



Når du kommer hjem efter en indlæggelse

Mange synes, det er rart at komme hjem i vante omgivelser, men det kan også kræve lidt tilvænning at finde ind i en god hverdagsrytme igen.

På denne side får du information om noget af det, det kan være nyttigt at være opmærksom på i den første tid. Vi anbefaler, du deler oplysningerne med pårørende, da de også kan være i tvivl om, hvordan de skal forholde sig.

MULIGE REAKTIONER I DEN FØRSTE TID

Du kan opleve midlertidig forværring af dine symptomer

Mærker du, at nogle af dine symptomer blusser op i forbindelse med din udskrivelse, er det en ret normal reaktion. Det kan skyldes, at du føler dig usikker på, hvordan du vil klare dig, når du kommer hjem.

Svære tanker kan vokse sig større, hvis du går alene med dem, så det kan være godt at tale med nogen om det, der bekymrer dig.

Du kan opleve søvnproblemer

Måske sover du dårligere end vanligt i den første tid. Det kan skyldes, at det ofte er om natten, tankerne kredser om det, man er bekymret eller bange for. Det kan være en hjælp, hvis du i løbet af dagen får talt med nogen om det, der er svært.

Din søvn vil sandsynligvis blive bedre lidt efter lidt, men varer søvnproblemerne ved, anbefaler vi, at du taler med din praktiserende læge om det.

HOLD FAST I DIN BEHANDLING

Inden du bliver udskrevet, bliver det afklaret, om du skal fortsætte behandlingen i et ambulantly forløb, eller om du er klar til at blive afsluttet fra Psykiatrien og fortsætte dit forløb i samarbejde med din praktiserende læge.

Hvis du skal fortsætte i et ambulantly forløb, vil sengeafsnittet kontakte ambulatoriet, og du vil få en tid til samtale så hurtigt som muligt. Det vil være her, du skal henvende dig fremover, når du har behov for det.

Hvis du udskrives uden at fortsætte i et ambulantly forløb, er det din praktiserende læge, som kan være en vigtig samarbejdspartner for dig i den kommende tid.

Uanset hvordan der bliver fuldt op på din indlæggelse, sender vi information til din praktiserende læge, om den behandling du har fået hos os, hvis du har givet samtykke til det.

Aftal en tid hos lægen, hvis du får brug for det

Det kan være nyttigt, at du jævnligt har en samtale med din praktiserende læge, hvor I får talt om, hvordan du har det.

Har du behov for at være sygemeldt, er det din praktiserende læge, der kan hjælpe med det.

Ændringer i din medicin bør altid aftales med en læge

Det er vigtigt, du fortsætter med den medicin, der er aftalt under din indlæggelse – indtil andet er aftalt. Medicinen kan have stor betydning for, at du kan opretholde en stabil hverdag.

Har du spørgsmål om din medicin, eller overvejer du at stoppe med den, så bør du altid tale med den læge, som ordinerede medicinen.

ANVEND DEN VIDEN DU HAR FÅET OM DIN SYGDOM

Under din indlæggelse har du talt med personalet om, hvad du kan gøre for at forebygge og mindske de problemer, din sygdom medfører for dig.

Husk på det, I har talt om, når du kommer hjem. Hold fast i, hvad der kan være godt for dig at gøre, hvis du kan mærke, at du er ved at miste overblikket. Vær opmærksom på tidlige advarselstegn, der kan fortælle dig, at din sygdom måske er ved at blusse op igen.



DET KAN TAGE TID AT KOMME SIG

Vær opmærksom på, hvordan du bruger dig selv

Når du bliver udskrevet, kan du fortsat være i en sårbar fase, hvor du måske ikke har overskud til det samme, som før du blev syg.

I hverdagen er der pligter og opgaver, der skal løses. Har du svært ved at overkomme det hele, så prioriter det, der er vigtigst at få gjort.

Er du sygemeldt fra et job eller en uddannelse, skal der laves en plan for, hvornår og hvordan du kan vende tilbage. Overvej, hvad der vil være vigtigt for dig i den forbindelse.

Hjælp hinanden til en god hverdag

Er I en familie, anbefaler vi, at I laver nogle aftaler om, hvordan I kan hjælpes ad med at få den fælles hverdag til at fungere godt igen. Tag så vidt muligt hensyn til de behov, I hver især har.

Fortæl dine pårørende, hvordan du har det. Det er ikke sikkert, de kan se det på dig.

Fortæl også, hvis der er noget, du har brug for hjælp til, så I kan sammen finde en løsning på det.

Brug tid på at gøre noget, du er glad for

Har du ikke så meget overskud, er det alligevel vigtigt, at du prioriterer at gøre noget, som betyder noget for dig.

For de fleste vil det være rart at lave noget sammen med andre. Det kan give nogle gode oplevelser – og give en pause fra svære tanker, som typisk forstærkes, hvis man går alene med dem.

Tro på fremtiden

Psykisk sygdom kan vende op og ned på de planer, man har for sit liv, men lad ikke sygdommen styre dit liv. Tænk først og fremmest på, hvad der kan forbedre din livskvalitet i forhold til din nuværende situation.

Nogle kommer sig hurtigt efter en indlæggelse, for andre vil det tage længere tid – eller sygdommen vil tilbagevendende medføre nogle udfordringer for dem.

Uanset, hvad situationen er for dig, så hold fast i troen på, at mange af dine drømme og mål kan nås.

Søg hjælp i tide

Opsøg hjælp, hvis du kan mærke, at din tilstand forværres

Er du tilknyttet et ambulatorium i Psykiatrien, så kontakt det i deres åbningstid. Du finder telefonnummer og telefontid på dit ambulatorium på Psykiatriens hjemmeside www.psykiatri.rn.dk

Er du ikke tilknyttet et ambulatorium så kontakt din praktiserende læge. Udenfor lægens åbningstid kan Vagtlægen kontaktes fra kl. 16.00 – 08.00 på tlf. 70 150 300

Kontakt Psykiatrisk Skadestue ved behov for akut psykiatrisk hjælp

Skadestuen findes på psykiatrisk sygehus i Aalborg, Mølleparkvej 10. Den er åben hele døgnet og alle årets dage.

Du kan møde op i skadestuen eller ringe: **Telefon 98 13 42 02.**



Aftale i forbindelse med din udskrivelse

Skemaet er udfyldt i et samarbejde mellem dig og din kontaktperson, når I planlægger din udskrivelse

Hvem har ansvaret for min behandling, når jeg er udskrevet?

Navn: _____ Tlf. _____

Det er vigtigt, at du som patient ved, hvem stafetten gives videre til. Det vil typiske være den praktiserende læge eller primær behandler i et ambulatorium. Få personalet til som minimum at skrive kontaktinformation på det ambulatorium, hvor du skal fortsætte sin behandling.

Hvilke aftaler er planlagt de kommende dage og uger?

Eksempler på indhold: Behandlingsrelateret aftale hos egen læge eller første tid i ambulatorium, aftaler med kommunen vedr. social støtte med mere, aftaler om sundhedsfremme (jf. Aktiv overlevering) og vigtige private aftaler kan skrives ind (besøg mv.).

Hvem kan jeg kontakte vedrørende min medicin, når jeg er udskrevet?

Navn: _____ Tlf. _____

Det er vigtigt, at du som patient ved, hvem stafetten gives videre til. Det vil typiske være den praktiserende læge eller primær behandler i et ambulatorium. Få personalet til som minimum at skrive kontaktinformation på det ambulatorium, hvor patienten skal fortsætte sin behandling.

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg kan mærke, at jeg er ved at få det dårligere?

Har du som patient fået en forebyggelsesplan eller en kriseplan, så få personalet til at skrive hovedpunkterne her. Indholdet skal være konkrete forslag til, hvad du kan og bør gøre.



Hvem kan jeg kontakte, hvis jeg har brug for at tale med nogen?

Skriv bud på, hvor du som patient kan henvende sig, fx kommunale tilbud, den sociale skadestue, patientforeninger, netværk, Livslinjen m.v. Skriv også navne på relevante personer i dit eget netværk (privatpersoner eller professionelle).

Hvem kan mine pårørende kontakte, hvis de er utrygge eller i tvivl om noget?

Pårørende kan føle sig utrygge og usikre på, hvad de skal gøre, når du bliver udskrevet og måske fortsat er mærket af din sygdom. **Få personalet til at hjælpe dig med navne på relevante organisationer som dine pårørende kan kontakte**, fx Center for Pårørende, brugerorganisationer.

Andet der er vigtigt at huske, når jeg er hjemme igen?

Skriv fx stikord om noget af det, der er vigtigt for at opretholde en stabil hverdag. Skriv også lidt om, hvad der kan give indhold og glæde i dagligdagen.