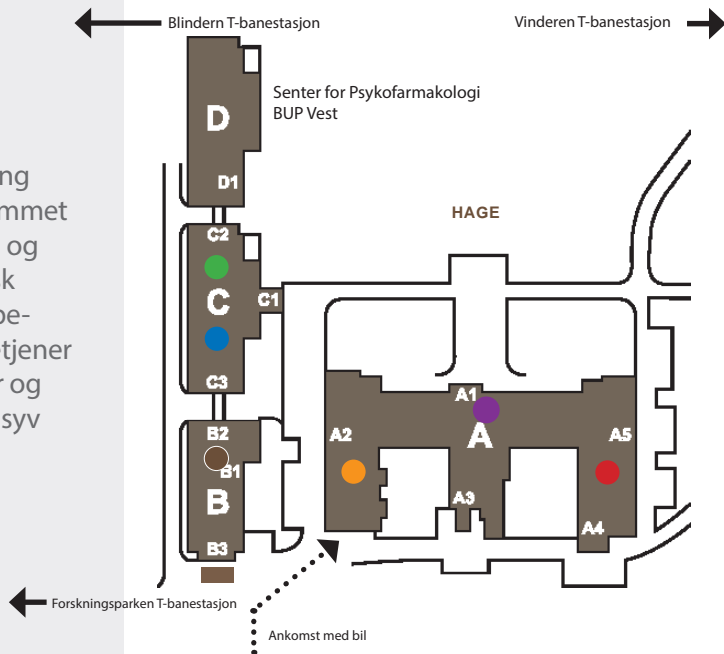




VELKOMMEN TIL

# VOKSENPSYKIATRISK AVDELING VINDEREN

Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen ved Diakonhjemmet Sykehus tilbyr utredning og behandling innen psykisk helsevern og rusmiddelbehandling. Avdelingen betjener bydelene Ullern, Frogner og Vestre Aker og består av syv behandlingsenheter.



- **ALLMENNPSYKIATRISK POLIKLINIKK**  
 m/ Ambulant Akutteam  
 Tilbyr utredning og behandling til personer med ulike psykiske lidelser slik som alvorlig angst, depresjon, traumelidelser, spiseforstyrrelser og utviklingsforstyrrelser. Tilbyr gruppeterapi for personer med personlighetsforstyrrelser.
- **SPESIALISERT POLIKLINIKK**  
 Tilbyr utredning og behandling til personer med bipolare lidelser, psykoselidelser og sammensatte tilstander med rusmiddelavhengighet og psykiske lidelser. Behandlingen gis poliklinisk eller ambulant i FACT (fleksible ACT) team.
- **ENHET FOR RUS OG PSYKIATRI (ERP)**  
 Tilbyr utredning og behandling til personer med ulike former for rusmiddel- og avhengighetsproblemer. Behandler også samtidige psykiske lidelser slik som angst, depresjon og traumelidelser. Tilbyr kurs i bevisstgjøring av eget rusmiddelbruk og forebygging av depresjon.
- **POLIKLINIKK PSYKISK HELSE OG ARBEID / ENHET FOR KLINISK FORSKNING OG INNOVASJON**  
 Poliklinikk psykisk helse og arbeid / Enhet for klinisk forskning og innovasjon tilbyr jobbfokusert terapi til personer med angst- og depresjonsplager
- **AKUTTPSYKIATRISK DØGNENHET**  
 Tar imot pasienter med behov for øyeblikkelig hjelp og akutt døgntilrettelagt opphold.
- **ALLMENNPSYKIATRISK DØGNENHET**  
 Tar imot pasienter fra Akuttpsykiatrisk døgntilrettelagt opphold, og pasienter med behov for planlagte døgntilrettelagt opphold for utredning eller behandling. Behandlingen er tidsavgrenset.
- **PSYKISKE HELSETJENESTER I SOMATIKKEN**  
 (På Diakonhjemmet Sykehus ved Steinerud)  
 Tilbyr vurderings- og oppfølgings samtaler til pasienter og pårørende som trenger hjelp til å mestre sykdom, eller som har både psykisk og somatisk sykdom.



## KJÆRE PASIENT, FAMILIE OG PÅRØRENDE

I løpet av livet vil mange oppleve at de selv, eller noen i deres nærmeste familie, får en psykisk lidelse eller et rusmiddelproblem. Da er det viktig å vite at det finnes god hjelp og behandling.

Vi jobber for at pasienter og deres pårørende skal møtes med åpenhet og involveres i viktige beslutninger. Formålet med denne brosjyren er å gi informasjon om avdelingens tilbud, slik at du selv kan delta aktivt i planleggingen og gjennomføringen av ditt behandlingsforløp. Dette bidrar til å gi behandling av høy kvalitet, mest mulig tilpasset dine behov og din situasjon.



*Håkon Sverre Lycke*

Håkon Sverre Lycke, konstituert avdelingssjef

Har du spørsmål eller lurer på noe, ikke nøl med å spørre din kontaktperson. Du kan også ringe sentralbordet på telefon 22 02 98 00 eller lese mer på [www.diaconhjemmetsykehus.no](http://www.diaconhjemmetsykehus.no)

# TVERRFAGLIGHET OG KVALITET

Psykiske lidelser og ruslidelser behandles hovedsakelig poliklinisk. Dette innebærer at du møter til avtalte timer hos en behandler i våre lokaler. Dersom din tilstand gjør at du ikke kan komme hit, kan det være aktuelt å gi helsehjelpen ambulant, for eksempel ved at våre behandlere kommer hjem til deg. Innleggelse i en av våre døgnenheter kan være aktuelt ved akutte tilstander eller i situasjoner der du ikke kan bo hjemme under utredningen eller behandlingen.

Våre enheter er bemannet med tverrfaglig helsepersonell og har spesialistkompetanse innen psykiatri, psykologi, sosialfag og helsefag.

## BEHANDLINGSKVALITET OG PASIENTSIKKERHET

Helsehjelpen skal være nyttig, trygg og av høy faglig kvalitet.

## TVERRFAGLIGHET

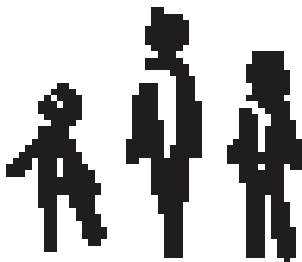
Vi arbeider i team som består av forskjellige profesjoner og faggrupper for å gi best mulig diagnostikk og behandling.

## ARBEID OG PSYKISK HELSE

Nyere forskning tyder på at arbeid og god psykisk helse henger tett sammen og at fokus på aktivitet og arbeid bør ha en sentral plass i behandlingen.

## FAMILIE OG NETTVERK

Vi ønsker et godt samarbeid med familie og nettverk og ser det som en viktig del av behandlingen.



## BRUKERMEDVIRKNING

Vår viktigste samarbeidspartner er pasientene. Aktiv medvirkning er avgjørende for å lykkes med behandlingen.

## FAGUTVIKLING OG FORSKNING

Avdelingen har en betydelig fagutviklings- og forskningsaktivitet. Dette bidrar til økt kvalitet i behandlingstilbudet.



## FASTLEGER OG KOMMUNALE TJENESTER

Fastleger og hjelpeapparatet i bydelen der du bor har ansvar for langvarig rehabilitering og oppfølging av din helsetilstand. Vi samarbeider tett med disse. Dersom du har behov for hjelp fra flere instanser samtidig, er det vår målsetning å bidra til at helse-tjenestene som gis oppleves sammenhengende og helhetlige.

## BRUKERMEDVIRKNING

Helsepersonell og pasienter er eksperter på hver sine felt. Som pasient er du ekspert på ditt liv. For at behandlingstilbudet skal være tilpasset dine behov, dine ønsker og forventninger, har du rett til å medvirke og delta i beslutninger. Brukermedvirkning er en lovfestet rettighet og øker muligheten for at du som pasient kan ta aktivt del i din egen tilfriskningsprosess. Helsetjenesten har plikt til å involvere deg i undersøkelser, behandling og valg av tjenestetilbud.

## BRUKERUTVALGET

Brukerutvalget skal gi råd til sykehusledelsen i saker som angår tilbudet til pasienter og pårørende ved Diakonhjemmet Sykehus. Du er velkommen til å ta kontakt med Brukerutvalget dersom du vil komme med betraktninger om tilbudet ved avdelingen. Send en e-post til: [brukerutvalget@diakonsyk.no](mailto:brukerutvalget@diakonsyk.no).

# UTREDNING OG BEHANDLING

Alle pasienter som kommer til oss blir utredet for å avklare om de har en psykisk lidelse eller ruslidelse, og behov for behandling i spesialisthelsetjenesten.

En utredning består av en eller flere samtaler hvor vi stiller spørsmål om dine symptomer, problemer og mestringsstrategier. Av og til bruker vi spørreskjemaer, og det er ofte ønskelig å snakke med noen i familien din eller andre som kjenner deg godt. For å utelukke andre sykdommer, er det også vanlig å gjøre supplerende undersøkelser som for eksempel å ta blodprøver.

Valg av videre behandlingsform vil henge sammen med resultatet av utredningen. For mange kan dette innebære samtalebehandling, kurs- eller gruppebehandling og/eller medikamentell behandling.

## SAMTALEBEHANDLING

Psykoterapi eller samtalebehandling er samlebetegnelser for psykologiske metoder brukt i behandlingen av psykiske lidelser og rusmiddelproblemer. Målet for disse metodene er at pasienten får bedre symptomstyring, styrket psykisk helse og økt livskvalitet. Samtalebehandling handler ikke bare om å ha fokus på det som er problematisk, vanskelig og begrensende. Det handler like mye om å få tak i egne ressurser og styrker. Psykiske lidelser påvirker alle forhold i livet og svekker ofte selvtiliten og selvfølelsen.

Terapi kan bidra til at du i større grad lærer å akseptere deg selv. Du lærer hva du selv kan gjøre for å få det bedre, og hvilke faktorer som bidrar til å opprettholde plagene du har. Våre behandlere har utdanning innen ulike kunnskapsbaserte terapimetoder og tilpasser behandlingen til den enkelte pasient.



## TERAPEUTISKE GRUPPER OG KURS

Gruppeterapi er en effektiv behandlingsform som kan gis selvstendig eller kombineres med individuell samtalebehandling. Vi tilbyr psykoterapigrupper med ulike fokusområder og varighet. Som supplement til annen behandling tilbyr vi også psykoedukative kurs. Her lærer deltakerne om ulike lidelser, som for eksempel angst, depresjon, psykose, bipolare lidelser, ruslidelser og rusmiddelmisbruk etc, og hvordan man best mulig kan mestre symptomene.

## MEDIKAMENTELL BEHANDLING

For mange kan medikamenter være til hjelp i tillegg til annen behandling. Om du og din behandler finner ut at medikamentell behandling er nødvendig, bør den starte så raskt som mulig. Din behandler/lege vil gi informasjon om de medisinene du skal bruke og hvordan de virker. Dersom du opplever at medisinene ikke har god nok effekt eller opplever uakseptable bivirkninger, bør videre bruk av medisiner drøftes med behandleren og/eller legen.

Nedtrapping skal alltid skje i samråd med en lege, og du og din behandler bør jevnlig snakke om din bruk av medisiner. Det er viktig å avklare hvilke andre medisiner og naturpreparater du bruker. Vi ønsker derfor at alle pasienter har med seg en oppdatert legemiddelliste fra sin fastlege.



## HELSE- OG SOSIALFAGLIG OPPFØLGING

Avdelingen har et bredt helse- og sosialfaglig tilbud, som innebærer kartlegging og oppfølging med sikte på å bidra til mestring i hverdagslivet og forebygging av helseplager og sykdom. Eksempler på slike tilbud er råd og veiledning om livsstil og helse, kartlegging av ressurser og muligheter, bistand til å få oversikt over personlig økonomi eller å søke ulike offentlige ytelser og tjenester, samt støtte til meningsfull aktivitet, arbeid og sosialt nettverk.

## SENTER FOR PSYKOFARMAKOLOGI

Diakonhjemmet Sykehus har et kompetansesenter som jobber for å fremme kunnskap om medikamenter/ legemidler og bivirkninger. De har også som mål å bidra til mer rasjonell legemiddelbruk. Vi jobber tett med dette kompetansesenteret.



Les mer:

[Senter for Psykofarmakologi](#)

# FAMILIE OG PÅRØRENDE

## GODE RÅD:

### SKAFF DEG OVERSIKT OVER SITUASJONEN:

Ta kontakt/vær i kontakt med enheten der pasienten er tilknyttet.

Be om informasjon om hvem som er ansvarlig for behandlingen av den som er syk (navn/telefonnummer).

Forsøk å avklare forventninger mellom deg, behandler og pasient. Sjekk ut enhetens rutiner for å involvere pårørende.

Sjekk ut hva som kan forventes av behandling fra tjenestetilbudet pasienten mottar.

Skaff deg generell kunnskap om lidelsen, diagnosen og hvilke rettigheter du har.

Finn ut hvor du kan be om hjelp når det er krise.

### SPØRSMÅL DU KAN STILLE TIL HELSEPERSONELLET:

Hva kan du gi meg av informasjon?

Hva vil du ha av informasjon fra meg?

Hvem kan jeg kontakte ved kriser?

Er det utarbeidet mestringsplan/kriseplan?

Hvor kan jeg få opplæring, kurs, mer informasjon?

### HA FOKUS PÅ DIN EGEN HELSE:

Forsøk å fortsette med dine vanlige rutiner og sett av tid til egne aktiviteter.

Bruk utvidet familie og nettverk som støtte.

Ikke vær redd for å be om hjelp.

Reduser krav til egen effektivitet i vanskelige sykdomsperioder.

Ta kontakt med din fastlege dersom du er bekymret for egen helsetilstand.

De beste resultatene får vi når pasient, pårørende og behandlere samarbeider. Vi ønsker å bidra til et slikt samarbeid. Familie og nettverk kan oppleve store belastninger når noen som står dem nær får en psykisk lidelse og/eller en ruslidelse, samtidig kan de være en hjelp for pasienten og en ressurs i behandlingen. Som familie og pårørende er du ofte pasientens viktigste omsorgsperson og samarbeidspartner. Skal du være en ressursperson, er det viktig at du får relevant informasjon og veiledning. Det er også viktig at du ivaretar deg selv og øvrig familie.

Hos oss kan du forvente å bli møtt med imøtekommehet, respekt og ønske om kontakt. Du kan spørre om det du ønsker. Du har rett til generell informasjon, og bare sjelden vil taushetsplikten komme i veien for at du får viktig informasjon.

I samarbeid med pasienten, og ut i fra behov, ønsker vi at familie/pårørende jevnlig er med i samtaler med behandler, i ansvarsgrupper og i utarbeidelse av individuell plan, samt mestringsplan ved kriser

Familie og pårørende har forskjellige roller og rettigheter i psykisk helsevern. Spør etter Helsedirektoratets brosjyre kalt «Pårørendes rettigheter – Informasjon til pårørende av pasienter med psykiske lidelser og rusmiddelproblemer» (IS-2145).







## BARN SOM PÅRØRENDE

Å ha et familiemedlem som er psykisk syk eller har et rusproblem, påvirker barn på forskjellige måter.

Vi ønsker derfor en god dialog med familien om dette, slik at vi kan bistå med, eller henvise til, eventuelle hjelpetiltak.

Spesialisthelsetjenesten har plikt til å ivareta barn og unges behov for informasjon og oppfølging. Hver behandlingssenheter hos oss har derfor egne barneansvarlige, som har et spesielt ansvar i arbeidet med mindreårige barn. Ved behandlingssoppstart vil alle pasienter bli stilt spørsmål om eventuelle barn eller søsken under 18 år.

Vi ønsker at barna skal ha kontakt med foreldrene sine ved døgnopphold, og gjør alt vi kan for å tilrettelegge for dette utfra pasientens sykdomstilstand og situasjonen i enheten. Barna inviteres til samtale med personalet sammen med pasienten og/eller annen nær omsorgsperson. Vi samarbeider gjerne med andre familiemedlemmer, barnehage og skole.

Er du pårørende til, eller har, barn/tenåringsbarn/søsken under 18 år?

Ikke nøl med å spørre oss om du lurer på noe.

Det finnes mye god informasjon i brosjyrer og på nettsider som er nyttig å vite om:

[www.barnsbeste.no](http://www.barnsbeste.no)

[www.snakketoyet.no](http://www.snakketoyet.no)

[www.voksneforbarn.no](http://www.voksneforbarn.no)

Jeg forteller ikke til noen på skolen – ingen stoler jeg på!

Sitat fra heftet "Skriv for Livet!" utgitt av Voksne for Barn

Med "barn som pårørende" menes biologiske barn, adoptivbarn, ste- og fosterbarn samt mindreårige søsken (0-18 år)

## PASIENTJOURNAL

Alle pasienter har en journal. Det er strenge føringer for hva som skal journalføres og hvem som skal lese den. Alle som leser eller skriver i journalen blir loggført. Når behandlingen avsluttes, vil det bli skrevet en avslutningsrapport (epikrise) til pasienten. Denne vil bli sendt til fastlegen og til eventuelle andre med pasientens samtykke. I følge Pasient- og brukerrettighetsloven har du rett til innsyn i din egen journal, og rett til kopi etter særskilt forespørsel.

## MESTRINGSPLAN VED TEGN PÅ KRISER (KRISEPLAN)

En mestringsplan er en skriftlig oppsummering av tidligere erfaringer og en oversikt over hva du og eventuelt familien kan gjøre om en ny krise oppstår. Planen utarbeides av deg som pasient i samarbeid med behandler.

## INDIVIDUELL PLAN

Som pasient har du rett til å få utarbeidet en individuell plan (IP) hvis du mottar behandling over lang tid og fra flere instanser, for eksempel bydel, fastlege og oss. Alle involverte hjelpeinstanser har plikt til å samarbeide om denne planen. Du kan lese mer om individuell plan på: [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

Helsepersonell har taushetsplikt og kan ikke formidle helseopplysninger om deg til andre hvis du ikke har gitt samtykke til det eller det er bestemt i lov, som for eksempel når det er nødvendig for å sikre forsvarlig helsehjelp (pasientrettighetsloven § 3-6).



## PRESTETJENESTEN:

Psykiske lidelser berører ofte også eksistensielle spørsmål og personlig tro. Presten tilbyr samtaler. Samtalene kan skje på ditt eget initiativ eller på initiativ fra behandleren din. Du velger selv det du vil snakke om, og du behøver ikke å være troende for å ha en slik samtale.

# VI TAR DEG PÅ ALVOR

Hvis du som pasient eller pårørende ikke er fornøyd med behandlingstilbudet, setter vi stor pris på om du vil ta det opp med oss. Vi jobber kontinuerlig for å forbedre oss, og vil forsøke å finne løsninger som både pasient, pårørende og behandler kan enes om. Klarer vi ikke å finne en løsning som du/dere er fornøyd med, har du/dere flere klagemuligheter. Personalet ved enheten kan veilede og hjelpe deg med å finne frem, og kan også bistå med å skrive klagen. Nedenfor er instansene du kan klage til.



## STATAFORVALTEREN I OSLO OG VIKEN

Dersom en klage på helsehjelpen ikke imøtekommes eller svares på ved avdelingen der du er tilknyttet, kan du rette klagen til Fylkesmannen. Klagen skal være skriftlig og være undertegnet av pasienten eller den som pasienten har gitt fullmakt. I klagen kan du be om kopi av alle brev som sendes og mottas i saken, slik at du kan holde deg orientert.

Postadresse:

Postboks 8111 Dep.,  
0032 OSLO

E-postadresse: fmoapost-  
mottak@fylkesmannen.no

Telefon: 22 00 35 00

[www.statsforvalteren.no](http://www.statsforvalteren.no)

## KONTROLL- KOMMISJONEN

Kontrollkommisjonen har som hovedoppgave å ivareta rettsikkerheten til personer som behandles innenfor psykisk helsevern, og er en klageinstans for vedtak om tvungent psykisk helsevern. Dette kan være tvangsinnleggelse eller bruk av tvangsmidler. De skal kontrollere at alle formelle krav for alle tvangsinnleggelse er oppfylt og at innleggelsen er foretatt på riktig måte. Klage til Kontrollkommisjonen kan skje muntlig eller skriftlig, til behandlingspersonalet eller ved direkte kontakt med Kontrollkommisjonen.

Telefon: Spør ved enheten  
Se [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

## PASIENT- OG BRUKEROMBUDET

Pasient- og brukerombudet skal ivareta pasientenes behov, interesser og rettssikkerhet overfor helsetjenestene, og bedre kvaliteten i helse-tjenestene. Hvis du ikke er fornøyd med helsehjelpen, hvis du ønsker bistand til å løse konflikter og/eller hvis du ikke får oppfylt dine rettigheter som pasient eller pårørende, kan du ta kontakt med pasient- og brukerombudet.

Postadresse: Lille Grensen 7,  
0159 OSLO

E-postadresse:  
[post@ombudet.no](mailto:post@ombudet.no)  
Telefon: 23 13 90 20

Pasient- og brukerombud, Oslo

Diakonhjemmet Sykehus er et ideelt diakonalt sykehus som tilbyr behandling på spesialist-helsetjenestenivå. Den kristne nestekjærighetstanken ligger til grunn for sykehusets kjerneverdier: respekt, kvalitet, tjeneste og rettferdighet.

#### Diakonhjemmet Sykehus

- er lokalsykehus for 135 000 innbyggere i bydelene Frogner, Ullern og Vestre Aker og avlaster Ahus med pasienter fra bydelene Alna, Grorud og Stovner
- behandler i tillegg personer over 65 år, med psykiske lidelser og personer med bruddskader, fra store deler av Oslo
- har områdefunksjon for hele Oslo og regionsykehusansvar for Helse Sør-Øst innen revmatologi og revmakirurgi
- er et aktivt forskningscenter spesielt innen revmatologi og psykofarmakologi og har flere professorater
- er kompetansesenter innen psykofarmakologi
- er praksisplass for utdanning av leger, sykepleiere, diakoner og annet helsepersonell
- har en egen enhet for psykiske helsetjenester i somatikken

Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR) og Nasjonal behandlingstjeneste for revmatologisk rehabilitering (NBRR) er tilknyttet Revmatologisk avdeling.

