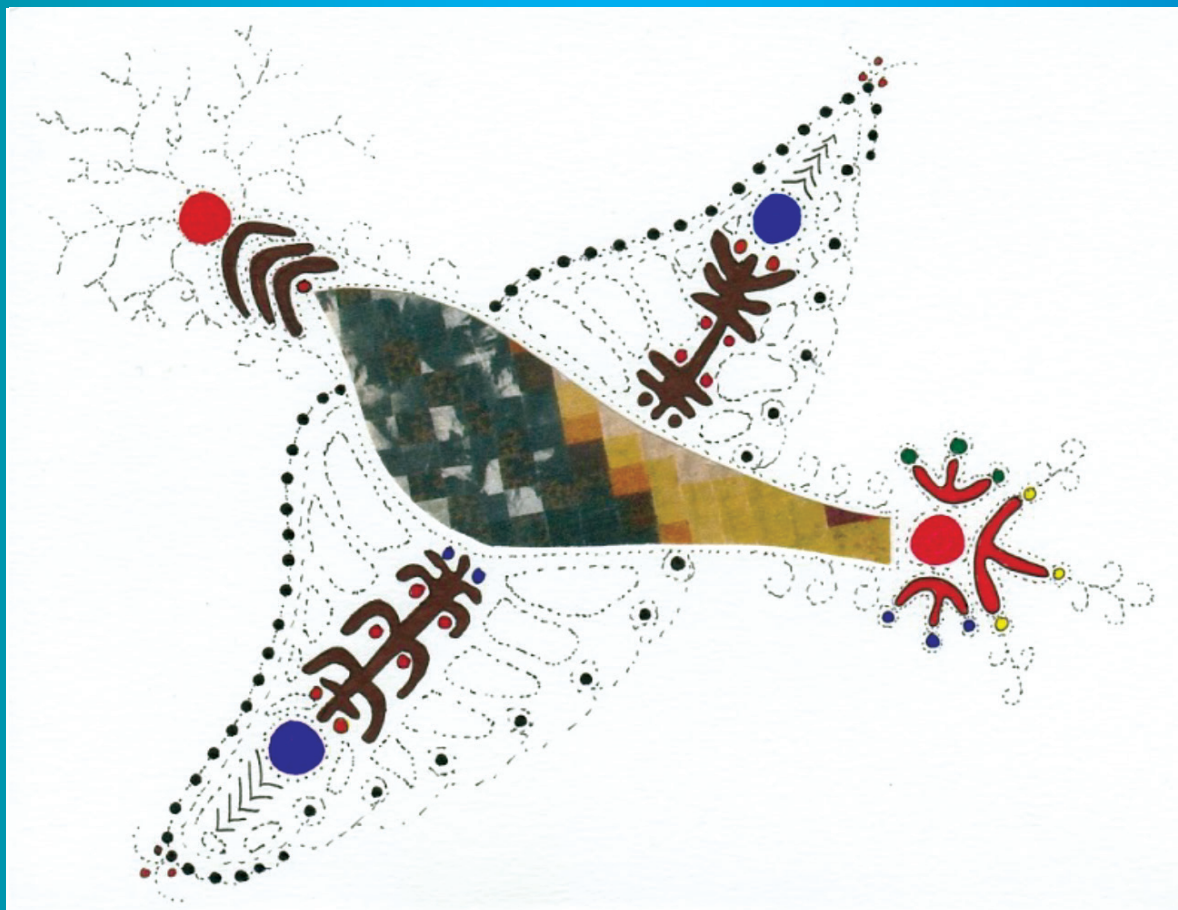




Til *deg* som skal
utskrives fra Salten DPS

Brev fra Torill

Dette er en brosjyre om tiden etter utskrivelsen. Jeg har egne erfaringer med å skrives ut fra et sykehus, og det å bli utskrevet opplevdes for meg som et sjokk. Jeg var ikke forberedt på all støyen der ute, alle krav som jeg plutselig skulle forholde meg til. Jeg følte meg alene, visste ikke hvor jeg skulle gå og hvor veien ville ende. Håpet er at denne «utskrivningsfolderen» skal gjøre deg mere forberedt på livet etter en innleggelse.

For meg handlet det ikke bare om å komme tilbake til hverdagen, men også om at jeg måtte gjøre noen endringer i livet mitt, endringer som var nødvendig for at jeg skulle mestre livet, få et bedre liv. Til det trengte jeg hjelp og støtte, noen som orket følge meg på veien.

Jeg har hatt gode ledsagere, men det var jeg som måtte gjøre den tyngste jobben. Slik er det for oss

alle, veien må vi gå selv. Hvem vi vil ha med på denne reisen er individuelt, vi har ulike drømmer og ulike mål med livet.

Hva dine utfordringer er når du nå skal utskrives det vet jeg ikke, jeg har heller ingen oppskrift på hvordan du skal møte disse utfordringene. Noen av tipsene/rådene som er beskrevet i denne brosjyren

kan være til nytte, et godt nettverk vil være viktig for de fleste. Men selv om jeg ikke kan gi deg noen råd, så kan jeg si at det nytter

å kjempe, det er mulig å foreta endringer. Min kamp var ikke vunnet over natta, men sakte og sikkert ble livet mitt etter hvert mere meningsfylt og jeg fikk en enklere hverdag. Jeg tillot meg selv å ha noen drømmer, og ga meg selv lov til å realisere noen av dem. Tillat deg selv å ha noen drømmer. De kan være en god drivkraft.

***“Tillat deg selv å ha
noen drømmer”***



8

Kap.

Kontaktinformasjon —————○



7

Kap.

Rettigheter —————○



6

Kap.

Hva gjør deg godt? —————○



5

Kap.

Når du har barn som står deg nært —————○



4

Kap.

Hvem vil du fortelle hva? —————○



3

Kap.

Hvem har du rundt deg? —————○



2

Kap.

Det går mot en utskrivelse - Tanker og følelser —————○



1

Kap.

Rutiner ved Salten DPS - Hva skjer når du skrives ut? —————○



Forord

Denne boken er til deg som er innlagt på Salten distriktpsikiatriske senter (SDPS).

Alle innleggelses har en slutt. Det er et mål at avslutningen av oppholdet på Salten DPS og tiden etter skal oppleves så trygg og forutsigbar som mulig. Dette håper vi å få til gjennom god planlegging sammen med deg. Boken er ment å være et hjelpemiddel i denne prosessen.*

I boken vil du finne informasjon om:

- Rutiner ved Salten DPS – Hva skjer når du skrives ut?
- Det går mot utskrivelse: Tanker og følelser
- Hvem har du rundt deg?
- Hvem vil du fortelle hva?
- Når du har barn som står deg nært
- Hva gjør deg godt?
- Rettigheter
- Kontaktinformasjon

Noe av informasjonen vil du oppleve å ha behov for. Andre kapitler vil ikke være aktuelle for deg.

Vi håper du har hatt et godt opphold på Salten DPS. Vi er svært takknemlig om du vil gi oss tilbakemeldinger om dine erfaringer fra innleggelsen. Dette kan hjelpe oss å gjøre våre tjenester bedre.

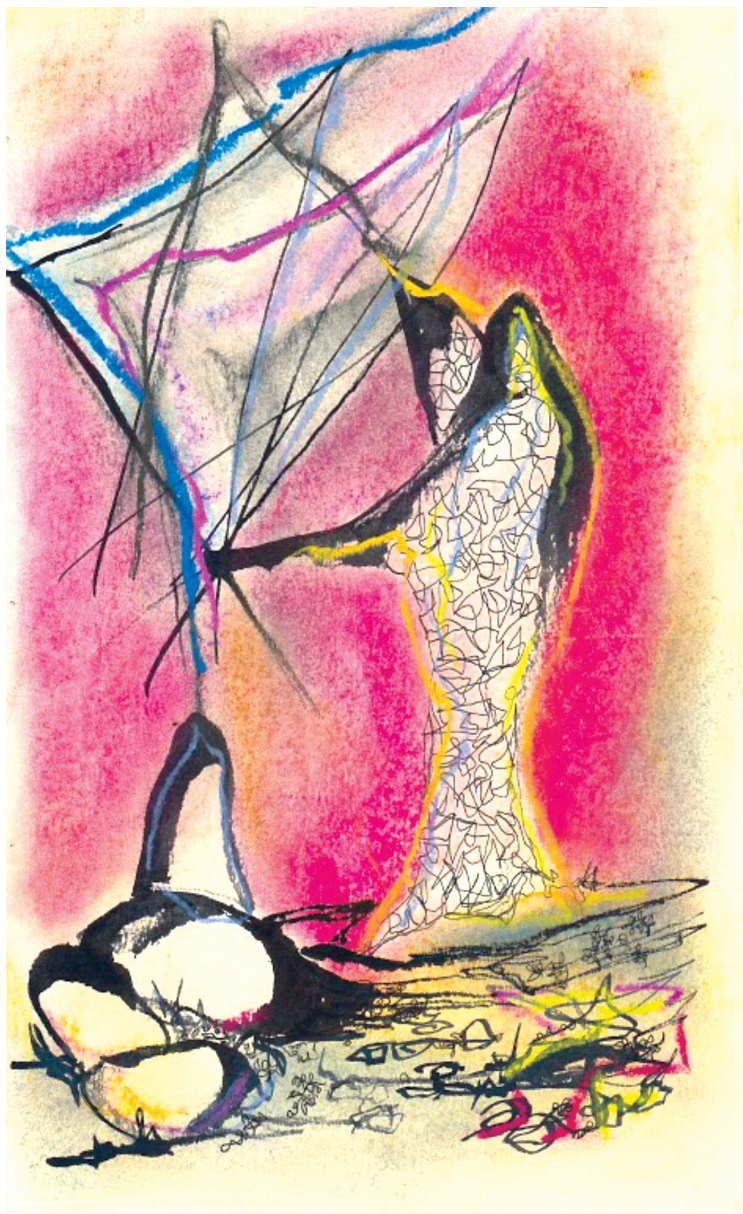
Lykke til med utskrivelsen!

*Ledergruppa v/avdelingsleder
Salten distriktpsikiatriske senter*

Tegninger av Susan Hartkopf Kunstner og tidligere bruker

*Boken er utarbeidet av en gruppe bestående av mennesker som har vært innlagt på SDPS, fagpersoner fra Salten DPS og kommunen, etter en ide fra en dansk brukerorganisasjon; www.udskrevet.dk. Arbeidet med boken er støttet av samhandlingsprosjektet, Salten DPS.

1 Kap.



Rutiner ved Salten DPS

– *Hva skjer når du skrives ut?*

Det er et mål at avslutningen på oppholdet på Salten DPS skal være forutsigbar og trygg. Ved Salten DPS har vi følgende rutiner:

Forberedende samtale/forvernsamtale

De fleste som får tilbud om et opphold på Salten DPS har hatt en samtale i forkant av innleggelsen. I disse samtalene snakker vi om bakgrunnen for og formalitetene rundt innleggelsen. Ønsker og forventninger til oppholdet blir også gjennomgått. Varighet av innleggelsen er et fast tema.

Behandlingsplan

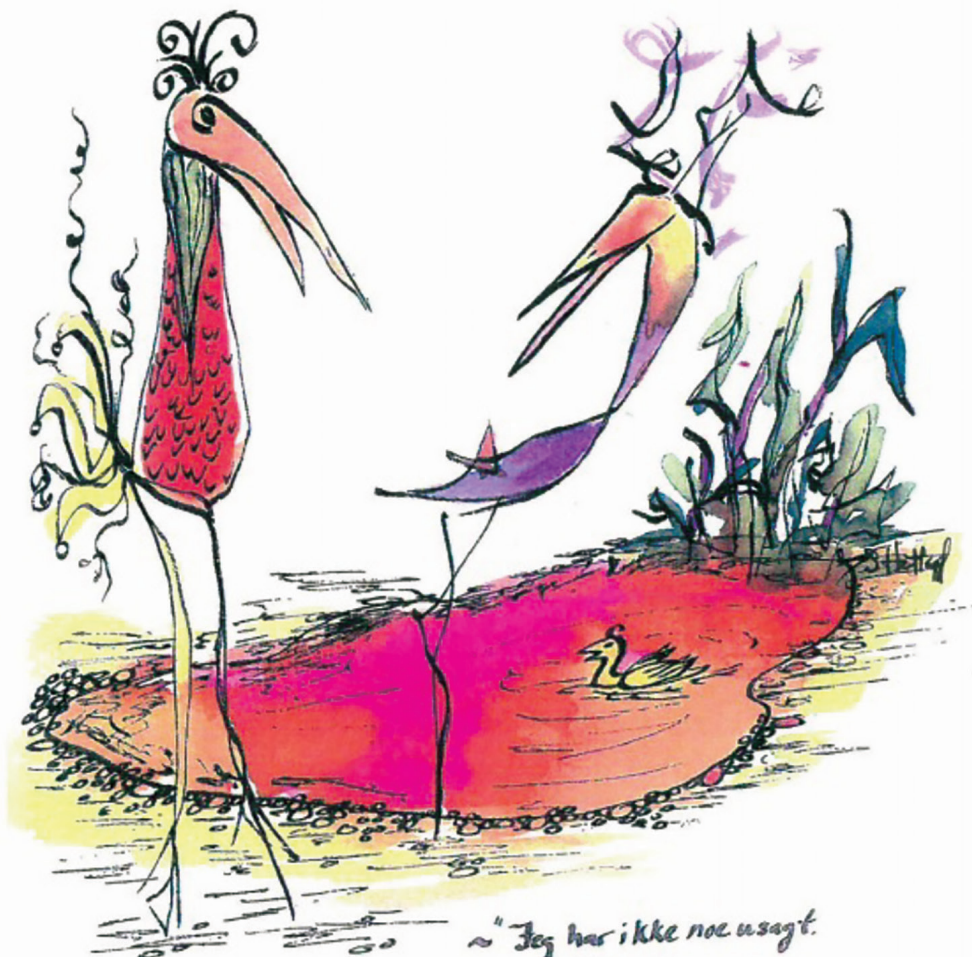
Gjennom hele oppholdet hos oss skal du ha hatt en behandlingsplan. Denne skal vi ha laget i fellesskap. Behandlingsplanen skal inneholde: problemstilling, mål og tiltak. Planen kan også inneholde en beskrivelse av hva du kan gjøre dersom du får det ekstra vanskelig, en krise- eller mestringsplan.

Vi skal sammen ha gjennomgått behandlingsplanen regelmessig og justert mål og tiltak ved behov. Dersom vi mot slutten av oppholdet ser at målene ikke er nådd, må videre tiltak diskuteres.

Kontakt med samarbeidspartnere

Der det er aktuelt avholdes samarbeidsmøter med dem du skal ha kontakt med etter utskrivelsen. Dette kan være fastlege, pårørende, behandlere i spesialisthelsetjenesten og ansatte i helse- og omsorgstjenesten i din hjemkommune. For noen kan det være aktuelt at vi snakker med arbeidsgiver, NAV eller andre. Du bestemmer hvem som får delta på disse møtene og hva som skal tas opp*. I møtene kan vi utveksle informasjon, gjøre avtaler om oppfølging og undervise ved behov. Dine ønsker for videre oppfølging/behandling etter utskrivelsen vil være styrende i slike samarbeidsmøter.

*Egne regler gjelder ved tvunget psykisk helsevern



"Jeg har ikke noe usagt.
Jeg er."

≈ "Å være for abstrakt
er, nødvendigvis, ikke
det beste middelet
når målet er
å kommunisere."

Sisse Hattvig



Utskrivningssamtale

Utskrivningssamtalen gjennomføres tett opp til dagen for utskrivelse. I samtalen snakker vi vanligvis om:

- Evaluering og oppsummering av oppholdet
- Diagnosebehov i forbindelse med utskrivelse (f. eks. resepter, transport)
- Videre behandling/oppfølging (fastlege, kommunal helse- og omsorgstjeneste, spesialisthelsetjeneste, andre)
- Kriseplan/mestringsplan
- Hvem skal ha kopi av epikrisen?
- Hvem av dine nære er kjent med at du skrives ut?

Epikrise ved utskrivelse (EVU)

Den dagen du skrives ut sendes en Epikrise ved utskrivelse (EVU) til din fastlege. Dersom du samtykker sendes epikrisen også til annet helsepersonell i helse- og omsorgstjenesten. Innen syv dager etter utskrivelsen sender din behandler en mer utfyllende epikrise til din fastlege.

Epikrisen inneholder følgende:

- Diagnose
- Bakgrunn for innleggelsen
- Utredning og undersøkelser som er gjennomført
- Forløp og behandling
- Medisiner og resepter
- Avtaler ved utskrivelse
- Hvem som har fått kopi av epikrisen

Diagnosesetting

Din diagnose settes på grunnlag av hvilke symptomer du har, hvordan disse påvirker livet ditt og varigheten av plagene dine. Før en diagnose

settes skal det foretas en utredning ved hjelp av samtaler med deg samt ulike psykiatriske og somatiske undersøkelser. Innhenting av opplysninger fra for eksempel foreldre, ektefelle/partner/samboer, Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP), Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) og andre helsetjenester kan også være aktuelt. Innhenting av slike komparentopplysninger vil foregå i samråd med deg.

Din behandler skriver en diagnostisk vurdering i journalen. Vurderingen legges fram for endelig godkjenning på diagnosemøte med spesialist tilstede.

Du skal ha fått informasjon om din diagnose under innleggelsen. Vi kan informere om bakgrunnen for at diagnosen er satt, formidle kunnskap og snakke om hvilken betydning diagnosen har for deg og ditt liv.

Tilgang på journal

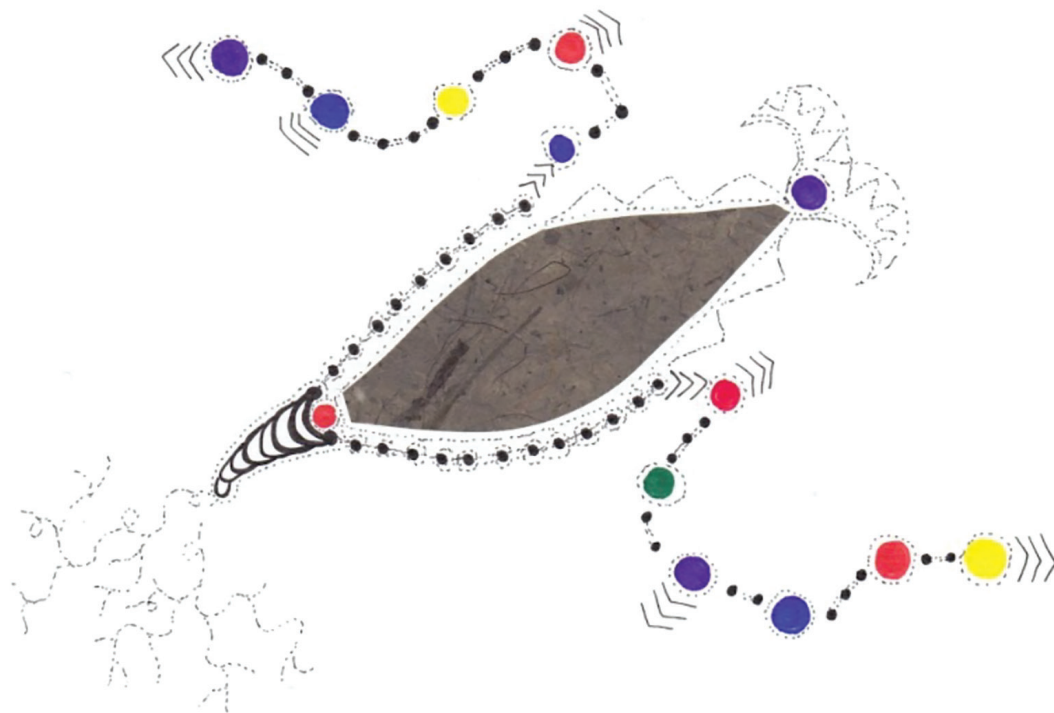
Du har elektronisk tilgang på sykehus-journalen din, inkludert epikriser, henvisninger og fortløpende journalnotater. Du finner dokumentene ved å logge deg inn på "min pasient-journal" på helsenorge.no. Dokumenter skrevet før 21.09.15 må du be om utskrift av.

Tilfredshetsundersøkelse

I forbindelse med utskrivelsen får du tilbud om å delta i en anonym brukerundersøkelse. Undersøkelsen gir deg mulighet til å påvirke våre tjenester.

Du kan bli forespurt om å delta i forskning.

1 Kap.



.....

"Det var en lettelse å få et svar på hva som feilte meg.
Det var godt å få et navn på det og å få vite hva som gjorde at
jeg hadde angst og depresjon, opp- og nedturer,
at det var noe mer som lå bak"

Thomas, 2009



[illegible]

2 Kap.



Det går mot en utskrivelse

– *Tanker og følelser*

En innleggelse på Salten DPS innebærer et avbrudd i hverdagslivet. Tanker og følelser knyttet til utskrivelsen vil være forskjellig fra person til person. Det kan være lurt å ta seg litt tid til å tenke over hvordan dette kommer til å bli for akkurat deg.

For noen betyr utskrivelsen å komme hjem til sin familie. Andre bor alene. Noen gleder seg til å utskrives og er fornøyd med hjelpen de har fått, mens andre hadde ønsket seg et lengre opphold. Noen har valgt å skrive seg ut før planlagt opphold var ferdig. Noen går tilbake til jobb eller studier, mens andre blir sykemeldt eller mottar andre stønader fra NAV. Noen har erfaringer fra tidligere utskrivelser mens andre opplever dette for første gang. Mange ønsker å gjenoppta det livet de hadde før de ble syke. For andre er det kanskje nødvendig å gjøre endringer for å få et bedre hverdagsliv.

Utskrivelser kan medføre følelser som glede og spenning, men også redsel, sinne og tristhet. Mange kan tenke på hvordan innholdet i dagene blir i tiden etter utskrivelsen;

- Kommer jeg til å klare dagliglivets mange gjøremål?
- Hvordan blir det med søvnen?
- Kommer jeg til å klare å videreføre de endringene jeg begynte på under innleggelsen?

Noen kan tenke mye på hvordan de kunne bli så syk og være redd for hvordan sykdommen vil utvikle seg videre eller om de har krefter nok til å følge opp sine barn. Andre bekymrer seg over om de har lite å gå til etter utskrivelsen. Etter en innleggelse med faste rutiner, tett oppfølging og sosialt fellesskap kan det å komme hjem oppleves ensomt.

2 Kap.

Noen få skrives ut fra Salten DPS med oppfølging de ikke ønsker selv (Tvungent psykisk helsevern uten døgnopphold). Dette er en spesiell situasjon og det er viktig at du da har god kjennskap til bakgrunnen for denne avgjørelsen og kjenner dine rettigheter til å klage. Se mer om dette på s...

Hvis du sliter med vanskelige følelser i forbindelse med utskrivelsen kan det være en god ide å snakke med noen du har tillit til. Snakk gjerne med oss om dette så vi sammen kan gjøre denne overgangen så god som mulig for deg og dine.

De fleste som utskrives forteller at de har lært mye under innleggelsen. De har fått en bedre forståelse av egne vansker og lært seg strategier som gjør at de takler utfordringer på en bedre måte enn før. Mange beskriver at de har fått mer håp, og gleder seg til å komme hjem med nytt pågangsmot.

Dersom du får det vanskelig og har behov for rask hjelp etter at du er kommet hjem: Ikke nøl med å ta kontakt med noen som står deg nær, fastlege eller legevakt (se kontaktinformasjon s 38.)



“Mange ønsker å gjenoppta det livet de hadde før de ble syke.
For andre er det kanskje nødvendig å gjøre endringer for å
få et bedre hverdagsliv.”



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3 Kap.



Hvem har du rundt deg?

De aller fleste mennesker har behov for å tilhøre små eller store sosiale fellesskap. Noen har familie de tilbringer mye tid sammen med mens andre kjenner mer tilhørighet til venner. På Salten DPS ønsker vi å ha fokus på hvem du har rundt deg. Hvordan kan du og ditt nettverk ha det så bra som mulig også når sykdom er en del av livet?

Det er ikke alltid lett å vite hvem en har i nettverket sitt. Det kan være familie, naboer, venner, kollegaer eller andre mennesker en møter i hverdagen. Noen som har psykiske helseplager og/eller rusproblemer syns det er vanskelig å be andre om hjelp. Andre står i konflikter som de ikke helt vet hva de skal gjøre med.

Gjennom innleggelsen bør du tenke på hvordan du skal opprettholde kontakt med de menneskene som betyr noe for deg. Det kan bety at du tar permisjoner, inviterer på besøk og/eller avtaler andre sosiale aktiviteter.

Snakk gjerne med oss om nettverket ditt.

Tenk over:

- Hvem er det som står deg nærmest?
- Vet de hva du går igjennom?
- Har dine nærmeste vært på besøk på enheten?
- Hvordan ønsker du at de som er nær deg skal støtte deg etter utskrivelsen?
- Vet du hvordan de du er glad i berøres av dine vansker?
- Har du planer for første uken etter utskrivelsen? Hvem skal du treffe?



A losse

Susan Hattley



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Noen ganger
er det best
å holde
det private
inn under
din hatt,
men ikke alltid!



Hvem vil du fortelle hva?

Det er du som velger hvem som skal vite noe om deg*. Det er helt opp til deg om du vil fortelle andre at du har vært innlagt, om du tar medisiner eller hvilken diagnose du har.

Noen foretrekker å fortelle om sykdommen og innleggelsen kun til sine nærmeste. Andre opplever at det hjelper å være mere åpen om sine erfaringer. Hva som kjennes rett kan forandre seg over tid.

Kanskje har du tenkt på at det kan bli vanskelig å møte mennesker du kjenner etter utskrivelsen? Kanskje kan du være usikker på hva de vet og hva du skal si? Du kan også oppleve at de kan være usikker på hva de kan spørre deg om. Mange har erfart at det å fortelle gjør at de blir møtt med en annen forståelse av sine omgivelser. Andre har erfart at det å fortelle for mange detaljer har gjort dem mer sårbar.

Vi snakker gjerne med deg om hva du skal fortelle hvem. Dersom du ønsker det kan vi også hjelpe deg å snakke med dine nærmeste om sykdommen. Det finnes gode nettsider, brosjyrer og bøker du kan tipse andre om (for eksempel helsenorge.no, helsebiblioteket.no, kognitiv.no)

*Egne regler ved behandling etter Tvungent psykisk helsevern.

Tenk over:

- Hvem trenger informasjon om vanskene du har og behandlingen du får?
- Hvem ønsker du å snakke med om dine erfaringer fra innleggelsen?
- Når og hvor vil du fortelle?
- Ønsker du hjelp til å fortelle?
- Hvilken betydning vil det ha for deg og dine nærmeste at du deler din historie?
- Hva deler du på sosiale medier?

4 Kap.

“Mange har erfart
at det å fortelle
gjør at de blir møtt
med en annen
forståelse av sine
omgivelser.

Andre har erfart
at det å fortelle for
mange detaljer
har gjort dem mer
sårbar.”



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5

Kap.



Når du har barn som står deg nært

Mange som er innlagt på Salten DPS er foreldre til mindreårige barn. Vi håper at barna dine har fått vært på besøk og sett hvordan du har det her hos oss. Vi håper også at vi har fått snakket om hvordan det er for deg å være forelder i perioder der du har psykiske helseproblemer.

At du har vært innlagt, påvirker barna. Det er imidlertid store individuelle forskjeller på hvordan barn reagerer. Noen barn reagerer med sinne og tristhet, noen blir stille, andre gir uttrykk for at de er glade for at den de er glad i får hjelp mens noen ikke ser ut til å reagere. Barns reaksjoner vil blant annet avhenge av alder, modenhet, kjønn, personlighet og tidligere erfaringer. Varighet av innleggelsen og mulighetene for kontakt med deg under innleggelsen vil også ha betydning for barns reaksjoner.

Mindre barn kan reagere med sinne og avvisning når du kommer hjem etter utskrivelsen. Andre kan reagere ved å ikke ville slippe deg av syne eller bli i overkant hjelpsomme og forståelsesfulle.

Generelt kan man si at barn og unge mestrer alvorlig sykdom bedre dersom de blir møtt med innsikt, omsorg og forståelse. De må involveres på en god måte, få hjelp til å forstå hva som skjer og oppleve at de er en del av fellesskapet.

Vær imidlertid oppmerksom dersom barnet ditt:

- Blir overdrevent føyeelig
- Får kroppslige plager som hodepine og mageknip
- Isolerer seg
- Skulker
- Får søvnproblemer som innsovningsvansker og mareritt
- Endrer oppførsel i skole eller barnehage
- Slutter å leke
- Slutter å ta med venner hjem

Dette kan være tegn på at du bør be om ekstra hjelp. Kilde: barnsbeste.no/hva.nå?

Du er den nærmeste til å snakke med dine barn om innleggelsen.

Barn trenger informasjon om sykdommen og hvordan denne kan påvirke deres liv. Barn og unge trenger å vite at det går an å snakke om det som er vanskelig og at det er lov å stille spørsmål. Det skaper trygghet.

5

Kap.



“...barn og unge mestrer
alvorlig sykdom bedre der-
som de blir møtt med innsikt,
omsorg og forståelse...”

Barnet mitt

Sven Hattvig



“Barn og unge trenger å vite at det går an å snakke om det som er vanskelig og at det er lov å stille spørsmål.”

Sykdom og behandling fører som regel til endringer i familiens hverdagsliv. Tenk over hvilke endringer barna vil kunne oppleve når du kommer hjem. Har du samme energi som før? Hvordan sover du? Følger du datteren din på ballett som tidligere? Skal du fortsette å hjelpe til med leksene? Får dere besøk av helsepersonell i hjemmet? Det er lurt å snakke med barna om slike eventuelle endringer.

Vi kan hjelpe deg å finne ord du kan bruke når du skal snakke med barna dine. Det er en klar fordel at begge foreldre er enige om hva som skal formidles. Andre voksne som er viktige for barna dine bør også få nok informasjon til at de kan forstå og møte barna på en så god måte som mulig (kontaktlærere, barnehageansatte, foreldre til venner o.a.). Vi anbefaler at dere tar opp med barna hvordan de kan snakke med andre om det som skjer.

Det finnes bøker, brosjyrer og internettsider som kan være gode hjelpemidler når du/dere skal snakke med barn om psykisk sykdom og rus (se: snakketøyet.no, barnsbeste.no, vfb.no). Noe av dette har vi tilgjengelig på Salten DPS.

Visste du at:

Helsepersonell skal bidra til å ivareta barns behov for informasjon og nødvendig oppfølging når de er pårørende (Helsepersonelloven §10a)

Vi skal:

- Kartlegge og journalføre om du har mindreårige barn (under 18 år)
- Snakke med deg om barnets behov for informasjon og oppfølging
- Tilby informasjon og veiledning
- Hjelpe deg å snakke med barna om du ønsker dette

Det er din behandler som vil snakke med deg og dine barn. Alle avdelingene på Salten DPS har barneansvarlig personell. Disse har mye kunnskap om barn som pårørende.

5 Kap.



[illegible]

6
Kap.



Hva gjør deg godt?

Å komme seg etter å ha hatt psykiske helseplager og/eller rusavhengighet er absolutt mulig. Spør du mennesker som har kommet seg, forteller de gjerne at det var mer enn behandling som gjorde at livet ble bedre.

Det er du som kan si noe om hva det å komme seg betyr for deg. Du er den som kan si noe om hva som gjør dine dager gode. Du er den som vet hvordan du tar med deg dine erfaringer med psykisk sykdom videre i livet ditt. Det er også du som bestemmer hvordan du vil at andre skal støtte deg.

Tenk over hva som er godt for deg både på kort og på litt lengre sikt. Er det sånn at du i perioder bare må bestemme deg for å gjøre ting du ikke har lyst til, fordi du vet at det gjør deg godt over tid?

Hva som gjør dager gode vil være individuelt, men følgende områder kan det være lurt å tenke på.

“Du er den som kan si noe om hva som gjør dine dager gode.”

Trening og kosthold

Alle mennesker vet at riktig kosthold og tilstrekkelig fysisk aktivitet er viktig for vår helse. Samtidig er det ingen som klarer å følge alle råd som blir gitt. Her som ellers i livet handler det om å finne den nødvendige balansegangen mellom krav og mestring. Kanskje har du fått noen tips om fysisk aktivitet og kosthold under oppholdet her hos oss?

Under en innleggelse er det faste rutiner for måltider, søvn og aktiviteter. Etter utskrivelsen vil du måtte regulere dette selv. Noen synes det er godt. Andre synes det er vanskelig. Å lage middag kan for mange være en utfordring, særlig om du ikke har gjort det på en stund. Å opprettholde regelmessig fysisk aktivitet kan også være vanskelig å få til.

6

Kap.

Søvn

Regelmessig søvn har stor betydning for energinivå, konsentrasjon og humør. Mange sliter med søvnen. Årsakene kan være mange og sammensatte. Snakk med dine kontaktpersoner om dette dersom du ikke har kommet i gang med å jobbe med dine søvnproblemer. Husk at det å ha en dårlig natt er vanlig.

Tips for god søvn kan du finne her:
helsenorge.no/sykdom/sovnproblemer

Arbeid

For mange er det å være i arbeid eller annen fast aktivitet et viktig element for å opprettholde gode rutiner, ha innhold i dagene og møte andre. Har du ønske om å være i arbeid? Snakk med oss om arbeid. Vi kan hjelpe deg å ta kontakt med NAV og andre instanser ved behov.

Fritid

En meningsfylt hverdag er noe de fleste ønsker og streber mot. Hva skal til for at du skal oppleve å ha et godt innhold i dine dager? Hvilke av dagens gjøremål vil du beskrive som gode?

Visste du at:

- Sett mål for uken, men ikke legg lista for høyt (ukemeny, aktivitetsplan)
- Ta små skritt. En liten gåtur hver dag kan for mange bety mye
- Avtal med en venn eller et familiemedlem om felles aktiviteter
- Gjør bruk av psykiatrisk dagsenter eller psykiatritjenesten i kommunen

For mer informasjon, se
helsenorge.no/kosthold-og-ernaring





“Vi er mennesker. Vi har en kropp som kan gi oss glede og smerte. Vi har lov til å ta vare på kroppen vår. Forsiktig og snilt. Ikke for de andre, men for oss selv. For vi skal ha denne kroppen hele livet. Det er lurt å ta vare på den. Så enkelt er det. Så vanskelig er det.”

Arnhild Lauveng, 2014

Noen ganger er jeg
helt perfekt! Susan Hattis



Og ingen trodde det var
mulig!

Siri Hatteland

Jeg vil ikke skjule mine følelser bak
sjenerte, kortfattede, minimale
beskrivelser om hvordan jeg har det.

Jeg vil ikke leve uten å føle

Jeg vil ikke spise uten å smake

Jeg vil tørre å elske, å smile, å le

Jeg vil være meg selv og se klart på
hva som enn skulle hindre meg i å
gjøre dette

Kjetil Belsom, 2014



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.



Öving gjor mester.

Sven Hultén

Rettigheter

Du finner kvalitetssikret og oppdatert informasjon om dine rettigheter på helsenorge.no/rettigheter.

Her beskrives blant annet:

- Pasientjournal og innsyn
- Taushetsplikt
- Rettigheter ved fristrudd
- Klage og erstatning
- Individuell plan
- Brukermedvirkning
- Førerkort og helsekrav
- Rett til tolk

Du kan ta kontakt med pasient- og brukerombudet i Nordland om du ønsker å drøfte din sak. De kan bistå deg med å gjøre vurderinger og gi råd og veiledning om hvordan du kan gå videre.

Kontaktinformasjon:

Telefon: 75 56 66 70

(telefonid mandag-torsdag kl 09.00-13.00)

Postadresse: Statens hus, Postboks 1405, 8002 Bodø

E-post: nordland@pasientogbrukerombudet.no
(Sensitive opplysninger bør ikke sendes på epost)

Klage

Dersom du mener at du ikke har fått den hjelpen du har krav på, kan du klage. Klage sendes til fylkesmannen. (se: helsenorge.no/rettigheter/klageordninger)

Vedtak som innebærer bruk av tvang kan alltid påklages. Klage kan sendes til kontrollkommissjonen på Nordlandssykehuset. Kontrollkommissjonene har som hovedoppgave å ivareta din rettssikkerhet ved å sikre at det ikke skjer uriktig frihetsberøvelse og tvangsbruk.

Fylkesmannen er klageinstans for vedtak om tvangsmedisinering av pasienter som er underlagt tvungent psykisk helsevern.

Kontaktinformasjon:

Fylkesmannen i Nordland

Telefon 75 53 15 00

Adresse: Statens Hus, Moloveien 10,
Postboks 1405, 8002 Bodø

Kontrollkommissjonen Nordlandssykehuset,
Psykiatri og rus

Leder: Jens Kristian Hansen,
Vaktmobil 957 372 68

Vara: Bjørn Kristian Storli,
Vaktmobil 957 962 24

Adresse: Postboks 134, 8001 Bodø

Individuell plan (IP)

Alle som har behov for langvarige og koordinerte tjenester etter helse- og omsorgstjenesteloven, spesialisthelsetjenesteloven og psykisk helsevernloven har rett til å få utarbeidet en individuell plan. Du trenger ikke å motta hjelp fra spesialisthelsetjenesten for å ha rett på å få utarbeidet en plan. Initiativet for å få utarbeidet en slik plan kan komme fra deg eller dine pårørende, men det er hjelpeapparatet som har ansvaret for å utarbeide den sammen med deg.

Det er ønskelig at du deltar aktivt i å beskrive dine behov, ønsker og mål – Hva er viktig for deg i dag og hvilke ønsker har du framover? Den individuelle planen skal inneholde oversikt over dine mål, ressurser og behov for tjenester. Det er du som kjenner din situasjon best, mens fagfolk har oversikt over tiltak og løsninger som kan være til hjelp.

Samarbeidsverktøy

Planen skal fungere som et verktøy i forhold til samarbeidet mellom deg og de ulike tjenesteyterne. Målet er at planen skal være med på å styrke samhandlingen og at ansvarsfordeling mellom tjenesteyterne kommer tydelig fram. Dersom du har andre planer, som behandlingsplan, tiltaksplan eller opplæringsplan i skolen, må disse samordnes gjennom din IP.

Koordinator

Du får oppnevnt en koordinator for planen din. Denne personen har sammen med deg hovedansvaret for oppfølging og framdriften av planarbeidet. Dine ønsker om hvem som skal være din koordinator skal vektlegges. Koordinatoren har ansvar for at du får den informasjonen du trenger får å medvirke på utarbeidelse av din IP.



[illegible]



Kontaktinformasjon

Her finner du kontaktinformasjon til brukerorganisasjoner, kommuner, sykehuset og andre.

Bruker- og pårørendeorganisasjoner

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte. For mer informasjon besøk www.mentalhelse.no. Mental helse har lokallag i de fleste kommuner, dersom din kommune ikke er nevnt nedenfor kontakt Mental Helse Nordland.

Mental Helse Nordland: Tlf: 412 00 267

E-post: nordl@mentalhelse.no

Mental Helse Beiarn: Tlf: 416 29 312

E-post: beiarn@mentalhelse.no

Mental Helse Bodø: Tlf: 951 20 257

E-post: bodo@mentalhelse.no

Mental Helse Gildeskål, Rødøy og Meløy:

Tlf: 482 19 990 E-post: gimero@mentalhelse.no

Mental Helse Hamarøy og Tysfjord: Tlf: 960 17 991

E-post: hamaroy.tysfjord@mentalhelse.no

Mental Helse Saltdal: Tlf: 906 81 045

E-post: saltdal@mentalhelse.no

Mental Helse Sørfold: Tlf: 412 00 267

E-post: sorfold@mentalhelse.no

Marborg (Medikament Assistert Rehabiliterings Bruker Organisasjon) er en brukerorganisasjon som jobber for hele rusfeltet, men med særlig fokus på pasienter i LAR behandling.

For mer informasjon besøk www.marborg.no

Lokallag Bodø/Fauske: Tlf: 415 69 323

E-post: carl@marborg.no

We Shall Overcome (WSO) er en bruker- og interesseorganisasjon, som vektlegger erfaringsbasert kunnskap og brukerstyring, og har fokus på å endre mentalitet og praksis i det psykiske helsetilbudet. For mer informasjon besøk

www.wso.no. Lokallag Bodø: Tlf: 958 03 772

E-post: wso.bodo@online.no

LPP (Landsforening for pårørende i psykiatri) er en landsomfattende ideell interesse- og brukerorganisasjon for pårørende innen psykisk helse. LPP har lokallag i Bodø. For mer informasjon besøk www.lpp.no. LPP har en nasjonal rådgivningstelefon for pårørende (tlf: 22 49 19 22).

LMS (Landsforbundet mot stoffmisbruk) er en organisasjon av og for pårørende til mennesker med rusavhengighet. LMS har lokallag i Bodø. For mer informasjon besøk www.motstoff.no.

Kommuner

Døgnåpent nasjonalt legevaktnummer som kan gi deg kontakt med nærmeste lokale legevakt:
116 117

Beiarn kommune Kommunehuset 8110 Moldjord Telefon: 75 56 90 00 Faks: 75 56 90 01 Mobil: 99 26 90 00	Hjemmesykepleier	75 56 91 56
	Legekontor	75 56 91 00
	Lege: Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Beiarn	55 55 33 33
	Psykisk helsetjeneste	75 56 91 60/992 63 713
	www.beiarn.kommune.no	

Bodø kommune Rådhuset 8000 Bodø Telefon: 75 55 00 00 Faks: 75 56 03 60	Tildelingskontor	75 55 41 70/75 55 52 00
	Legevakt/øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Bodø	55 55 33 33
	Psykisk helse og rus	75 55 7030
	Villa Vekst	75 55 72 71
	www.bodo.kommune.no	

Fauske kommune Rådhuset 8200 Fauske Telefon: 75 60 40 00 Faks: Mobil:	Brukerkontor	75 60 41 00
	Legekontor Fauske	75 60 49 00
	Øyeblikkelig hjelp (Fauske)	116 117
	Legekontor Valnesfjord	75 60 44 30
	Øyeblikkelig hjelp (Valnesfjord)	116 117
	NAV Fauske	55 55 33 33
	Rus og psykiatri	75 60 42 20
	www.fauske.kommune.no	

Gildeskål kommune Rådhuset 8140 Inndyr Telefon: 75 76 06 00 Faks: 75 75 75 11	Gildeskål bo og servicesenter	75 76 07 50
	Legekontor	75 76 07 00
	Lege: Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Gildeskål	55 55 33 33
	Psykisk helse	75 76 07 50
	www.gildeskal.kommune.no	
Hamarøy kommune Oppeid 8294 Hamarøy Telefon: 75 76 00 00 Faks: 75 76 51 39	Hjemmesykepleier	46 87 90 10
	Legekontor	75 76 50 80
	Lege: Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Hamarøy	55 55 33 33
	Psykisk helsetjeneste	75 76 50 58
	www.hamaroy.kommune.no	
Meløy kommune Rådhuset 8150 Ørnes Telefon: 75 71 00 00 Faks: 75 71 00 01	Tildelingskontor	75 71 00 00
	Hjemmesykepleier	
	Legekontor Ørnes	75 71 06 00
	Legekontor Glomfjord	75 71 01 00
	Legekontor Engavågen	75 71 02 50
	Lege: Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Meløy	55 55 33 33
	Psykisk helsetjeneste	75 71 07 44 / 415 40 818
	www.meloy.kommune.no	

Røst kommune Rådhuset 8064 Røst Telefon: 76 05 05 00 Faks:	Hjemmesykepleier	76 05 05 00
	Legekontor	76 05 05 40
	Lege Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Røst	55 55 33 33
	Psykisk helsetjeneste	76 05 05 00
	www.rost.kommune.no	

Saltdal kommune Rådhuset 8250 Rognan Telefon: 75 68 20 00 Faks:	Tildelingskontor	75 68 22 32
	Hjemmesykepleier	75 68 22 44
	Legekontor	75 68 21 30
	Lege Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Saltdal	55 55 33 33
	Psykisk helsetjeneste	75 68 20 00
	www.saltdal.kommune.no	

Steigen kommune Rådhuset 8283 Leinesfjord Telefon: 75 77 88 00 Faks: 75 77 88 10	Hjemmesykepleier	75 78 48 00
	Legekontor	75 78 48 60
	Lege Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Steigen	55 55 33 33
	Psykisk helsetjeneste	75 78 48 00
	Steigentunet	75 78 48 00
	www.steigen.kommune.no	

Sørfold kommune Rådhuset 8226 Straumen Telefon: 75 68 50 00 Faks: 75 68 50 01	Hjemmesykepleier	75 68 50 00
	Legekontor	75 68 51 40
	Lege Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Sørfold	55 55 33 33
	Psykisk helsetjeneste	75 68 51 56/482 12 654
	www.sorfold.kommune.no	

Tysfjord kommune 8591 Kjølsvik Telefon: 75 77 55 00 Faks: 75 77 55 55	Hjemmesykepleier	957 91 980/913 05 674
	Legekontor	75 78 57 70
	Lege Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Tysfjord	55 55 33 33
	Psykiatritjeneste	75 77 55 37/951 70 198
	www.tysfjord.kommune.no	

Værøy kommune Rådhuset 8063 Værøy Telefon: 75 42 06 00 Faks: 75 42 06 01	Hjemmesykepleier	75 42 06 00
	Legekontor	75 42 06 30
	Øyeblikkelig hjelp	116 117
	NAV Værøy	55 55 33 33
	Psykisk helsetjeneste	75 42 06 00
	www.varoy.kommune.no	

Salten DPS			
Resepsjon	75 50 16 00	Avdelingsleder	75 50 16 10
Allmennpsykiatrisk team Bodø (VOP)	75 50 17 00	Allmennpsykiatrisk team Fauske (VOPIS)	75 60 29 70
Allmennpsykiatrisk enhet B (B-post)	75 50 16 84	Allmennpsykiatrisk enhet D (D-post)	75 50 17 62
Ambulant Akutteam	912 45 252	Korttidsenhet Rus (KER)	75 50 17 21
Psykoseteam	75 50 17 00	Rusteam	75 50 17 00

Psykiskhelse og rus			
Akuttpost Nord	75 50 14 70	Akuttpost Salten	75 50 16 61/1662

Annen kontaktinformasjon

Kirkens SOS	Krisetelefon: 22 40 00 40 Send en SOS-melding: SOS-meldinger er Kirkens SOS sin krisetjeneste over internett. Her kan du sende meldinger til oss, helt anonymt. Svar innen 24 timer. SOS-chat: SOS-chat er en av Kirkens SOS sine krisetjenester over internett. Her kan du skrive med en av våre frivillige medarbeidere og få svar med en gang. Tjenesten er helt anonym, og du kan skrive om alt du har på hjertet. Åpningstider for SOS-chat: mandag til fredag 18:30-22:30 og de fleste lørdager fra 13:00-17:00
Mental helse	Hjelpetelefon: 116 123 - Et gratis døgnåpent tilbud

Noen nyttige nettadresser:

www.helsenorge.no (Offentlig helseportal)

www.helsebiblioteket.no (Offentlig kunnskapskilde)

www.barnsbeste.no (Nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende)

www.napha.no (Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid)

www.vfb.no (Voksne for barn)

www.barweb.no (Barn av rusmisbrukere)

www.krisepsyk.no (Senter for krisepsykologi)

www.kognitiv.no (Informasjon om psykiske lidelser med mer)

www.morild.org (Nettside for barn og unge som er pårørende)

www.sidetmedord.no (En nettjeneste for deg som forestrekker å skrive om det som er vanskelig)

www.saltenpsyk.no (Et sted hvor man lett kan finne frem til aktuell informasjon og lenker om psykisk helse i Salten)

Flere finnes på www.saltenpsyk.no

Kilde til sitater:

Sitat fra Thomas - Sitat fra Thomas er hente fra: "Livet med schizofreni. Erfaringer fra mennesker med diagnosen". Et hefte som ble utgitt av Nasjonalt folkehelseinstitutt oktober 2009.

Sitat fra Arnhild Lauveng - Sitat hentet fra: *Sinn & Samfunn* nr. 1 - 2004

