

Medisinfri behandling

DPS Halden-Sarpsborg, Haldenklubben

Medisinfri behandling skjer fortrinnsvis poliklinisk, men der det er behov kan det søkes om medisinfri døgntilstand

Hvem kan søke?

- Du som ønsker behandling for din psykiske lidelse uten bruk av medisiner. Du må være over 18 år. Vi prioriterer mennesker med psykose-lidelser eller bipolare lidelser, men medisinfri behandling kan også tilbys personer med andre tilstander.
- Du som ønsker en trygg nedtrapping av psykofarmaka.
- Du som er motivert til å gjøre en egeninnsats for å få det bedre uten å bruke medisiner.
- Du som har et sted å bo.
- Din økonomi bør være avklart.
- Det anbefales å ha oppfølging fra kommunalt hjelpeapparat. Hvis du ikke har det, anbefales det å ta kontakt med rus og psykisk helse-tjeneste i hjemkommunen.

Fremgangsmåte

- Fastlegen henviser til lokal DPS poliklinikk i Sykehuset Østfold som vurderer din rett til helsehjelp i spesialisthelsetjenesten.
- Du har rett til å medvirke i valg av egen behandling. Behandleren vet mer om hvilke behandlingsmuligheter som finnes. Dine valg handler om å finne behandlingen du selv er motivert for å gjennomføre, se nettstedet helsenorge.no/samvalg.



- Din diagnose må være avklart.
- Poliklinikken vil vurdere om medisinfri behandling kan bli forsvarlig ivarettatt poliklinisk eller om innleggelse i døgnsesjonen er nødvendig, og sender i så fall henvisning til døgninnleggelse.
- Du og dine pårørende inviteres til en forberedende samtale med psykolog/psykiater og seksjonsleder for gjensidig informasjon, forventningsavklaring og vurdering av døgninnleggelse.

Innhold i døgnbehandling

Medisinfri døgnbehandling er lokalisert ved post 1 i Haldenklubben. Ved innleggelse i døgnpost er det særlig fokus på grunnleggende behov som søvn, balanse mellom aktivitet/hvile, jevnlig matinntak, trygge omgivelser, tilgjengelig og støttende miljøpersonale. Ved innkomst samarbeider vi om en behandlingsplan for oppholdet.

- Miljøterapi er grunnleggende i en døgnpost. Behandlingen skal lede til symptomlindring, bedre livskvalitet og bedret funksjonsevne. Det innebærer tilrettelagte rammer og struktur for søvn, aktivitet, hvile, kosthold og sosiale aktiviteter. Innholdet i miljøterapien er bl.a. et felles ukeprogram med gruppeaktiviteter som fysisk aktivitet, mestringsgruppe, IMR-gruppe*, undervisning i psykiske symptomer, musikkterapi, kognitiv gruppe, turgruppe og andre vanlige sosiale aktiviteter.
- Vi har sanserom som kan benyttes ut fra individuelle behov, med særlig vekt på reduksjon av uønskede symptomer og økt følelse av velvære.
- Det kan også tilbys NADA (øreakupunktur) for å redusere angst, uro og bedre søvnkvalitet.
- Alle pasientene har en ansvarlig behandler, enten lege eller psykolog. Somatisk helsetilstand følges alltid opp av en lege. Plan for nedtrapping av psykofarmaka følges opp av lege.
- Individuelle samtaler med behandler (psykolog/lege)

* **IMR-gruppe** - En metode som fremhever læring om psykiske lidelser for å kunne ta informerte beslutninger om egen behandling, samt å hjelpe personer til å sette seg personlige mål og finne strategier for å oppnå disse i hverdagen.

Personale og arbeidsmetoder

Vi jobber Recovery-orientert, det betyr at vi sammen med pasienten har fokus på den enkeltes ressurser og personlige mål. Bli ekspert på egen lidelse, ha håp og tro på å kunne mestre livet og hverdagen på tross av utfordringer.

Oppfølgingen av pasienter foregår både individuelt og i grupper ut fra den enkeltes behov.

Vi ønsker å samarbeide med pårørende, og vi samarbeider med alle aktuelle samarbeidspartnere

etter behov, for eksempel kommunehelsetjeneste, arbeidsplass og skole.

Personalet jobber tverrfaglig og er sammensatt av psykiater, lege, psykolog, sykepleiere, vernepleiere, helsefagarbeidere, fysioterapeut, ernæringsfysiolog, musikkterapeut og sosionom.

Nyttige lenker

Pårørendeveileder

helsedirektoratet.no/retningslinjer/parorendeveileder

Medisinfri behandling

helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/psykisk-helsevern/legemiddelfri-behandling-i-psykisk-helsevern

Velg behandlingssted

Fritt behandlingsvalg gir deg rett til å velge hvor du skal få behandling.

helsenorge.no/velg-behandlingssted

Pasient- og brukerrettighetsloven

lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63

Samvalg

Samvalg er en prosess der du sammen med helsepersonell kommer frem til og tar beslutninger om hvilke undersøkelses- og behandlingsmetoder som passer best for deg. helsenorge.no/samvalg

Kontaktinformasjon

Sykehuset Østfold
DPS Halden-Sarpsborg,
døgnbaserte tjenester, Haldenklubben

Telefon 69 86 59 00

Sentralbord 69 86 00 00

Postadresse

Postboks 300, 1714 Grålum

Besøksadresse

Kjærlighetsstien 30, Halden

sykehuset-ostfold.no