

Informasjon om Døgnetenhet psykisk helse og avhengighet, Karasjok for pasienter



April 2023

Velkommen til Døgnet psyisk helse og avhengighet!

Døgnet er en offentlig døgninstitusjon som gir behandling til kvinner og menn med psykiske-, rus- og avhengighetslidelser, på spesialistnivå. Det er ingen egenandel på innleggelse såfremt du har nådd frikortgrensen for helsetjenester. Behandlingen er et samarbeid mellom deg og fagpersoner med medisinsk, psykologisk og sosialfaglig kompetanse.

Alle pasienter ved Døgnet får tilbud om pakkeforløp. Pakkeforløp betyr at du får et helhetlig og forutsigbart behandlingsforløp uten unødig ventetid. Du får mer innflytelse i behandlingen og den skal evalueres systematisk underveis. Det kan innebære et samarbeid med dine pårørende og/eller andre instanser, ut fra dine ønsker og behov. Brukermedvirkning er i fokus der det utarbeides en behandlingsplan sammen med deg. Planen gjenspeiler dine behov, ønsker og mål.

Har du som pasient eller pårørende spørsmål som gjelder ventetider, videre oppfølging eller manglende informasjon om plan for behandling? Eller har du behov/ønske om en samtale? Da kan du ta kontakt med forløpskoordinator. Det er forløpskoordinatorene som skal sikre sammenheng i utredningen, sikre at du får stilt en diagnose raskt, og at eventuell behandling blir satt i gang innen anbefalte tidsfrister. Ta kontakt med koordinatoren dersom det er ting du lurer på underveis i utrednings- og behandlingsforløpet. Marit Anne Andersdatter Utsi er forløpskoordinator i DPS Midt-Finnmark/SANKS, tlf.nr.: 78969809. Kan lese mer her

<https://finnmarkssykehuset.no/behandlinger/pasientinformasjon/forlopskoordinator-i-sanks>

For å få til et godt samarbeid har vi laget denne informasjonen om vårt tilbud og de rutiner og husregler som gjelder under innleggelsen. Vi håper du får hjelpen som du har behov for under innleggelsen!

Adresse til Døgnet: Ávjovárgeaidnu 182, 9730 Karasjok Tlf.: 78967440

E-post: sanks-postmottak@finnmarkssykehuset.no. Hjemmeside: www.SANKS.no

Kort om Døgnet

Døgnet psyisk helse og avhengighet er organisert under Sámi klinihkka og SANKS (Samisk Nasjonalt Kompetansetjeneste). Det legges særlig vekt på å sikre at samisk befolkning får likeverdige spesialisthelsetjenester. Døgnet bygger på en samisk verdiplattform med fokus på samiske verdier med brukermedvirkning i fokus.

Døgnet psyisk helse og avhengighet har en felles leder med to poster, én for psyisk helse og en for avhengighet. Begge postene har 6 sengeplasser. Bygningsmessig er det gjort stor oppgradering med nybygg som ble tatt i bruk i januar 2019. I nybygget er det flere felles oppholdsrom og alle pasienter har enerom med dusj/wc. Det er kameraovervåking ved inngangspartiene og i felles korridorene på kveld/natt til begge postene.

Døgnet ligger 2 ½ km. utenfor Karasjok sentrum, mot Kautokeino. Det er tilbud noen ganger i uka om felles bygdeturer for pasienter med miljøpersonalet.

Praktisk informasjon før innleggelse

Sengetøy, håndklær og annet utstyr: Det er sengetøy og håndklær i alle rom og dere skifter selv disse ved behov, minst en gang i uka.

Private klær/sko/PC: Ta med klær og fottøy for all slags vær, tilpasset årstiden, f.eks. varme klær om vinteren da vi er mye på turer, joggesko osv. Det er mulig å låne scooterklær ved behov. Ta også med

innesko/tøfler, samt eventuelt treningsklær og badetøy (mulighet for basseng). Det er vaskemaskin og tørketrommel tilgjengelig på døgnetenheten der dere vasker klær. Om du tar med din private PC er gratis WiFi tilgjengelig, da vi har trådløst nettverk. Vi har en felles PC som kan benyttes.

Aktiviteter: Det er mulig å gjøre ulike aktiviteter ved døgnetenheten. Vi har vi et treningsrom (bl.a tredemølle, romaskin, vekter, ergometersyssel osv.), bordtennis- og biljardbord. Vi har et aktivitetsrom der det er mulig å gjøre håndarbeid, sløyd, male/tegne osv. Vi har også forskjellige brettspill. Pasienter kan låne sykkel, spark og skiutstyr som enheten disponerer. Ellers er Karasjok rik på natur og gir derfor mange muligheter til friluftsliv og rekreasjon. I bygda er det en slalåmbakke og lysløype som kan benyttes, og det finnes mange fiskevann og elver i nærheten. Videre finnes det en svømmehall og andre ulike servicetilbud i nærheten av institusjonen. Døgnetenheten har kort til svømmehallen som pasienter kan låne gratis.

Medisiner: Dersom du bruker medisiner foreskrevet av lege, leveres disse ved innkomst til personalet for oppbevaring. Ta gjerne med en liste over de medisinene du bruker. Alle foreskrevne medisiner får du gratis fra institusjonen under innleggelsen. Ved utreise leveres dine medisiner tilbake. Hvis du benytter medisin for en kort periode er det naturlig at du tar denne med til innleggelsen og at det doseres fra denne. Medisiner som astmainhalatorer, kremer eller øyedråper kan medbringes og oppbevares på rom slik at du kan benytte dem etter behov.

Pasientrettigheter

Som pasient har man mange rettigheter, som i hovedsak er regulert av pasientrettighetsloven. Loven må ses i sammenheng med andre lover som berører helsetjenesten som for eksempel helsepersonelloven, spesialisthelsetjenesteloven, kommunehelsetjenesteloven og lov om psykisk helsevern, samt flere andre lover og forskrifter.

Rettighetene er blant annet:

Rett til innsyn i pasientjournal

Du har rett til å få innsyn i pasientjournal, også digitalt på helsenorge.no.

Fritt behandlingsvalg

Som pasient i spesialisthelsetjenesten har du rett til å velge behandlingssted.

Brukermedvirkning

Du har rett til å medvirke i behandlingen og til informasjon om din helsetilstand, diagnose og om hva behandlingen vil gå ut på. Helsepersonell skal også sikre at du har forstått innholdet og betydningen av opplysninger du mottar.

Tolk

Alle som ønsker tolk har rett til tolk.

Rett til individuell plan (IP) og koordinator

Alle som har behov for langvarige og koordinerte helse- og omsorgstjenester, har rett til å få utarbeidet en individuell plan, som vi også kan være behjelpelig med. Det er du selv som bestemmer det – dersom du trenger hjelp fra to eller flere tjenester over tid.

Taushetsplikt

Helsepersonell har taushetsplikt. Det vil si at alle opplysninger om behandlingsforhold og andre personalopplysninger skal behandles i samsvar med reglene om taushetsplikt. Rapporter og notater (epikrise) fra behandlingsoppholdet sendes henviser og fastlegen og eventuelt andre helsepersonell som du selv godkjenner skal få det.

Klage

Dersom du har noe å klage på, ta kontakt med din behandler eller andre av personalet. Du kan også henvende deg til leder ved Døgnerheten eller ta det opp på «Brukermøte» dersom det angår flere eller systemet.

Dersom du mener at du ikke har fått den helsehjelpen du har krav på, kan du og pårørende klage på behandlingen/vedtak som er gjort iløpet av innleggelsen. Hvis du er misfornøyd tar du først kontakt med oss som gir deg tjenesten. Vi vil da undersøke saken din og evt. gjøre endringer dersom det ikke er godt nok. Klagen kan fremsettes skriftlig eller muntlig.

Dersom du ikke får medhold i din klage videresendes klagen til Statsforvalteren som er klageinstans for pasienter som mener de ikke har fått de helse- og omsorgstjenestene de har krav på, eller er nektet innsyn i egen journal. Klagen sendes til den som har truffet enkeltvedtaket eller avgjørelsen, og sendes videre til Statsforvalteren i Troms og Finnmark, Postboks 700, 9815 Vadsø. Tlf. 78 95 03 00. sftfpost@statsforvalteren.no.

Institusjonens ansatte er forpliktet til å hjelpe pasienter og pårørende med å formulere en klage og få kontakt med kontrollkommisjonen.

Kontrollkommisjonen oppnevnes av Statsforvalteren, og er uavhengig av Døgnerhet/SANKS.

Kontrollkommisjonen for psykisk helsevern Midt- og Vest- Finnmark, postboks 1310, 9263 Tromsø. Tlf. 95204438. E-post: renate.bugge@outlook.com

Du har også rett til å henvende deg til pasientombud. Pasient- og brukerombudet i Finnmark, Tlf. 78 41 72 40 kan rådspørres hvis du er i tvil om hvor en klage skal sendes. E-post:

finnmark@pasientombudet.no

Les mer om pasienters rettigheter hos Helsenorge: [Informasjon om pasienters rettigheter](#)

Behandlingstilbud

Behandlingstilbudet ivaretar en helhetlig tilnærming både fysisk, psykisk og sosialt. Avhengighet og skadelig bruk av medikamenter og rusmidler ses på som et sammensatt helse- og livsproblem.

Behandlingen tar utgangspunkt i pasientens motivasjon der vi har som mål å hjelpe mennesker til et bedre liv gjennom:

- Rehabilitering gjennom miljøterapi, fysisk aktivitet, sosialisering og nettverksarbeid
- Motivasjonsarbeid; gruppe- og individuell behandling.
- Kartlegging/utredning og behandling av somatisk- og psykisk helse.
- Medisinering.
- Etablering av kontakt og det samarbeides med hjemkommunen om oppfølging etter utskrivelse fra døgnerheten.

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet er viktig og gunstig for mennesker med psykiske lidelser og rusproblemer. Mange har problemer med å komme i gang på egen hånd, og miljøterapeuter har derfor en viktig funksjon som tilretteleggere og motivatorer. Litt aktivitet er bra, og mer er bedre.

Avhengighets- og psykiske lidelser påvirker ikke bare den som sliter, men også omgivelsene. Involvering av pårørende er en viktig del av behandlingen.

Vår viktigste funksjon er å hjelpe deg til å nå fremtidige realistiske mål i forhold til din lidelse. Pasientens ansvar for egen behandling er vesentlig for å nå disse målene.

Behandlingen tilbyr noen faste rammer som vi vet er til hjelp. Vi har et ukeprogram som gir struktur for vår behandling. Du må derfor legge avtaler utenom dagsprogrammet. Struktur på enheten bidrar til å styrke pasientenes sosiale ferdigheter. Det innebærer å gi mulighet til å trene på å mestre sosiale krav som stilles i ulike situasjoner og å tilpasse den enkeltes behov og omgivelsens reaksjoner.

Vi ønsker at denne informasjonen bidrar til:

- Lik praktisering av struktur og regler, men samtidig tilpasses den enkeltes behov.
- Større grad av forutsigbarhet for pasientene.
- Å skape trygge rammer og større grad av stabilitet.
- Et godt samarbeidsklima mellom pasienter og personalet.

Formålet med reglene er å sikre god og forsvarlig drift, sikre at institusjonen fungerer som et sosialt fellesskap, og det legges for godt behandlings- og rehabiliteringsmiljø.

Rusfrihet og kontroll

Du må møte uten promille og uten å være påvirket av andre rusmidler. Du anmodes å avgi urinprøve og det vil bli tatt alkotest ved innkost. Alle private medisiner leveres inn ved innleggelsen, også reseptfrie medisiner.

Bruk av reseptfrie medisiner må skje etter avtale med din lege ved Døgnetenheten. I den tid du er innlagt er det ikke tillatt å bruke noen form for rusmidler, anabole steroider eller delta i pengespill.

Dersom du har med alkohol, narkotika og medikamenter ikke foreskrevet av lege, vil disse bli tilintetgjort. Det er heller ikke anledning til å oppbevare alkoholfritt øl, vin eller liknende på enheten. Det er avgjørende for behandlingsresultatet at du ikke bruker rusmidler under oppholdet eller på permisjon.

Det gjennomføres kontrolltiltak mot bruk av rusmidler og ved behov kan ransakelse skje. Alkotester med alkometer og rusmiddelanalyser i urin- og/eller blodprøver tas når det finnes formålstjenlig. Urinprøver tas med en ansatt tilstede. Testene er forebyggende tiltak, hjelp til den enkelte og for å sikre at alle som er innlagt tilbys et rusmiddelfritt miljø. Bruk av rusmidler under oppholdet vil føre til at institusjonen evaluerer og korrigerer det individuelle tilbudet for å øke nytten av oppholdet, eller om det bør tilbys annen behandling/oppfølging annet sted.

Pasient med ruspåvirket atferd eller at en pasient innrømmer nylig bruk av rusmidler kan bes om å oppholde seg på eget rom og kan nektes adgang til felles oppholdsrom. Dette gjøres ikke i større utstrekning enn strengt nødvendig.

Det kan foretas kontroll av din bagasje, dersom det vurderes som nødvendig. Slik kontroll foretas etter såkalt «berettiget mistanke» og registreres i egen tvangsprotokoll med vedtak.

Permisjon

Etter innleggelsesdatoen anbefales ikke at pasienter forlater døgnetenheten den første uka, unntatt er turer i regi av enheten. Det anbefales heller ikke overnattingspermisjon de to første ukene etter innkost. Medikamentavhengige på nedtrapping bør være ferdige nedtrappet før permisjon anbefales.

Ellers anbefaler vi at pasienter har korte opphold hjemme for «å teste» utfordringer i deres vante hjemmemiljø, og eventuelt gjøre konkrete avtaler med lokalt hjelpeapparat. Dersom du ikke kommer tilbake etter avtalt permisjonstid, vil du bli utskrevet. Kommer det noe i veien under permisjon, må du kontakte døgnetenheten.

Vi har søknadskjema for permisjon som fylles ut. Dersom du trenger hjelp til utfylling kan miljøkontakter være behjelpelige. De blir behandlet på behandlingsmøter som er på torsdager.

Hensynsfullhet

Forholdet mellom pasientene på Døgnerheten blir nære og personlige. Vi forventer derfor at det utenfor gruppemøtene ikke diskuteres personlige opplysninger som angår andre pasienter. Bilder av medpasienter og personalet eller annen informasjon om medpasienter skal ikke «spres» på sosiale medier som Facebook, Snapchat e.l. Også forventning om at rusprat unngås.

Under oppholdet skal ellers regler følges for god takt og tone og det skal vises respekt for hverandre. Det forventes at pasienter retter seg etter personalets anvisning for akseptabel atferd. Vold, sjikanering eller trusler om vold mot medpasienter, personalet eller andre blir ikke akseptert og kan medføre utskrivning. Politi kan i slike tilfeller bli tilkalt for å ivareta trygghet på enheten.

Etter oppholdet

Etter opphold ved Døgnerheten gis det tilbud om oppfølging fra kommunehelsetjenesten, TSB-poliklinikk (tverrfaglig spesialisert rusbehandling) eller poliklinisk oppfølging ved VPP (voksenpsykiatrisk poliklinikk). Som poliklinisk pasient gjør vi oppmerksom på at du må betale egenandeler dersom du ikke har nådd frikortgrensen for helsetjenester.

Husregler/praktiske opplysninger

Private avtaler og besøk

Du oppfordres til å legge private avtaler og aktiviteter utenom behandlingstidene og etter kl. 15.00. Dette inkluderer TV-/ PC-/mobiltelefon-/film aktivitet. Man kan ha besøk alle dager mellom kl. 17-21. Det informeres om besøk på morgenmøtet. Besøkende tas imot på eget rom. En kan også avtale med personale om lån av annet rom.

Fravær ved Døgnerheten

Det er anledning til å forlate enheten i maks. 4 timer etter avtale såfremt programmet følges. Opplysning om planlagt fravær formidles på morgenmøtet og skrives på informasjonstavla i gangen når bygget forlates. Om ikke annet er avtalt, bes du å være tilbake innen kl. 23.00.

Brann

Branninstruks finner du på rommet og på oppslagstavla. Lær deg spesielt hvor nærmeste nødutgang finnes. Det er ikke tillatt å bruke levende lys på enheten. Meld fra når du forlater døgnerheten og når du kommer tilbake. I tilfelle brann må vi vite hvem som befinner seg på enheten.

Måltider

Det serveres måltider i felles spisesal til fastsatte tider: Frokost er kl. 8.05-8.30, lunsj kl. 11.30-12.00, middag kl. 15.30-16.30 og kveldsmat kl. 19.00-19.30. Kjøkkenet stenger etter kveldsmaten. Pasienter oppfordres til å smøre seg matpakke eller kan ta kontakt med miljøpersonell dersom de senere har behov for mat.

Mobiltelefon

Vi ønsker at fellesarealet skal være mobilfritt. Mobiltelefon slås av under alle gruppemøter. Private mobiltelefonsamtaler skal tas på rommet av hensyn til andre. Sett gjerne telefonen på lydløs om natta slik at du eller medpasienter ikke blir forstyrret.

Ro ved Døgnerheten

Vi ber om at det skal være ro ved døgnenheten mellom kl. 23.00 og 06.00. TV på felles rom kan benyttes fram til kl. 23.00 på hverdager, og kl. 24.00 i helgene. TV skal være avslått under måltider og fellesaktiviteter. Det bør vises hensyn til andre ved ikke å benytte for høyt lydnivå på høyttalere.

Verdisaker og eiendeler

Pasienter frarådes å ta med verdisaker ved innleggelse. Du må selv ta ansvar for personlige eiendeler. Vi har ikke mulighet for å ta vare på gjenglemte eiendeler. Private medisiner sendes til apotek og andre private eiendeler fjernes to uker etter oppholdet. Vi fraråder at du låner ut penger til pasienter.

Røyking og parfyme

Alle rom og fellesarealer ved døgnenheten er røykfrie. Røyking foregår ute på anvist sted eller i grillbua. Finnmarkssykehuset er parfymefri. Det kan ikke brukes parfyme under oppholdet.

Kjæledyr

Det tillates ikke å ta med husdyr under innleggelse.

Rommet ditt og renhold

Du vil få enerom med nøkkelkort. Du må selv skifte og re senga, vaske og holde rommet ryddig. Alle har ansvar for å holde rom/fellessareal rene og ryddige. Brukte kopper og fat ryddes av den enkelte og tas med i spisesalen og settes på angitt plass.

TV, aviser og nett

TV finnes i felles stuer. Aviser finnes på aktivitetsrommet, og skal ikke medbringes på rommet. Vi har en felles PC som kan benyttes av pasienter. Nettverksnavn: HF-gjest og nøkkel/passord: @xYz&666.

Brukerundersøkelser

SANKS, som også innbefatter døgnenheten gjennomfører brukerundersøkelse noen ganger i året. Hensikten er å finne ut hvor fornøyd pasientene er med oppholdet. Verdien av undersøkelsen er avhengig av at så mange som mulig er villig til å svare. Deltakelse er frivillig, men vi håper du vil være med dersom undersøkelsen pågår mens du er her. Det kan bidra til at tilbudet blir enda bedre tilpasset til pasientenes behov.

I tillegg har Folkehelseinstituttet en nasjonal brukerundersøkelse som pasienter besvarer elektronisk en gang pr. opphold og nærmest mulig utskrivningsdatoen. Mer informasjon gis etter innleggelse.

Forberedelse til hjemreise

Pasienter får ved hjelp av miljøterapeuter og sosionom til å ordne hjemtransport.

Pasienter har følgende ansvar ved avreisedagen:

- Ansvar for å rydde rommet og ta av sengetøy.
- Levere nøkkelkort og lånte utstyr/klær.
- Få med seg personlige eiendeler og eventuelt innleverte medisiner/resepter. Gjenglemte medikamenter destrueres umiddelbart etter utreise.
- Døgnenheten har ikke erstatningsansvar for tapte eller gjensatte effekter.

Vi oppfordrer alle pasienter til å bruke tiden her, til aktivt å komme i gang med forberedelse til hjemmesituasjon etter utskrivning. De aller fleste har behov for å bygge opp et nettverk og en god start etter utskrivelsen.

KL.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0805-0830	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Medisinutd.	Medisinutd.
0830	Morgenmøte Medisinutd.	Morgenmøte Medisinutd.	Morgenmøte Medisinutd.	Morgenmøte Medisinutd.	Morgenmøte Medisinutd.	Frokost 0900 - 0945	Frokost 0900 - 0945
0900 - 0945	Morgentur	Morgentur	TURDAG	0900 -0945 Gruppe 1 0945 -1030 Gruppe 2 Trenings- terapi 1045 – 1130 Samtaler	Morgentur	1000 – 1030 FELLES Morgen- møte	1000 – 1030 FELLES Morgenmøte
1000-1130	0945-1030 Behandlings- gruppe 1045-1130 Samtaler	0945-1030 Behandlings- gruppe 1045 – 1130 Samtaler		0945-1030 Behandlings- gruppe	Egen aktivitet	Felles aktiviteter	
1130-1200	LUNSJ	LUNSJ		LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ 1130	LUNSJ 1130
1215-1500	1215 – 1500 Samtaler	1215-1334 Samtaler 1400 – 1445 Undervisning		1415 -1500 Brukermøte siste tors.i mnd	1215 -1330 Samtaler 1400-1500 Gymsal- aktivitet	Mestrings- trening	
1530-1630	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	Lørdagsmat	MIDDAG
	1700-1745 Treningsterapi 1800 Uke- planlegging	1630 Felles bygdetur	1630-1800 Felles aktivitet 1800-1900 Kvinnegruppe	Rydding/ vasking av egne rom	1800 Ukeslutt	Felles aktivitet	Kl. 1700 Felles sammen- komst f.eks quiz med kaffe
1900-1930	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat

Ukeprogram Post Avhengighet

Ukeprogrammet er obligatorisk, men kan tilrettelegges for den enkelte pasient. I tillegg er mestringsoppgaver obligatoriske som deles i kjøkken-, hus- og utegruppe. Det gis individuelle samtaler med behandlere og miljøpersonalet.

Kommentarer til ukeprogrammet Post Avhengighet

Det er morgenmøte hver dag der alle pasienter møter. Der utveksles informasjon, planlegger dagen, avtaler individuelle samtaler med behandlere/terapeuter og morgentrim.

På mandagskvelder holdes planleggingsmøte der hele uken planlegges. Vi har tre mestringsgrupper; kjøkken-, hus- og utegruppe. Mestringsgruppene skal motivere pasienter til å ta ansvar, få nye ferdigheter og å endre dagliglivets aktivitetsnivå, samarbeide med andre *som gir følelse av å være i et fellesskap* og å føle seg nyttige for andre. Men også å ta imot «ros og ris». Opplevelse av å mestre noe, fører til at en får større tro på seg selv, spesielt etter utskrivelsen.

Hver onsdagsettermiddag er det kvinnegruppe der kvinnene selv bestemmer innholdet, om de ønsker å ha en gruppesamtale om ulike temaer eller å gjøre felles aktiviteter.

Behandlingsgruppe holdes tre ganger i uken der gruppen ledes av to terapeuter. I behandlingsgruppen reflekteres det over levevaner og ulike aspekter ved avhengigheten. De som deltar i gruppen kan gi nyttige råd til hverandre fra egen erfaring.

Brukermøter holdes en gang i måneden som ledes av fag- og kvalitetskonsulent og evt. av miljøpersonell. På disse møtene er brukermedvirkning i fokus, der pasienter kan ta opp ting som berører dem som gruppe.

Ukeprogram Post Psykisk helse

KL.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0805-0835	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Med. utd.	Med. Utd.	
0845-0900 0900-0930	Morgenmøte Med.utdeling	Morgenmøte Med.utdeling	Morgenmøte Med.utdeling	Morgenmøte Med.utdeling	Morgenmøte Med.utdeling	Frokost 0900-0945	Frokost 0900 - 0945	
0930-1000	Egenaktivitet	0945-1045 Selvhjelp og mestring	0930-1030 Samtaler	TURDAG Rommene til pasienter blir rengjort på formiddagen	0915-1000 Samtaler 1000-1045 Brukermøte En gang i mnd.	1000 – 1030 FELLES Morgen- møte	1000 – 1030 FELLES Morgenmøte	
1045 1133	Samtaler	1100-1130 Formiddags- tur	Trenings- terapi		1100-1130 Formiddagstur	Handletur til bygda	Lunsj 1130 Egen aktivitet	Lunsj 1130 Felles aktiviteter
1130-1200	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ		LUNSJ			
1200 1400	Samtaler	1200-1345 Samtaler	1200-1400 Samtaler m/ miljøpers.		1215-1315 Avspenning	Mestrings- trening		
1400 1500	Avspenning	1400 -1445 Undervisning	Avspenning		1400 – 1500 Gymsal- aktivitet			
1530-1630	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	
1800	Ukeplan- legging	1630 Bygdetur	Gåtur/fysisk aktivitet	Gåtur/fysisk aktivitet	Ukeslutt med kaffe		1700 Kaffe/vaffel /quiz	
1900-1930	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kvelds	Kveldsmat	

Ukeprogrammet er obligatorisk, men kan og må tilrettelegges for den enkelte pasient. Det gis individuelle samtaler med behandlere og miljøpersonalet.

Kommentarer til ukeprogrammet Post Psykisk helse

Det er morgenmøte hver dag der alle pasienter møter. Der utveksles informasjon, planlegges dagen, avtales individuelle samtaler med behandlere/terapeuter og morgentrim.

På mandagskvelder holdes planleggingsmøte der hele uken planlegges.

Hver mandag, onsdag og torsdag er det gruppebehandling med tema: Bevegelse, pust og avspenning. Dette skal gi deg bedre konsentrasjon og hukommelse. Dette gir også mer energi og gjør at du føler deg roligere og i bedre humør. Det minsker uro og negative tanker.

Hver tirsdag er det kurs i selvhjelp og mestring. Målet er å bli sjef i eget liv og få styrket din tro på egenmestring ved å lære av hverandres erfaringer.

Selvhjelpsgrupper, likmannsarbeid og kontakt med brukerorganisasjoner:

Nedenfor følger en oversikt over noen relevant brukerorganisasjoner/selvhjelpsgrupper innen rus og psykisk helse. Denne kan blant annet brukes når pasienter reiser hjem og de ønsker å ta kontakt med noen, så kan denne være en veiledning. Det gjelder eksempelvis:

- Rio- Rusmisbrukernes interesseorganisasjon (<https://rio.no/>)
- MARBORG – Brukerorganisasjon for LAR i nord (<http://www.marborg.no/>)
- AA Anonyme Alkoholikere (<http://www.anonymealkoholikere.no>)
- NA Anonyme narkomane (<https://nanorge.org/>)
- Mental Helse (<https://mentalhelse.no/>)
- Kirkens SOS (<https://www.kirkens-sos.no/krisetjenesten>)
- Spilleavhengighet Norge (<https://spillavhengighet.no/>)
- Hjelpelinjen (<https://hjelpelinjen.no/behandling-av-spilleproblemer/>)

Det finnes mange flere. Bruk nett og søk etter tilbud som passer deg!

Du kan delta eksempelvis i selvhjelpsgrupper der det finnes frivillighetssentraler i enkelte kommuner og også i Røde Kors. En selvorganisert selvhjelpsgruppe er en gruppe mennesker som møtes jevnlig for å snakke om livets utfordringer og bearbeide vanskelige følelser og tanker. Målet i selvorganiserte selvhjelpsgrupper er å mestre hverdagen bedre for å få økt livskvalitet. Grappa er et forpliktende fellesskap. Det er ingen terapeut eller annen leder tilstede i grappa. Det er derfor den kalles for *selvorganisert*.

Selvhjelpsgrupper i Finnmark:

Frivilligsentralen i Alta, Tlf.: 78 45 57 10, post@alta.frivilligsentral.no

Kautokeino kommune, Solbjørg Valio, Tlf: 932 95 682, solbjorg.valio@kautokeino.kommune.no

Hammerfest kommune, Rehabiliteringskoordinator og barneansvarligkoordinator Elin D. W. Johannessen, Tlf: 78 40 27 05

Kafé Blå, Lakselv, Tlf: 949 89 326, kafebra@gmail.com

Vadsø Frivilligsentral, Vadsø kommune, frivillighetssentral@vadsokommune.no

Sør-Varanger Frivilligsentral, Kongensgate 10 B, Kirkenes, Tlf: 78 97 06 21, post@sor-varanger.frivilligsentral.no

Selvhjelpsgrupper i Troms:

Frivilligsentralen i Kirkens Bymisjon Tromsø, Tlf: 77 68 48 88, astrid.mikalsen@bymisjon-tromso.no

LMS Tromsø, Lærings- og mestringssenteret Tromsø, Cathrine Kristoffersen, Tlf: 77 75 79 30/ 416 60 937, cathrine.kristoffersen@tromso.kommune.no

Kåfjord Frivilligsentral, Nyvollv 1, 9147 Birtavarre, Tlf: 77 71 71 60, post@kafjord.frivilligsentral.no
Birtavarre Røde Kors

Nordreisa nærmiljøsentral, Høgegga 7, 9151 Storslett, Tlf: 415 87 710 narmiljo@nordtroms.net

Målselv Frivilligsentral, Øvreveien 30, 9325 Bardufoss, Tlf: 415 13 135 frivillig@nordpaa.no

Salangen Frivilligsentral, Ryet 4, 9350 Sjøvegan, sfrivill@online.no

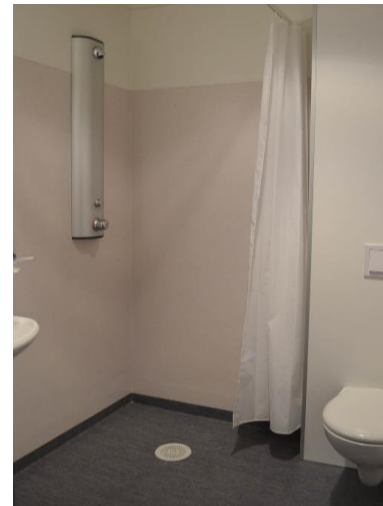
Lavangen Frivilligsentral, Tlf: 77 17 66 29, frivillighet@lavangen.kommune.no

Målselv og Bardu Revmatikerforening, Sissel Nordahl Hansen, Tlf: 77 21 12 00

Bilder fra enheten:



En av stuene



Pasientrom med eget bad



Spisesal



Korridor med dører til vaktrommet og videre til pasientrommene



Korridor til pasientrommene



Treningsrom og nedenfor biljardbord

