

VELKOMMEN til Distriktpsychiatrien

Vi tilbyder fleksibel,
udgående og opsøgende psykiatrisk behandling



REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN



- vi er til for dig

Navn:

Kontaktlæge:

Kontaktperson(er)

Telefon:

Andet:

VELKOMMEN

Distriktspsykiatrien tilbyder fleksibel, intensiv støtte og behandling, tilpasset og aftalt med dig som patient. Behandlingen foregår i det distriktspsykiatriske team, du er tilknyttet. Der er også mulighed for, at dele af din behandling kan foregå hjemme hos dig eller et andet sted i dit lokalområde.

Målet med behandlingen er, at du får det bedre og kan leve et for dig godt og tilfredsstillende liv – med eller uden sygdommen. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan du få det bedre og skabe eller genoptage en for dig meningsfuld hverdag.

DISTRIKTSPSYKIATRISKE TEAMS

Distriktspsykiatrien er inddelt i teams. Du tilknyttes et team, som tilbyder en behandling, der består af en kombination af samtale, medicin, vejledning og støtte, i samarbejde med dig som patient og med dine pårørende.

Behandlingen er kendetegnet ved:

- Individuel behandling baseret på dine behov

- Efter aftale behandling i teamets samtalelokaler eller f.eks. hjemme hos dig
- En fast kontaktperson og en fast læge, der har ansvaret for din behandling
- Intensiv behandling når der er behov for det
- Mulighed for samarbejde med dine pårørende

F-ACT – fleksibel, udgående og opsøgende behandling i nærmiljøet

Region Sjællands distriktspsykiatrier arbejder ud fra en behandlingsmodel, der kaldes F-ACT. F-ACT-modellen gør det bl.a. muligt at skrue op og ned for behandlingen i takt med, at dit behandlingsbehov ændrer sig over tid.

Velkomstpjecen beskriver distriktspsykiatriens behandlingstilbud som bygger på F-ACT-modellen.

Du vil muligvis kunne opleve at møde F-ACT-begrebet i forskellige sammenhænge.

HVORNÅR TILBYDES INTENSIV BEHANDLING?

Du tilbydes f.eks. intensiv behandling:

- I starten af dit behandlingsforløb
- I perioder hvor du oplever forværring af din sygdom

- Hvis vi ikke hører fra dig, eller du er svær at få kontakt til
- Hvis du bliver indlagt
- Når du bliver udskrevet efter en indlæggelse
- Hvis der er brug for at følge din medicinske behandling tæt
- Hvis du i en periode har svært ved at passe på dig selv

HVAD INDEBÆRER INTENSIV BEHANDLING?

- Du tilbydes en tværfaglig behandling fra flere fagpersoner i teamet end din kontaktperson.
- Du tilbydes hyppigere og længerevarende kontakt
- Vi har mulighed for at køre ud til dig, hvis der er behandlingsrelaterede hensyn, der taler for det. Hvis du ønsker det, kan du sammen med din kontaktperson drøfte om dele af din behandling kan foregå hjemme hos dig, på et nærliggende bibliotek eller et helt tredje sted i dit lokalmiljø.
- Hvis du ønsker det, tilbydes du videokonsultationer.

I perioder, hvor du ikke har behov for intensiv behandling vil du opleve mindre hyppig kontakt med teamet.

BEHANDLINGSPLAN

Du vil i samarbejde med din faste kontaktperson og din faste læge

planlægge din behandling. Du kan se navne på din kontaktperson og kontaktlæge på side 2 i denne pjece.

Behandlingsplanen skal sikre, at der er enighed om målet og indholdet af din behandling. I forbindelse med udarbejdelse af behandlingsplanen vil vi drøfte dine mål med og ønsker til behandlingen. De vil efterfølgende blive skrevet ind i behandlingsplanen, så vi sammen sikrer, at din behandling bidrager til at nå dine mål. Du kan altid få et udprint af din behandlingsplan hos din kontaktperson, eller du kan læse din behandlingsplan på www.minsundhedsplatform.dk

SAMTYKKE

For at kunne tilrettelægge din behandling bedst muligt, har vi brug for at kunne udveksle helbredsoplysninger med f.eks. din kommune. Det kræver dit samtykke, og det vil din kontaktperson tale med dig om.

PÅRØRENDE

Vi ser pårørende som en ressource for behandlingen og vi vil gerne samarbejde med dine pårørende. Det kan f.eks. være din familie, en nær ven eller en anden person, som du har tillid til. Vi vil opfordre dig til at inddrage dine pårørende, hvis du har pårørende, som du har lyst til, at vi involverer i dit behandlingsforløb. Vi

vil tale med dig om, hvem du har lyst til at involvere i din behandling.

Har du børn eller søskende under 18 år, tilbyder vi familiesamtaler for børn og forældre med fokus på barnets situation som pårørende.

HERUDOVER KAN VI STØTTE DIG I

- At træne dine færdigheder, så du bedre kan klare din hverdag
- At bryde isolation og komme i kontakt med andre mennesker
- At følge din medicinske behandling
- At have kontakt til din kommune
- At deltage i aktiviteter i det område, hvor du bor

RECOVERY-ORIENTERET BEHANDLING

Behandlingen tager udgangspunkt i recovery. Fundamentet i recovery er, at man kan komme sig efter psykisk sygdom, og at det er muligt at genopbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv.

I et recovery-perspektiv er det f.eks. et mål, at man skal leve et tilfredsstillende, håbefuldt og bidragende liv – eller sagt på en anden måde et liv, man selv er glad for, hvor man tror på fremtiden, og man er et bidrag til andre, fordi det for langt de fleste er ensbetydende med at leve et godt liv.

Vi støtter dig i at styrke din og dine pårørendes forståelse af den psykiske sygdom, og hvordan du bedst lever med den i hverdagen. Det gør vi f.eks. ved at støtte dig i, at du har eller får betydningsfulde mennesker i dit liv, at du oplever håb for fremtiden, at du har en positiv identitet, at du ser mening i dit liv og gør det, du ønsker.

Behandlingen tilrettelægges ud fra dine mål og ønsker for behandlingen, og beslutninger træffer vi altid i samarbejde med dig, så vi kan hjælpe dig mod at komme dig og leve det liv du ønsker.

PEER-MEDARBEJDERE

En peermedarbejder er en medarbejder med brugerbaggrund, som selv har oplevet at komme sig fra en psykisk sygdom, og som har været bruger af behandlingspsykiatrien i sit eget forløb. Peermedarbejderen er en ligeværdig sparringspartner, som du kan dele dine oplevelser, drømme og ønsker med, og hvor peermedarbejderen vil dele erfaringer fra sit eget forløb.

En peermedarbejder gør aktivt brug af erfaringer fra sin egen recovery-proces i:

- individuelle samtaler med dig i behandlingsforløbet
- gruppeforløb med dig og andre

patienter med fokus på dét der kan fremme recovery-processer

I samtaler med en peermedarbejderen, har peermedarbejderen til opgave at understøtte, at du får sagt, hvad du ønsker i forhold til din behandling. Peermedarbejderen støtter dig også i dit samarbejde med de øvrige medarbejdere og i din tilknytning til dit lokalsamfund og de mennesker, der betyder noget for dig.

Du kan tale med din kontaktperson om dine muligheder for at tale med en peermedarbejder, hvis du ønsker det.

DIN JOURNAL

Under dit forløb i distriktpsychiatrien beskriver vi din sygdom og behandling i din journal.

På www.sundhed.dk og i 'Min Sundhedsplatform' kan du få adgang til en elektronisk udgave af din journal (e-journal). Det kræver NEM id. Journalnotater er tilgængelige, så snart de er journalført og godkendt.

NÅR BEHANDLINGEN AFSLUTTES

Som udgangspunkt er et behandlingsforløb i distriktpsychiatrien et tidsafgrænset forløb. Det betyder, at når du har været stabil i en længere sammenhængende periode og generelt er velbehandlet, begynder vi sammen med

dig at planlægge afslutningen på dit behandlingsforløb. I den forbindelse vurderer vi i samarbejde med dig, om du fortsat har brug for opfølgning, og hvor denne bedst varetages. F.eks. hos en privatpraktiserende psykiater, i socialpsychiatrien eller hos din egen læge. Vi taler også med dig, om det behandlingsforløb du netop afslutter, og hvad der er af kontaktmuligheder ved behov for råd og vejledning.

Teamet fastholder behandlingsansvaret indtil et eventuelt nyt behandlingsforløb er startet op hos anden aktør.

VI ER INTERESSEREDE I DIN MENING

Vi vil gerne vide, hvordan du oplever behandlingen i teamet. Hvis du har ideer til, hvordan vi kan gøre det bedre, kan du sige det til din kontaktperson.

Din kontaktperson eller din læge i teamet vil også tale med dig om indholdet i pjecen. Du er velkommen til at stille spørgsmål, hvis der er noget, der ikke er helt klart for dig eller for dine pårørende.

VENLIG HILSEN

Distriktpsychiatrien
Psykiatrien Region Sjælland



