké nákupy, napr. fľaše s pitím a iné ťažké nákupy. V sobotu chodia nakupovať len tlač.

**Výber peňazí z depozitu** sa nahlásuje vopred - pacienti si nahlásujú u predsedu v pondelok a výber peňazí je v **strednu** u sociálnej pracovníčky od 12,30 – 13,00 hodiny. Pacientom A odd. prinesie sociálna pracovníčka depozit na oddelenie. Povolená suma je do 50 eur, ak chce pacient viac, musí výber zdôvodniť a lekár schváliť.

## **7 Konzumácia kávy a niektorých druhov potravín**

Pacienti z oddelenia A majú kávu a ovocné porciované čaje uložené v skrini vo vyšetrovni, sprístupňuje ju pacient s funkciou „kavičkár“. Pac. z B odd. majú kávu a ovocné porciované čaje u seba. **Všetky sypané čaje, čierny, zelený a bylinkový čaj sú zakázané!**

Káva na A odd. sa zalieva a pije po raňajších liekoch a po obedných liekoch. Na B odd. pacienti majú povolené piť kávu od 06:45 hod do 15.30 hod. **Skôr ani neskôr káva nie je povolená !!!**

Usadenina z kávy sa vylieva do nádoby na to určenej.

**Zákaz konzumácie makových výrobkov!**

**Pacienti majú taktiež zakázané konzumovať zákusky obsahujúce vaječný likér - likérové špice, punčové rezy, mentolové cukríky, akýkoľvek druh žuvačiek, tyčinky Margot, Deli a Sójovú pochúťku, čokoládu Milena, keks Mila a iné pochúťky, ktoré obsahujú arómu, alebo akýkoľvek esenciu !** (nutné sledovať zloženie)

**Zákaz pitia energetických nápojov a kolových nápojov – Cola, Kofola !**

**Zákaz konzumácie nápoja Vínea!**

**Pacienti nesmú uskladňovať v chladničke a konzumovať majonézové šaláty.**

Nie je povolené mať u seba kyselinu citrónovú, kyselku - práškovú, ani šťavu, vitamíny, umelé sladidlá (s výnimkou diabetikov) a iné výživové doplnky, tiež pochutiny – ocot, tekuté koreniny, ochucovadlá, štiplavé prílohy, feferóny !

**Zakázaný je zber a sušenie húb, ako aj ich príprava!**

Nie je dovolené zbierať, sušiť a konzumovať žiadne byliny (medvedí cesnak), ani odkladať a sušiť chlieb a pečivo.

## 8 Kuchynka na oddelení pre pacientov

Pacienti majú vlastnú stravu uloženú v chladničke, s menom označenej igelitovej tašky. Varené jedlo prinesené z domu cez víkend musí byť skonzumované čo najskôr, najneskôr pri rannej kontrole v stredu sa už nesmie nachádzať v chladničke!!! **Zákaz používania surových vajčiek a spracovávania surového mäsa.** Tieto suroviny nesmú byť v chladničke, tiež nápoje sa nesmú chladiť v chladničke. **Pacienti si nevaria žiadne jedlá.** Môžu si len prihrievať. Jedlo nie je povolené skladovať na parapetných doskách izieb ani za oknom z vonka.

Zariadenie kuchynky, ako aj elektrické spotrebiče treba udržiavať v čistote a šetrne s nimi manipulovať.

Pacienti sa stravujú len vo vyhradených priestoroch /jedáleň, kuchynka na odd./ . Nenosia stravu, ani nápoje do komunitnej, kultúrnej miestnosti a pod. Nie je povolené vynášanie kuchynského riadu a jedla z jedálne na oddelenie, s výnimkou pre chorých pacientov. Tieto riady „kuchynkári“ vrátiť späť do kuchynky na prízemí.

## 9 Fajčenie

**Podrobné informácie sú k dispozícii na nástenke**

## 10 Priepustky

Všetky priepustky musia byť schválené ošetrovujúcim lekárom. Pacient nesmie mať viac **ako 10 mínusových bodov a nesmie byť v piatok negatívne hodnotený (všimné mínus, žltá karta).**

Pred odchodom na vychádzku/priepustku - pacient dostane lekárom vypísané tlačivo priepustky a lieky. Bez priepustky pacient nemôže opustiť oddelenie. V čase, kedy má pacient vypísanú priepustku, je odhlásený zo stravy a v prípade skoršieho návratu z vychádzky/priepustky nemá na stravu nárok.

**Počas priepustiek platí prísny ZÁKAZ konzumácie alkoholických nápojov a užívania drog, užívania lekárom nenaordinovaných liekov, hrania hazardných hier a stávkovania, používania motorového vozidla, cestovania do zahraničia a kúpania!**

**Liečebný režim spojený s práceneschopnosťou je nutné dodržiavať v plnom rozsahu.**

Po návrate z priepustiek sa pacienti povinne hlásia u službukonajúcej sestry. Tá vykoná dychovú skúšku na alkohol - altest a u pac. s diagnózou narkoman odoberie aj moč na toxikologické vyšetrenie.

V čase pandémie podliehajú vychádzky /priepustky platným nariadeniam a opatreniam MZ a PNPP.

## 11 Doliečovacie aktivity počas liečby

V úvode liečby odporúčame absolvovať každú z ponúknutých doliečovacích aktivít. Nateraz prebiehajú on line.

Účasť je tiež schválená lekárom a zostáva pre pacienta povinná, ak lekár neurčí inak. Aktuálne prebiehajúce doliečovacie aktivity - informácie na nástenke.

Pacientky ktoré chodia na skupinu „Ženské kruhy“ ich účasť na ženskom AA mítingu je povinná.

## 12 Návštevy

**Návštevné dni sú len počas víkendov a sviatkov v čase od 13.30-16.30 hod.**

Všetky návštevy pacienti nahlasujú službukonajúcej sestri (príchod aj odchod návštevy), aj príbuzní sa legitimujú OP. Sestra skontroluje prinesené veci. **Pacientov s dg. narkoman môžu navštevovať len rodičia, alebo lekárom schválené osoby.** Návštevy majú zakázaný vstup na lôžkové oddelenie.

Návštevy môžu využívať priestory na prízemí v našej budove a fontáne KDZ.

**Počas návštev majú pacienti zakázané opustiť areál nemocnice. Zákaz vypravádzať návštevu a zdržovať sa na autobusovej zastávke a parkovisku pred nemocnicou.**

Pacienti s návštevami A oddelenia využívajú priestory komunitnej miestnosti na 2.poschodí, návšteva musí použiť návleky na obuv! Zdržujú sa v priestoroch pred A oddelením.

Ak sa návšteva správa neprístojne, prípadne nie je pre pacienta prínosom môže byť sestrou vykázaná z kliniky.

Sestra má právo po návrate z návštevy vykonať AL - test a odber na toxikologické vyšetrenie.

## 13 Vystavovanie dokladov, PN, nemocenské dávky, výber hotovosti

Zabezpečuje na oddelení sociálna sestra. Podrobnejšie informácie sú zverejnené na nástenke.

## 14 Používanie mobilného telefónu

Možnosť používania mobilného telefónu je diferencovaná. Súvisí s režimom A, B oddelení. Povolenie je hodnotené prevažne individuálne a zohľadňuje daný typ závislosti.

Pacienti A oddelenia majú možnosť použiť mobilný telefón na požiadanie a so súhlasom ošetrojúceho lekára. Inak je mobilný telefón odobratý, uschovaný. Môžu požiadať o volanie z mobilného telefónu deň vopred a potom volajú v čase od 20:00 - 21:00. Pacienti B oddelenia majú individuálne posudzovanú možnosť používania svojho mobilného telefónu. Môžu ho však používať len **od 13,00. hod. do 21,30 hod. mimo terapeutických aktivít** na svojej izbe, alebo vonku na lavičke – nie na chodbe, kde to

môže byť obťažujúce. V tomto čase 13,00-21,30 hod. je povolené aj nabíjanie telefónu na izbe.

**V dopoludňajších hodinách, počas terapeutických aktivít /spoločných vychádzok/ vrátane a po večierke sú povinní ho vypnúť. Vzájomné fotografovanie a robenie zvukových nahrávok je prísne zakázané!!!**

Personál však odporúča mať telefón v úschove. Za odcudzenie mobilu, pokiaľ nie je v úschove, personál nezodpovedá. Ak má pacient telefón v úschove, je mu poskytnutý na požiadanie po odsúhlasení lekára. Vydaný mu je na uskutočnenie hovoru v presne uvedenom čase **vo vyšetrovni**, ak to umožňuje chod oddelenia. Hovor /viac hovorov/ môže trvať spolu max. 5 minút. Maximálne 4 pacienti /odd./ deň. Pacienti majú možnosť telefonovať s príbuznými denne v čase od 20:00 do 21:00 hod. Pre špecifickosť nášho oddelenia musia pacienti používať pri telefonovaní štátny jazyk = slovenčinu. Výnimka len po dohovore s lekárom.

**Je prísny zákaz požičať mobil, alebo zabezpečiť hovor inému pacientovi !!** Sankcionovaní sú v takom prípade obaja pacienti.

## 15 Prepustenie z hospitalizácie

Pacient pred ukončením liečby vyplní Dotazník spokojnosti pacienta a zastaví sa u sociálnej pracovníčky.

**Pacienti sú prepustení do 13:00 hod. a na oddelení si nenechávajú žiadne osobné veci!**

**Po prevzatí prepúšťacej správy pacienti musia opustiť oddelenie, naďalej sa nezdržujú v priestoroch budovy.** Na príbuzných môžu čakať v priestoroch vrátnice nemo

## 16 Pravidlá pre pacientov s diagnózou – Patologické hráčstvo

**Pacienti nesmú sledovať teletext. Môžu referovať na komunite šport - info čerpajú pri povinne pozeraných TN, nehovoria číselné výsledky.**

**Pacienti si sami evidujú v Denníku financií výber a výdaj peňazí. Zaznamenávajú sumu, ktorú si vybrali z depozitu a priložia doklad o zaplatení z obchodu.** Záznam o evidencii majú pacienti u seba. Nosia ho vždy na skupinu Kasíno, na požiadanie ho predložia terapeutovi.

Desenzibilizácia vo fantázii je relaxácia určená pre všetkých gamblersov v stredu o 13:00 hod.

Pacienti nesmú mať u seba bankomatové karty, ani na B,C oddelení, tie sú uložené v depozite až do ukončenia hospitalizácie.

**Nesmú byť poverení funkciou pokladník a nákupca pre pacientov a ani prijímať žiadne peniaze od pacientov.**

P

Telefonovanie: **A** oddelenie pacienti **nemajú** povolený u seba mobilný telefón, **B** oddelenie **individuálne so súhlasom lekára v pondelok, stredu, piatok majú povolený hovor vo večerných hodinách vo vyšetrovni v trvaní max. 5 min.**

V tých istých dňoch a časoch po dohovore so sestrou majú možnosť nabíjania mobilu vo vyšetrovni.

Pacienti B odd. majú povolenie prijímať tel. hovory na chodbe (pevná linka) od 20.00 – 21.00 okrem pacientov so žltou/červenou kartou.

## 17 Hodnotenie pacientov

**V piatok prebieha je hodnotenie pacientov za celý týždeň:**

**Najaktívnejší pacient** - rozumie svojmu ochoreniu, je aktívny v liečbe, zaoberá sa abstinenciou, pozitívnu zmenu svojej osobnosti po fyzickej, ale aj psychickej stránke. Rieši svoje problémy, rozpráva o nich na terapeutických aktivitách, spolupacientom a terapeutom je nápomocný.

**Aktívny pacient** - rozumie svojmu ochoreniu, je aktívny v liečbe, zaoberá sa abstinenciou, pozitívnu zmenu svojej osobnosti po fyzickej ale aj psychickej stránke. Rieši svoje problémy, rozpráva o nich na terapeutických aktivitách, spolupacientom je nápomocný.

**Pochvala** - je nápomocný, ochotne pomáha, je aktívny v liečbe a v terapeutických aktivitách, neporušuje režim oddelenia.

**Všimné plus** - vykonal pozitívnu zmenu vo svojom správaní, v myslení, postupne sa zlepšuje jeho prístup k liečbe.

**Všimné mínus** – slabá aktivita pacienta, poklesla aktivita pacienta. Takto hodnotený pacient nemá nárok na priepustku.

**Pasívny pacient** – pacient, ktorý sa nezapája do psychoterapeutických aktivít, nevyjadruje sa k témam na skupine, alebo komunite, objektívne neprejavuje záujem o liečbu.

**Žltá karta** - výstražné upozornenie pri závažnom priestupku, porušení režimu opakovane.

**Červená karta** – závažné porušenie režimu, porušenie režimu pri trvaní žltej karty, pacient, ktorý prezentuje „prodrugové“ názory, postoje, správanie, a tým pôsobí „deštruktívne“, demotivujúco na ostatných pacientov. Pacient vyvíja negatívnu aktivitu voči terapeutickému režimu. Znamená podmienené prepustenie.

**Nehodnotený:** ak bol pacient chorý a nezúčastňoval sa terapeutických aktivít, alebo sa zhoršil jeho psychický stav....

**Hodnotí sa sám:** ak sa pacient aktívne verbálne nezúčastňuje na terapeutických aktivitách, ale na iných áno, alebo sú jeho aktivity rozporuplné.

**Ak pacient v týždňovom hodnotení dosiahne mínus 30 bodov a viac, automaticky musí byť hodnotený negatívne (napr. Mínusom).**

**Žltá a červená karta** sú udeľované prísne individuálne a majú terapeutický význam!

Pacient nemá nárok na vychádzky/priepustky, telefonáty (pacient so žltou kartou môže prijať hovor, s červenou nie), návštevy, sledovanie televízie (správy sú povinné). Pacient môže byť prepustený z vážnych disciplinárnych dôvodov aj bez toho, aby mal pred tým udelenú červenú kartu alebo bol hodnotený negatívne!

**Gray list:** Týka sa len pacientov na ochrannej a nedobrovoľnej liečbe. Pacient nie je hodnotený mínusovými bodmi. Trvanie gray listu bude prehodnocované na hodnotiacej komunite.

**Black list** Týka sa len pacientov na ochrannej a nedobrovoľnej liečbe. Pacient je vylúčený z terapeutických aktivít (komunita, skupina, psychoedukácia, didaktoterapia), počas nich je izolovaný na izbe, nie je hodnotený ani sankcionovaný mínusovými bodmi. Zúčastňuje sa rozcvičiek. Chodí na vychádzky, povolená telocvičňa a posilňovňa. Trvanie black listu bude prehodnocované na hodnotiacej komunite.