

PRAKTISK INFORMASJON

Medisinfri enhet ligger på Nedre Romerike DPS, på Åråsen stadion i Lillestrøm kommune. Det er bussforbindelse til Åråsen. Dersom du kjører selv, er det mulighet for å parkere din egen bil her på Åråsen.

KONTAKTINFORMASJON

- Dersom du lurer på om dette er et tilbud for deg: Ta kontakt med fastlegen din.
- Dersom du allerede er i behandling ved en enhet innenfor psykisk helsevern: Ta det opp med din behandler.

Du er velkommen til å ringe oss på Medisinfri enhet og spørre oss dersom det er noe du lurer på!

Sjekk også: www.ahus.no/behandlinger/medisinfri-behandling

DPS Nedre Romerike, Seksjon dogn.

Besøksadresse:

C.J.Hansens vei 25, 2007 Kjeller.

Postadr: P.b. 1000, 1478 Lørenskog

Telefon: 67 96 63 00

Medisinfri behandling

Fokus på deg, med eller uten medisiner



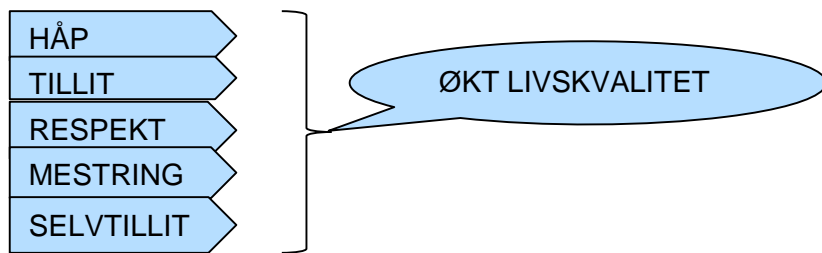
**DPS Nedre Romerike
Seksjon dogn.**

Individuell mestring og tilfriskning

Du klarer det - Vi kan hjelpe deg.

Medisinfritt behandlingstilbud er et tilbud til pasienter i psykisk helsevern med ønske om behandling uten fokus på bruk av medisiner.

Tilbudet er et strukturert og målrettet behandlingstilbud, som er basert på dine personlige mål, kunnskapsformidling, egeninnsats og et gjensidig samarbeid. Du får mulighet til å arbeide med deg selv og dine relasjoner i trygge omgivelser –individuell og mest i gruppe.



Du møter en sammensatt, tverrfaglig og engasjert personalgruppe bestående av miljøpersonale, fysioterapeut, sosionom, psykiater, psykolog, kokke, vaktmester og sekretærer. Vi vil legge til rette for at du skal få best mulig utbytte av oppholdet.

Vår ukeplan og din behandlingsplan vil inneholde;

- Fysisk aktivitet
- Kunst og uttrykksterapi
- Styrketrening
- Avspenningsgruppe
- Individuell samtaleterapi
- Målrettede aktiviteter i fellesskap
- Evalueringmøter

Vi tilbyr også dialog med ditt nettverk, blant annet gjennom nettverksmøte.

Behandlingen går over 8 uker med fast program i ukedagene og permisjon i helgene. Vi forventer at du er til stede og deltar i behandlingen.

Utstysliste / ta med deg

Tilbudet vårt er basert på en del fysisk aktivitet. Det er derfor viktig at du tar med tilpasset klær og utstyr:

- Toalettsaker,
- Tøfler/innesko,
- Gode tursko/joggesko
- Treningsklær
- Turklær



Velkommen til oss!

Pasientens helsetjeneste

Vi ønsker å høre din mening og dine erfaringer om hva som virker for deg. Dette for at vi skal kunne videreutvikle vårt tilbud og tilby bedre tjenester.

VI MENER AT:

- alle mennesker er like verdifulle, uavhengig av rolle, egenskaper, ferdigheter og kultur.
- alle mennesker har frihet til å velge og har et personlig ansvar for konsekvensene
- alle mennesker har iboende evner og muligheter for egen vekst og utvikling i spill med andre. I spillet mellom mennesker er anerkjennelse, ros, glede og humor avgjørende.