

Navn:

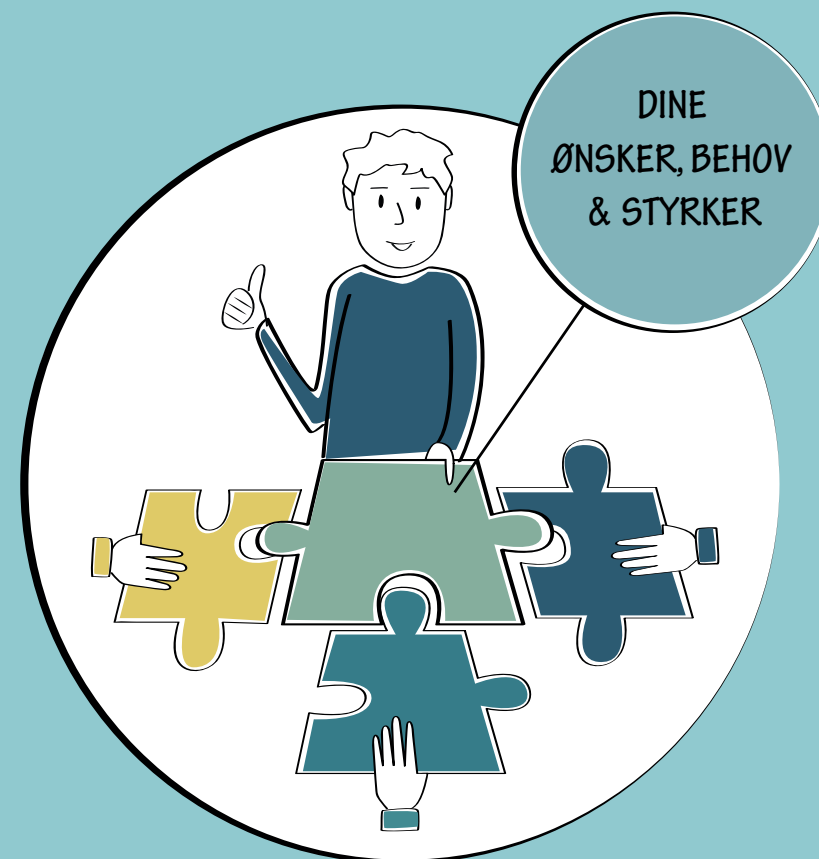
Kontaktlæge:

Kontaktperson(er):

Telefon:

Andet:

# F-ACT – behandling sammen med dig



## Kontakt

Hvis noget er uklart for dig eller dine pårørende kan du kontakte din kontaktperson i F-ACT teamet.

VENLIG HILSEN

Distriktpsychiatrien

Psychiatrien Region Sjælland

REGION SJÆLLAND  
PSYKIATRIEN

- vi er til for dig

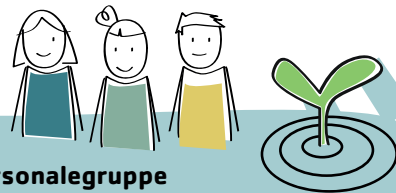


Velkommen til F-ACT, Distriktpsykiatrien i Region Sjælland  
F-ACT er et underligt ord, og vi har heller ikke selv fundet på det. Når vi alligevel bruger det, skyldes det, at den måde, vi arbejder på, følger nogle principper for behandling, man også bruger mange andre steder i verden. Disse principper er kendt som Flexible-Assertive Community Treatment (= F-ACT).  
Kort sagt indebærer dit F-ACT-tilbud:



### Behandling som understøtter recovery

Recovery betyder at komme sig/få det bedre, og netop det, er fokus for F-ACT-tilbuddet. Det giver ofte mening at beskrive recovery som en personlig rejse. Dine personlige ønsker, mål og styrker er drivkraften på den rejse og vores opgave er at hjælpe dig under rejsen. Drømmer du eksempelvis om at indgå i aktiviteter i det område, du bor i, at få nye interesser eller at få genoptaget nogle gamle interesser og at blive en del af et socialt netværk, så støtter vi dig med at finde den vej, der er den rette for dig og går vejen sammen med dig - for ingen kommer sig alene!



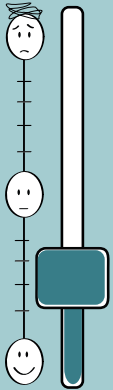
### Bredt sammensat personalegruppe

Til at hjælpe dig er vi en bredt sammensat personalegruppe, der består af både medarbejdere med patientbaggrund (peermedarbejdere), læger, sygeplejersker, socialrådgivere, psykologer og social- og sundhedsassistenter. Ofte er nogle af de mest centrale hjælpere på en recovery-rejse at finde i ens netværk. Derfor arbejder vi tæt sammen med din familie, venner, kommunale medarbejdere, egen læge mm, hvis du ønsker det.

### Behandling, der er fleksibel og tilpasset din situation

At behandlingen er fleksibel betyder, at vi kan skrue op og ned for den alt efter, hvad vi sammen vurderer, at der er dit behov. Det er forskelligt, hvornår hvilke medarbejdere er relevante i ens liv, og derfor kan vi til enhver tid tilpasse samarbejdet efter, hvad vi sammen vurderer, at du har brug for.

I praksis betyder det, at du i perioder, hvor du har det godt, har en kontaktperson og en læge, som du samarbejder med. Hvis du får det værre fx fordi du oplever svær belastning, er i livskrise eller der ændres i din medicin, så kan vi intensivere dit tilbud, så du får den mængde hjælp og støtte, du har behov for. Hvis du bliver indlagt, vil vi holde kontakt med dig. I tiden efter udskrivelsen vil vi typisk mødes eller tale i telefon sammen hyppigere.



### Behandlingsforløb, som kan bestå af forskellige elementer, fx:

- Samtaler med din kontaktperson, fx om strategier til at klare symptomer og bedre din evne til at fungere i hverdagen
- Lægesamtale, fx om din medicinske behandling
- Forløb ved en peermedarbejder
- Forløb ved psykolog
- Pårørendesamtaler
- Samtale med socialrådgiver
- Undervisning/psykoedukation, blandt andet i gruppe
- Netværksmøde hvor dit netværk er samlet, for at hjælpe dig og sikre et godt forløb



### Forskellige kontaktformer, fx:

- Hjemmebesøg
- Samtaler under gåture
- Samtaler i ambulatoriet
- Videosamtaler
- Telefonsamtaler

