



Information til patienter i ambulant psykiatrisk behandling

I gode hænder hos
PSYKIATRIEN



**I Psykiatriens
samarbejde med
patienter og pårørende
lægges der vægt på
værdierne:
FAGLIGHED
RESPEKT
ANSVARLIGHED
ÅBENHED
FLEKSIBILITET**

Kære læser

Denne pjecce henvender sig til patienter, der skal i gang med et ambulant behandlingsforløb i Psykiatrien i Region Nordjylland.

Patienten i centrum

Vi tager altid udgangspunkt i patientens individuelle behov, og derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Alligevel er der en række forhold, der går igen i de fleste forløb, og på de følgende sider beskrives de forskellige faser, som et ambulant behandlingsforløb ofte består af. Pjecen giver også oplysninger om, hvordan patientens pårørende kan være med i forløbet.

Guide til et godt behandlingsforløb

Pjecen kan læses fra start til slut – som en samlet beskrivelse af et behandlingsforløb. Patienter, der er i behandling gennem længere tid, kan desuden løbende orientere sig i pjecen – f.eks. ved sammen med deres kontaktperson at gennemgå de sider, der er mest relevante lige nu.

Vi håber, pjecen kan bidrage til, at både patienter og pårørende vil opleve et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Psykiatriens personale.

**Med venlig hilsen
Ledelse og medarbejdere
i Psykiatrien i Region Nordjylland**

PSYKIATRIENS PERSONALE VIL GERNE HJÆLPE DIG TIL AT FÅ DET BEDRE, OG VI ØNSKER AT SAMARBEJDE MED DIG OM DIN BEHANDLING:

- Det er dig, der bedst ved, hvordan du har det, og hvordan det, du føler og oplever, påvirker dit liv. Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles.
- Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde med dig, planlægger den behandling, der er bedst for dig.
- Det har stor betydning for forløbet, at du går aktivt ind i samarbejdet og dermed selv er med til at tage ansvar for, at du kan få det bedre og komme godt videre med dit liv.
- Vi lægger stor vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om din behandling, og du er altid velkommen til at stille spørgsmål til os.
- Som en af del af behandlingen bliver du vejledt om, hvad du selv kan gøre for at mindske de symptomer og problemer, du har – med henblik på at forebygge, at du bliver syg igen.
- Nogle af de patienter, der kommer i psykiatrisk behandling, bliver helt raske. Andre får hjælp til at udvikle nogle redskaber, så de bedre kan håndtere deres sygdom – og leve et godt liv med den.

RETTIGHEDER:
Patienter i psykiatrien har en række lovbestemte rettigheder. Dem kan du læse om på www.psykiatri.rn.dk under Patientrettigheder.

Samarbejde med patientens pårørende

Vi ser patientens pårørende som naturlige og vigtige samarbejdspartnere. Vi opfordrer til, at de så vidt muligt inddrages i behandlingsforløbet.

For de fleste patienter udgør den nære familie en vigtig del af det personlige netværk. Andre har andre pårørende eller venner, de har særlig tillid til og er fortrolige med.

Vi anbefaler, at patienter involverer én eller flere personer fra det private netværk i det behandlingsforløb, de skal i gang med. F.eks. er det relevant, at de pårørende er med i nogle af de samtaler og møder, der finder sted.

For børn og unge er forældre naturlige samarbejdspartnere og en vigtig ressource i samarbejdet.

Når de pårørende er med i samarbejdet, forbedres deres muligheder for at støtte og hjælpe patienten – også fremover, når behandlingsforløbet i Psykiatrien er afsluttet.

Hvem, der skal inddrages i behandlingsforløbet, har patienten ret til selv at bestemme.

Hvis ikke de pårørende er med i samarbejdet, har de mulighed for at søge information og rådgivning i Psyk-Info (Psykiatriens Informationscenter). Læs mere om Psyk-Info på Psykiatriens hjemmeside www.psykiatri.rn.dk.

Samarbejde med det professionelle netværk

Nogle af de patienter, der er i ambulant psykiatrisk behandling, har gennem længere tid brug for særlig støtte for at opretholde en god dagligdag. Derfor har de en støtte-kontaktperson i kommunen. Andre kan (evt. midlertidigt) have behov for at bo på en socialpsykiatrisk boform eller et opholdssted.

Vi lægger vægt på, at også patientens professionelle netværk inddrages i behandlingsforløbet, så der skabes mest mulig sammenhæng i den samlede indsats.

Flere former for ambulant behandling

Langt det meste af den psykiatriske behandling kan i dag foregå ambulant. Herved undgår patienterne de begrænsninger, det medfører at være indlagt på et psykiatrisk sengeafsnit, og de kan opretholde en hverdag sammen med familie og netværk.

Mange patienter henvises direkte til ambulant psykiatrisk behandling, mens andre fortsætter i et ambulant behandlingsforløb efter en indlæggelse på psykiatrisk sygehus.

Forskellige behov

Patienter, der er i ambulant psykiatrisk behandling, har forskellige sygdomme og forskellige behov. Nogle af dem har brug for at være i tæt kontakt med en behandler, mens det for andre er nok at mødes med en behandler til f.eks. et par samtaler om måneden. Andre møder ind til medicinkontrol en gang imellem. Hvor ofte, der er behov for det, aftales i det enkelte forløb

Nogle patienter har desuden brug for forskellige former for social støtte fra den kommune, hvor de bor.

Behandlingstilbud

Fordi patienternes behov er forskellige, er der også forskel på de ambulante behandlingstilbud, som Psykiatrien i Region Nordjylland kan tilbyde:

- **Psykiatrisk ambulatorium:**

Patienter, der er tilknyttet et af Psykiatriens ambulatorier møder jævnligt ind til planlagte samtaler med en behandler på psykiatrisk sygehus. I nogle tilfælde kan kontakten foregå i lokaler tættere på patientens bopæl eller hjemme hos patienten.

Det vil ofte være en sygeplejerske eller en psykolog, patienten mødes med. Ved behov kan behandlere fra andre faggrupper inddrages. Så vidt muligt foregår udredning af børn og unge i et ambulatorium, hvor de møder ind til forskellige undersøgelser.

- **Opsøgende specialteam:**

Patienter, der har svært ved selv at administrere deres medicinske behandling, når de bliver udskrevet efter en indlæggelse på psykiatrisk sygehus, kan tilbydes støtte fra en behandler med stort kendskab til deres sygdom og livssituation. Behandleren vil ofte være en sygeplejerske, der op til flere gange om ugen er i kontakt med patienten – enten via hjemmebesøg eller pr. telefon.

Hvilken form for behandling, der kan tilbydes, afhænger af patientens individuelle behov.

Henvisning – Hvordan?

Patientens egen læge eller en læge på et sygehus kan henvise til ambulant psykiatrisk behandling. Desuden kan også skole (PPR) og forvaltning henvise børn og unge til psykiatrisk udredning og behandling.

På baggrund af henvisningen tages der stilling til, hvilken behandling den enkelte patient kan tilbydes. Herefter vil patienten modtage et indkaldelsesbrev fra det ambulatorium eller team, der skal varetage behandlingen. Det vil så vidt muligt ske inden for 8 dage.

Hvis en patient ikke kan tilbydes behandling, meddeles det i et brev til patientens egen læge. I brevet gives der en begrundelse for afslaget.

Hvis en patient skal fortsætte i et ambulant behandlingsforløb efter en indlæggelse, sørger sygehuset for, at patienten bliver henvist til det relevante tilbud.



Den første kontakt

Den første behandlingssamtale har fokus på at give et overblik over de symptomer og problemer, patienten har. Der spørges også ind til patientens livshistorie – og de ønsker og forventninger, som han eller hun har til behandlingsforløbet.

For patienter, der netop er udskrevet fra et psykiatrisk sengeafsnit, handler den første samtale bl.a. om, hvordan der kan arbejdes videre med den positive udvikling, der er opnået under indlæggelsen. Ofte er der allerede i forbindelse med udskrivelsen udarbejdet en plan for efterbehandling i ambulanseregion.

I den første samtale er der også fokus på, om der er pårørende, der skal inddrages i behandlingsforløbet, og hvordan det bedst kan foregå.

Patienten får desuden udleveret relevant informationsmateriale.

Kontaktperson

For at skabe god sammenhæng i behandlingsforløbet får patienten senest ved den anden samtale tildelt en fast kontaktperson.

Der udleveres også et kort med kontaktpersonens navn samt oplysninger om, hvordan og hvornår vedkommende kan kontaktes.

Kontaktpersonen vil typisk være den behandler, som patienten oftest mødes med. I de fleste tilfælde er det en sygeplejerske, en psykolog eller en læge.

Hvis flere fagpersoner inddrages i behandlingsforløbet, er det kontaktpersonen, der sørger for, at samarbejdet koordineres.

Behandlingsplan

Senest ved den anden samtale bliver der lavet en behandlingsplan, som indeholder mål for det forløb, patienten nu skal i gang med.

Behandlingsplanen udarbejdes i samarbejde med patienten, og patienten får en kopi af den.

Hvordan skal sygdommen behandles?

Fælles for alle behandlingsforløb i Psykiatrien er, at patienten undersøges grundigt, så der kan stilles en præcis diagnose og tilbydes en målrettet behandling.

Udredning

For patienter, der er henvist direkte til ambulans psykiatrisk behandling, kan en grundig undersøgelse/udredning bestå af:

- En indledende samtale med en læge om de symptomer og problemer, patienten har.
- Opfølgende samtaler, hvor fagpersonale (læge, psykolog, sygeplejerske, ergoterapeut eller fysioterapeut) anvender forskellige spørgeguides og tests – med henblik på meget præcist at vurdere patientens behandlingsbehov.
- Undersøgelser af patientens fysiske helbred. (I nogle tilfælde er de relevante undersøgelser foretaget af patientens egen læge).
- Afklaring af evt. sociale problemstillinger. Ved behov kan en socialrådgiver fra psykiatrisk sygehus inddrages.
- Samtaler med de pårørende om den aktuelle situation og om patientens livshistorie og sygdomsforløb.

Den samlede udredning giver et præcist billede af, hvad patienten fejler, og hvilken behandling, der er brug for.

Patienten bliver grundigt informeret om de relevante undersøgelser - og resultaterne af dem.

Diagnose

Alle patienter, der er henvist direkte til ambulans psykiatrisk behandling, bliver vurderet af en læge – med henblik på at afklare det aktuelle udrednings- og behandlingsbehov.

Tidligt i behandlingsforløbet stilles der en diagnose. Lægen orienterer patienten om resultatet af udredningsforløbet og informerer om hvilken behandling, der kan tilbydes/anbefales. Patienten er velkommen til at tage en pårørende/ besidder med til samtalen med lægen.

Patienter, der netop er udskrevet fra et psykiatrisk sengeafsnit, har fået en diagnose, mens de var indlagt.

Samtykke

Den anbefalede behandling kan først sættes i gang, når patienten har givet sin tilladelse til det.

Tilsvarende skal patienten give sin tilladelse til, at Psykiatriens personale må indhente eller videregive oplysninger om personlige forhold – f.eks. til kommunen.

Vedr. patienter under 15 år er det forældre/voksne med forældremyndighed, der skal godkende, at behandlingen kan sættes i gang. Unge over 15 år skal også selv give deres samtykke til det.

Journal

Før behandlingen påbegyndes, bliver der oprettet en patientjournal, som løbende opdateres med oplysninger om diagnose, undersøgelser og behandling.

Journalen er primært et redskab for personalet, men patienten har ret til at få at vide, hvad der står i den. Såfremt patienten ønsker det, kan der udleveres en kopi af materialet.

Kontaktpersonen og evt. andet personale, der er involveret i behandlingen, holder sig løbende orienteret om det, der står i journalen, så der hele tiden arbejdes ud fra det.

Den psykiatriske behandling

I Psykiatrien i Region Nordjylland tilbydes behandling af høj faglig kvalitet og med veldokumenteret effekt.

Som en vigtig del af behandlingen arbejdes der med at styrke patientens muligheder for at forstå sin sygdom og tackle de problemer, den medfører.

Der findes flere former for psykiatrisk behandling:

- **Samtaler med en læge, psykolog eller sygeplejerske.**

Terapeutiske samtaler udgør en vigtig del af behandlingen. Formålet med samtalerne er at hjælpe patienten til bedre at forstå sin personlighed og sin sygdom. Patienten får også hjælp til at ændre på fastlåste tanker, reaktionsmønstre og vaner. Samtalerne tager udgangspunkt i kognitive og/eller psykodynamiske principper. Der tilbydes individuelle samtaler og/eller gruppesamtaler.

- **Behandling med medicin**

- herunder løbende kontrol af, om hvordan medicinen virker på patienten. Ved behov justeres der på den medicinske behandling, og der er fokus på, hvordan eventuelle bivirkninger kan undgås eller minimeres.

- **Sundhedsfremme og forebyggelse.**

Der foretages en KRAM-undersøgelse (KRAM står for Kost, Rygning, Alkohol, Motion). Ved behov arbejdes der med at motivere patienten til en sundere livsstil. Det skyldes, at

mange psykiatriske patienter har en øget risiko for at udvikle livsstilssygdomme (forhøjet blodtryk, åreforkalkning, diabetes, hjerteproblemer m.v.).

- **Undervisning om psykisk sygdom (psykoedukation).**

Undervisningen foregår i et skema-lagt forløb med faste lektioner, hvor patienten undervises individuelt og/eller sammen med andre patienter. Indholdet i undervisningen er målrettet den sygdom, patienterne har.

- **Pårørendeundervisning.**

I nogle tilfælde får de pårørende tilbud om at deltage i undervisning sammen med patienterne. Desuden arrangerer Psykiatrien løbende forskellige former for undervisning specielt for pårørende. Patientens kontaktperson vil informere om de aktuelle tilbud.

Ikke alle de nævnte behandlingsformer er relevante for alle patienter.

Hvilken behandling, der er aftalt for den enkelte patient, fremgår af den individuelle behandlingsplan.

Det er afgørende for den psykiatriske behandling, at patienten ikke anvender rusmidler.

Fokus på problemløsning

I mange af de samtaler, patienten har med sin behandler/kontaktperson, er der fokus på de konkrete symptomer og problemer, patienten har. Det kan være både fysiske, psykiske og eksistentielle problemstillinger.

Ved hjælp af forskellige spørgeguides, tests m.v. hjælper behandleren med at afdække, præcis hvilke problemer, det drejer sig om, og i behandlings-samtalerne er der fokus på, hvad der skal til for at løse dem – herunder, hvad patienten selv kan gøre.

Patienten præsenteres for forskellige redskaber og teknikker, der kan være en hjælp til at få bedre styr på sygdommen og de komplikationer, den medfører.

Målet er at styrke patientens mulighed for at komme sig.

Udvikling af den psykiatriske behandling

I Psykiatrien i Region Nordjylland arbejdes der hele tiden med at udvikle kvaliteten af den psykiatriske behandling. Det sker bl.a. gennem forskellige forsknings- og udviklingsprojekter.

Mange patienter vil derfor blive spurgt, om de vil deltage i et eller flere af disse projekter. Det vil ofte ske i forbindelse med de undersøgelser, de i forvejen skal have foretaget.

Tilbud til pårørende

Patientens nære pårørende bliver tilbudt samtaler og undervisning om psykisk sygdom. De får også gode råd om, hvordan de bedst kan støtte og hjælpe patienten, og hvordan de kan passe godt på sig selv i en tid, hvor psykisk sygdom fylder meget i familien.

Tilbud til børn af psykisk syge

Hvis en patient har børn i alderen 4-18 år, får de tilbud om at deltage i en eller flere familiesamtaler med særligt uddannet personale. Formålet med samtalerne er, at give børnene indblik i den sygdom, deres mor eller far har, og at hjælpe dem med at bearbejde nogle af de tanker, de gør sig i den forbindelse.

Børn i alderen 7-18 år kan evt. henvises til at deltage i Psykiatriens netværksgrupper for børn af psykisk syge.

Psykiatriens kontaktperson kan hjælpe med information om de relevante tilbud.

Behov for indlæggelse?

Psykisk sygdom kan variere i intensitet og styrke – også mens patienten er i behandling. Derfor kan der i et ambulante behandlingsforløb opstå behov for midlertidig indlæggelse på et psykiatrisk sengeafsnit.

Behovet kan også opstå, hvis en patient i en periode ikke tager sin medicin. Formålet med en indlæggelse vil derfor være at give patienten en mere intensiv støtte og omsorg, så tilstanden igen kan blive mere stabil.

Når behandlerpersonalet anbefaler en midlertidig indlæggelse, sker det altid på baggrund af en faglig vurdering. I mange situationer vil patienten følge behandlerens anbefaling.

Er det børn og unge, det drejer sig om, inddrages forældrene i beslutningen om indlæggelse.

Ved behov vil personalet arbejde med at motivere patienten til indlæggelse.

Indlæggelse med brug af tvang

I helt særlige tilfælde kan det være nødvendigt at indlægge en patient, der ikke selv ønsker det. Det kan dog kun ske, når helt bestemte kriterier er opfyldt (jf. psykiatrilovens bestemmelser).

Formålet med en tvangsindlæggelse er altid at beskytte patienten og/eller forhindre, at patienten gør skade på sig selv eller andre.

Ifølge psykiatriloven har patientens egen læge eller vagtlægen ret og pligt til at afgøre, at en patient skal indlægges med brug af tvang.

Behandlingsforløbet afsluttes

Før et ambulante behandlingsforløb i Psykiatrien kan afsluttes, skal der tages stilling til, om patienten også fremover har behov for støtte og behandling.

Det ambulante forløb i Psykiatrien kan afsluttes, når de mål, der er sat for behandlingen er nået. Patientens egen læge orienteres skriftligt om den behandling, der har fundet sted, samt effekten heraf.

En del patienter vil fortsat have behov for efterbehandling – enten hos egen læge eller hos en privatpraktiserende psykolog eller psykiater.

Kontaktpersonen sørger for, at der bliver lavet en plan for det videre forløb, og ved behov etableres der kontakt til relevante samarbejdspartnere.

Hvis en patient i en kortere eller længere periode har brug for praktisk hjælp og støtte til at klare dagligdagen, er det primært den kommune, hvor patienten bor, der varetager denne opgave.

Afslutningssamtale

Som afrunding af det ambulante behandlingsforløb i Psykiatrien holdes der en afsluttende samtale med patienten. Vi opfordrer til, at også pårørende deltager i denne samtale.

Er det børn og unge, det drejer sig om, holdes der ofte et afsluttende netværksmøde, hvor også en sagsbehandler fra kommunen er med.

Særlige former for opfølgning

For patienter, der gennem længere tid er i psykiatrisk behandling, kan der i forbindelse med en indlæggelse være udarbejdet en såkaldt udskrivningsaftale eller en koordinationsplan.

Begge typer er en form for individuelle samarbejdsaftaler mellem forskellige myndigheder. Aftalerne skal sikre, at en patient ikke dropper ud af den nødvendige behandling – og derved risikerer alvorlige/kritiske tilfælde.

Videre med livet

Som en vigtig del af den psykiatriske behandling arbejdes der med at styrke de ressourcer patienterne har. Målet er, at de igen kan finde overskud til at engagere sig i det, der betyder noget for dem – og opnå en bedre livskvalitet.

Nogle patienter har brug for at være sygemeldt i en periode, mens de er i ambulans psykiatriske behandling, mens andre kan opretholde en dagligdag, hvor de går på arbejde, uddanner sig m.v. og indgår i en almindelig hverdag med familieliv, venner, fritidsinteresser m.v.

Nogle mennesker kommer i psykiatrisk behandling flere gange i livet. For andre sker det kun en enkelt gang. Det er meget forskelligt, hvor længe patienter er i behandling. Det kan variere fra få uger til flere år.

Nogle patienter har en langvarig, behandlingskrævende psykisk lidelse, der gør, at de vedvarende har brug for socialpsykiatrisk støtte.

Livet er meget andet end sygdom

Psykisk sygdom kan i perioder fylde meget i et menneskes liv, men livet er meget andet end det.

For nogle mennesker kan psykisk sygdom dog medføre store forandringer i deres liv – og påvirke deres muligheder for job og uddannelse.

I nogle tilfælde kan ansættelse på særlige vilkår være en god løsning. Flere uddannelsesinstitutioner tilbyder i dag mentor-ordninger til studerende, der har brug for særlig støtte.

Nogle mennesker vil have behov for praktisk hjælp til at klare hverdagen i eget hjem, mens andre har brug for at bo i trygge rammer, fx på en socialpsykiatrisk boform.

Det er især den kommune, hvor patienten bor, der kan vejlede om de konkrete muligheder, der findes. Kommunen kan også hjælpe med ansøgning, visitation m.v. til de forskellige tilbud.

Også patientens egen læge og Psykiatriens personale kan vejlede om det.

Søg hjælp i tide

Som en del af behandlingen deltager patienter i undervisning om den psykiske sygdom, de har. Vi opfordrer til, at alle patienter gør brug af den viden, de får – også når de har afsluttet deres behandlingsforløb!

- Vær opmærksom på eventuelle symptomer.
- Søg hjælp, hvis sygdommen rører på sig igen.
- Kontakt din egen læge eller vagtlægen.
- Kontakt Psykiatrisk Skadestue, hvis du får brug for akut psykiatrisk hjælp.

Hjælp i tide kan forebygge alvorlige tilbagefald!

KONTAKT PSYKIATRISK SKADESTUE, HVIS DU HAR BRUG FOR AKUT PSYKIATRISK HJÆLP:

- Døgnet rundt og alle årets dage kan du ringe til den åbne telefonrådgivning ved Psykiatrisk Skadestue. Telefon 98 13 42 02.
- Du kan også møde personligt op i skadestuen – døgnet rundt og alle årets dage.
- Henvender du dig i skadestuen, mens du er i gang med et ambulans behandlingsforløb i Psykiatrien, vil du altid blive vurderet af en læge, og der tages kontakt til det personale, som du i forvejen er i behandling hos.
- Får du akut brug for hjælp, når dit behandlingsforløb i Psykiatrien er afsluttet, kan du også henvende dig i skadestuen. Du skal medbringe henvisning fra din egen læge eller vagtlægen.
- Dine pårørende må gerne deltage i de samtaler, der finder sted i skadestuen.
- Skadestuens adresse er Mølleparkvej 10 (indgang 4), Aalborg C.

Pjecen giver dig og dine pårørende et overblik over, hvad der kommer til at ske, mens du er i behandling i Psykiatrien. Den giver også information om, hvordan dine pårørende kan være med i forløbet.



REGION NORDJYLLAND

Aalborg Universitetshospital - Psykiatrien
Mølleparkvej 10
9000 Aalborg
Tlf. 97 64 30 00
psykiatri@rn.dk
www.psykiatri.rn.dk

August 2013