

Medikamenter

Selv om dette er et medikamentfritt tilbud kan det være at du benytter medisiner mens du er innlagt. Trenger du medisiner mens du er innlagt vil sykehuset besørge dette. Du trenger derfor som hovedregel ikke å bringe private medisiner med deg til posten. Dersom du bringer medisiner med deg, ved innkomst eller senere i oppholdet, skal disse overleveres din kontakt som vil sørge for at de låses inn i medisinskap. Dette gjelder også kosttilskudd og naturpreparater. Har du multidoseordning ser vi gjerne at du tar med medikamentene slik at de kan benyttes under oppholdet. Det er ikke lov å oppbevare medikamenter på seg, eller på eget rom. Ved utskrivelse må du huske på å få med deg innleverte medikamenter.

Verdisaker

UNN har ikke ansvar for verdisaker som du oppbevarer på pasientrommet og ellers i posten. Vi anbefaler at store pengebeløp og andre verdisaker ikke tas med til posten. Ønsker du lommebok, mobiltelefon eller annet innlåst, kan du levere dette til din kontaktperson som vil låse de inn i verdiskap og føre regnskap over inn- og utleveringer. Du vil få verdisakene tilbake når du ønsker det.

Telefonbruk

Vi oppfordrer til at private telefonsamtaler med egen mobiltelefon tas på eget rom. Ved behov kan pasienter låne postens telefon. Dette avtales med personalet.

Rusmidler

Bruk og oppbevaring av alkohol eller andre rusmidler er ikke tillatt når du er innlagt. Dette tas alvorlig, og kan være utskrivelsesgrunn.

Røyking

Røyking må foregå utendørs. Dette kan skje i umiddelbar nærhet til posten. Røyking på rommene og i fellesmiljøet er ikke tillatt.

Parkering

Det er begrenset antall parkeringsplasser, og pasienter har ikke adgang til parkering. Betalingsparkering for besøkende koster 22 kr i timen. I spesielle tilfeller kan det søkes om parkeringskort.

Besøk

Vi ønsker å legge til rette for at du kan ta imot besøk når du er hos oss. Da det er mye som skjer på dagtid ser vi helst at besøk legges til ettermiddag eller kveld, gjerne mellom kl.17-19:30. Besøkende bes ringe på når de kommer og tas imot på besøksrom eller ditt rom. Vi ønsker at du gir din kontaktperson beskjed om at du venter besøk, og hvor lenge besøket antas å vare. Besøk av barn avtales særskilt. Det finnes også eget barnerom ved sykehuset. Det er ikke anledning å ha med dyr inn i posten.

Av hensyn til trygghet og privatliv for pasienter som er innlagt er det ikke tillatt med besøk av andre pasienter på eget rom.

Orden

Du har selv ansvar for å holde rommet ryddig. Klær og annet bør holdes vekk fra gulvet slik at vaskepersonalet lett kommer til. Posten har vaskemaskin tilgjengelig for klesvask. Det er tilgang på vaskemaskin og badekar i posten. Ved utskrivelse oppfordres du til å rydde ut av rommet, kaster søppel og legger sengetøy i skittentøyssekkene ved skyllerommet. **Av hensyn til allergi er det ikke lov å bruke parfyme i sykehus.**

Medikamentfritt behandlings- tilbud er en del av UNN

Vi gjør oppmerksom på at Medikamentfritt behandlingstilbud er et regionalt tilbud som er plassert ved Universitetssykehuset Nord-Norge og er en del av Avdeling Nord ved Psykisk helse og rusklinikken. Det vil i perioder være studenter i ulike utdanninger i posten. Du må derfor regne med at disse kan involveres i din behandling.

Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål eller har innspill til det som står i denne folderen.

Velkommen til regionalt Medikamentfritt behandlingstilbud Tromsø



KONTAKTPERSONER I POSTEN:

Medikamentfritt behandlingstilbud
Psykisk helse og rusklinikken, avd. Nord.
Postboks 6124,
9291 Tromsø
Tlf. 777 54206



Medikamentfritt behandlingstilbud

Medikamentfritt behandlingstilbud er et regionalt tilbud ved UNN Tromsø for pasienter med alvorlige psykiske lidelser som ønsker medikamentfri behandling. Vi er en åpen post med 6 plasser hvor dørene kun låses om natten.

Vi er et alternativ for mennesker som ønsker et behandlingstilbud som legger vekt på medikamentfrihet, frivillighet, aktivitet, mestrings, struktur, nettverk og bevissthet til egen helse og livssituasjon. Her vil du bli gitt muligheten til å ta styring over din egen bedringsprosess. Vi ønsker å støtte ditt mål om å greie deg uten antipsykotiske eller stemningsstabiliserende medisiner. For mange innebærer dette også hjelp til nedtrapping av medisiner.

Nettverks- og relasjonsperspektivet og recoveryperspektivet legges til grunn for all tilnærming i tilbudet. Vi jobber ut fra holdninger som likeverd, frivillighet, medbestemmelse, medfølelse og respekt. Og at den enkelte selv best vet hva som trengs og kreves for å bli trygg nok på egen livssituasjon og helseutfordringer til å leve et liv uten medisiner eller med så lite medisiner som mulig.

Behandlingsteam

Du vil få tildelt et behandlingsteam når du kommer til avdelingen. Dette er 3-4 ansatte tilknyttet posten som vil ha et særskilt ansvar for deg. Disse vil bistå deg i din bedringsprosess og koordinere den hjelpen du mottar. Ditt behandlingsteam vil følge deg under hele behandlingsforløpet. Du vil også få oppnevnt en egen behandlingsansvarlig.

Du vil hver dag- og aftenvakt få en person å forholde deg til, slik at du til enhver tid vet hvem du skal kontakte for samtale eller annen bistand. Det utformes et notat etter hver vakt, og du oppfordres til selv å delta i utformingen av disse notatene. **Behandlingsplanen**, samt alle notater i din journal, utføres elektronisk. Du kan lese notatene på <https://helsenorge.no/>

Det er også lagt til rette for at du kan skrive journal når du er i et behandlingsforløp tilknyttet avdelingen. Dette gjøres via en egen datateknisk løsning.

Behandlingstilbudet

Behandlingstilbudet består hovedsakelig av:

- Deltakelse i det recovery-verkstedet (tirs-fre)
- Deltakelse i fysisk aktivitet og andre aktiviteter i og utenfor avdelingen (man, ons, fre)
- Daglige måltider og oppgaver knyttet til dette
- Samtaler med ditt behandlingsteam
- Samarbeid med nettverket rundt deg (f.eks.: dine pårørende, fastlege, øvrig kommunehelsetjeneste og øvrige instanser eller andre viktige støttespillere)

Vi ønsker at du som pasient i størst mulig grad bidrar i utformingen av ditt behandlingsopplegg. I forkant av og under behandlingsforløpet vil vi hjelpe deg til å identifisere personlige tilfriskningsmål og å støtte deg til å nå disse målene. I samarbeid med deg vil det utarbeides en behandlingsplan som beskriver hva du ønsker å jobbe med og hva behandlingstilbudet skal bestå av.

Nytten av behandlingstilbudet avhenger også av at du er aktivt deltakende, samt åpen og ærlig om det du plages med.

I tillegg til elementene overfor vil du også tilbys følgende:

- Ulike psykoterapeutiske metoder
- Fysioterapi
- Kunstterapi

Dagen i posten

Frokost	08:00 - 08:45
Morgenmøte	08:45 - 09:00
Mindfulness	09:05 - 09:20
Gruppetilbud	09:30 - 10:30
Lunsj	11:00 - 11:30
Gruppetilbud	12:00 - 13:00/13:30
Middag/ettermiddagsmøte	15:45 - 16:15
Kveldsmat	19:30 - 20:00

Morgenmøte avholdes kl.8.45 i forlengelsen av frokost (ikke lørdag og søndag). Dette er et åpent forum for pasienter og personale i fellesstua. Her presenteres dagens aktiviteter og avtaler, samt hvem som har ansvar for hva. Lister for dette henges også opp på tavla i gangen. Her kan du også ta opp ting du lurer på, eller ønsker å drøfte. Emner som kun angår en selv, eller kan støtte andre bør ikke tas opp her, men heller drøftes med behandlingsteamet.

Mat inntas til faste tider i spisestua. Er du ikke tilstede til middag må du si ifra slik at personalet får holdt av mat til deg. Det oppfordres til **god håndhygiene** før alle måltider, vask rett utenfor kjøkkenet.

Behandlingsteam møter som er møter med ditt behandlingsteam, vil som regel finne sted enten mandag eller torsdag mellom kl.14-15.

Dersom du står på faste medikamenter deles disse vanligvis ut til faste tider: 09, 15 og 21. Du kan gjerne selv oppsøke medisinsansvarlig. Det er ønskelig at det er ro i posten fra kl. 23. PC, radio og TV i fellesarealet slås vanligvis av kl. 24.

Recovery-verksted

Tirsdag til fredag er det en time Recovery-verksted. Her fokuserer vi på mestrings av psykiske lidelser og personlige tilfriskningsmål. Dette skjer ved en kombinasjon av undervisning, grupperefleksjon, dialog og kunnskapsdeling. Tilfriskning er en personlig prosess og innebærer arbeid med håp og drømmer for å leve et meningsfullt liv. Det forventes at innlagte pasienter deltar på Recovery-verkstedet.

Fysisk aktivitet

Mandag, onsdag og fredag er det fysisk aktivitet før lunsj hvor det forventes at pasienter og ansatte deltar. Disse aktivitetene vil tilpasses slik at alle kan delta. Det er gode turmuligheter i Tromsøområdet. Enkelte dager og i helgene planlegges det lengre turer. I samme bygg som avdelingen ligger det også en gymsalen.

Kreativ gruppe

Hver tirsdag kl.12-13:30 er det et gruppetilbud med kunstterapi på det kreative rommet. Også her forventes det at pasienter og ansatte deltar.

Internundervisning

Det er **internundervisninger** om ulike tema enkelte tirsdager kl. 14-15. Oppslag om tidspunkt og tema for internundervisning henges opp på tavla i gangen. Internundervisningen er åpne for både pasienter og ansatte.

Aktivitetstilbud utenfor posten

Kulturavdelingen har ulike tilbud. Aktivitetene annonseres på morgenmøtene, men står også i en egen kulturkalender. **SMI-skolen** avd. Åsgård kan tilby grunnleggende og videregående opplæring etter individuelle behov. Ønske om dette tas det opp med behandler eller miljøkontakt. **Det finnes et eget bibliotek** i flotte nye lokaler i tilknytning til kantina her på Åsgård. Tromsø har et rikt kulturliv. Vi ønsker i tillegg å legge til rette for deltakelse på arrangementer og kurs/aktivitetstilbud for de som ønsker det.

Fellesarealet

Spisestua. Her er det sittegrupper. Stua er hovedarenaen for sosiale settinger, og morgenmøtet avholdes også her. **Kreativt rom** er arena for bl.a. kreativ gruppe og kunstterapi **TV-stua.** Denne stua benyttes ofte dersom man ønsker å se filmer på DVD. Private filmer skal avklares med personalet før de settes på i fellesmiljøet. **Mindre samtalerom** i avdelingen vil være tilgjengelig.