

Når medikamentene blir lite viktig, hva blir viktig da?

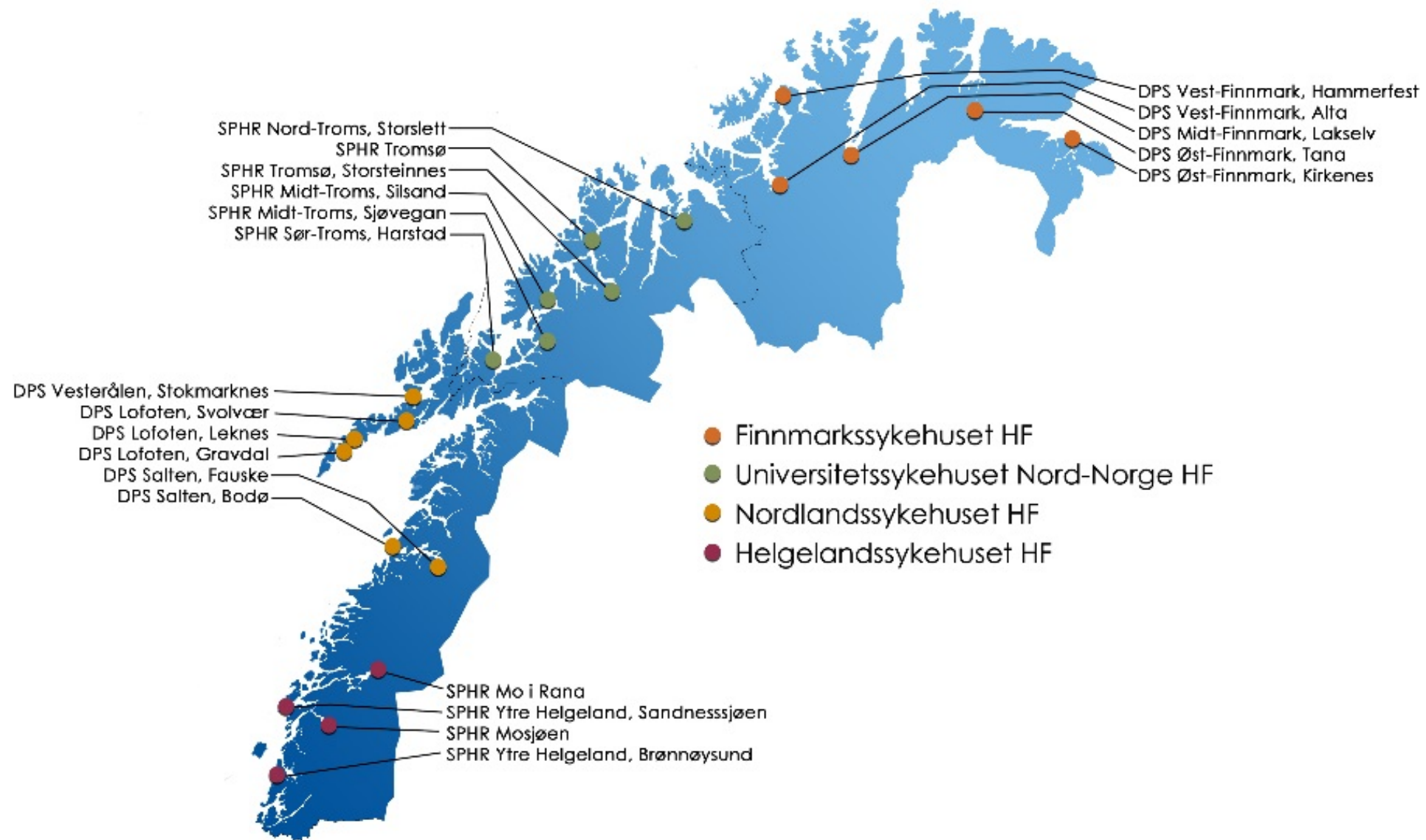
Har du en alvorlig
psykisk lidelse?
Vil du utforske
muligheten for å
greie deg uten
medisiner?

Det finnes reelle alternativer.
Vil du vite mer?
Ta kontakt med regionalt
Medikamentfritt behandlingstilbud
77754206 – unn.no/medikamentfritt

Rammer for tilbudet

- Åpen avdeling. Ikke tvang. Ikke rus.
- Mål om å ikke bruke nevroleptika
- Pasienter med psykose og bipolare lidelser prioriteres
- 6 plasser i avdelingen - ca. 30 pas. i forløp til enhver tid.
- Korte, planlagte innleggelser.
- Pasienter fra Nord-Norge (Troms og Finnmark, Nordland)
- Lokalisert ved UNN Åsgård, Tromsø
- Henvisninger fra spesialisthelsetjenesten, lokal DPS/SPHR
 - [Egenhenvisning](#)





Ukeplan Medikamentfritt behandlingstilbud Tromsø

	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag	Søndag
08.00	Frokost		Frokost	Gj.gang (ans.)	Frokost		Frokost		Frokost			
08.15	Planlegging (ans.)				Planlegging (ans.)		Planlegging (ans.)		Planlegging (ans.)			
08.45	Morgenmøte		Morgenmøte		Morgenmøte		Morgenmøte		Morgenmøte			
08.55					Tavlemøte							
09.05	<u>Mindfulness</u>	<u>Morrastrekk</u>	<u>Mindfulness</u>	<u>Morrastrekk</u>	<u>Mindfulness</u>	<u>Morrastrekk</u>	<u>Mindfulness</u>	<u>Morrastrekk</u>	<u>Mindfulness</u>	<u>Morrastrekk</u>		
09.30	Fysisk aktivitet		Recovery- verksted		Fysisk aktivitet		Recovery gjennom musikk		Fysisk aktivitet			
10.00									Frokost		Frokost	
10.30												
11.00	Lunsj		Lunsj		Lunsj		Lunsj		Lunsj			
11.30												
12.00			Kreativ gruppe		Recovery- verksted		Recovery- verksted		Recovery- verksted			
12.30												
13.00												
13.30												
14.00			Internund, faglig forum el. pers.møte		Veiledning (ansatte)				Ukesavslutning			
14.30												
15.00												
15.45	Middag		Middag		Middag		Middag		Middag		Middag	Middag
16.00	Planleggingsmøte		Planleggingsmøte		Planleggingsmøte		Planleggingsmøte		Planleggingsmøte			
16.30												
17.00												
17.30												
18.00												
18.30												
19.30	Kveldsmat		Kveldsmat		Kveldsmat		Kveldsmat		Kveldsmat		Kveldsmat	Kveldsmat
20.00												



Muligheter til vekst og utvikling

Bedringsprosess

Mestring Sosial prosess

Å komme seg Nye mål for livet Håp

Tilfriskning

Recovery

Et bedre liv

Selvstendighet

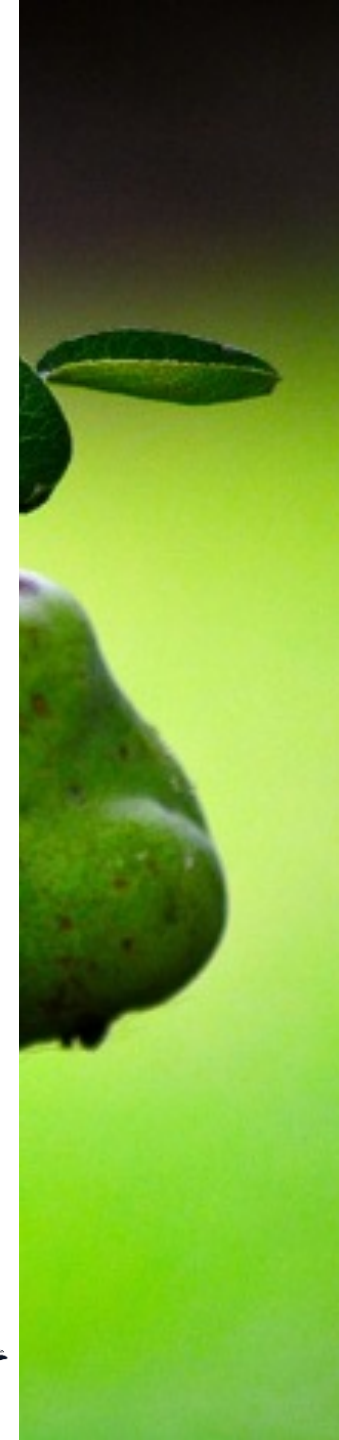
Personlig prosess

Et meningsfullt liv

Salutogenese
Empowerment
Egenomsorg Resilience
Erfaringskunnskap



- Når er medisinsk forståelsesmodell blir mindre viktig, hva blir viktig da?
- Psykiske plager og lidelser som menneskelig respons på umenneskelige belastninger. Rehumanisering
- ... som noe som blir til og er til imellom mennesker i større grad enn inni individer
- Lete etter måter å forstå og forholde seg til det plagsomme?
- Lete etter andre strategier for å komme seg
- Lete etter andre måter å forholde seg til tanker, følelser, stemmer, angst



Kultur
Tilhørighet
Sosial sammenheng
Relasjoner
Familie
Sosial støtte
Flokken min
Venner
Sammenheng og mening
Nettverksorientering
Kollegaer
Pårørende
Språk
Naboer
Barn
Felleskap
Offentlig nettverk
Søsken
Privat nettverk

DPS/SPHR

fastlege psykolog

Kommunal
ps. helsetjeneste



Fellesskap og samarbeid

- Å lage rom hvor man kan dele kunnskap og erfaringer
- Etablere et fellesskap og en delekultur
- Lete etter måter å snakke på som åpner
- ~~Brukermedvirkning~~ - Viktigste aktør/agent
- Lete etter andre strategier for å komme seg sammen med de viktigste støttespillerne
- Hvordan støtte pågående prosesser der folk bor



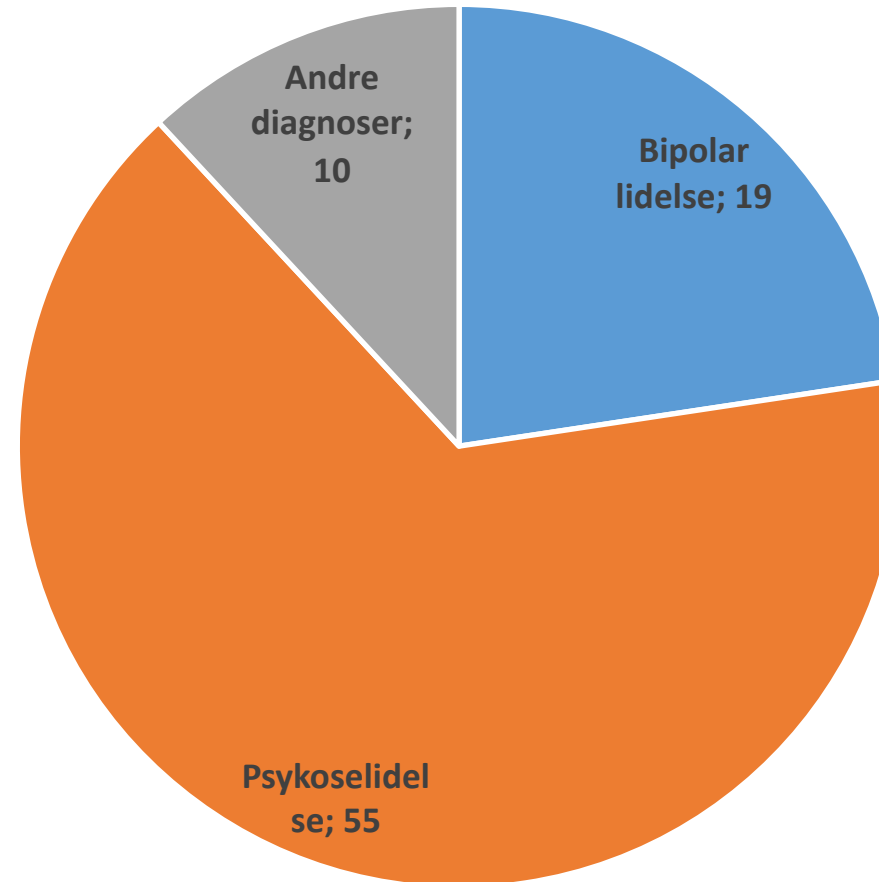
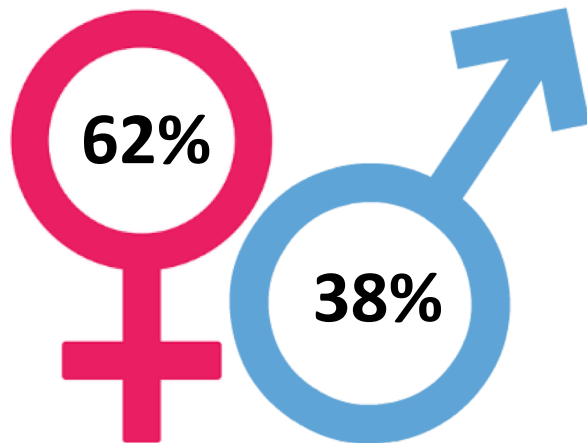
Røtter

- Dialogisk praksis, relasjons- og nettverksperspektivet
- Recoveryorienterte praksiser
 - Recovery college
- Fontenehus



Kjønn, diagnose, alder, innleggelser

- 84 pasienter i forløp
- Antall innleggelser: 1-26
 - 67% 1-3 innleggelser
 - 33% flere enn 3 innleggelser
- Tidligere innleggelser ps. helsevern: 84%
- Alder varierte fra 19 til 63 år



74 % har skrevet egenhenvisning



Medikamentfritt behandlingstilbud

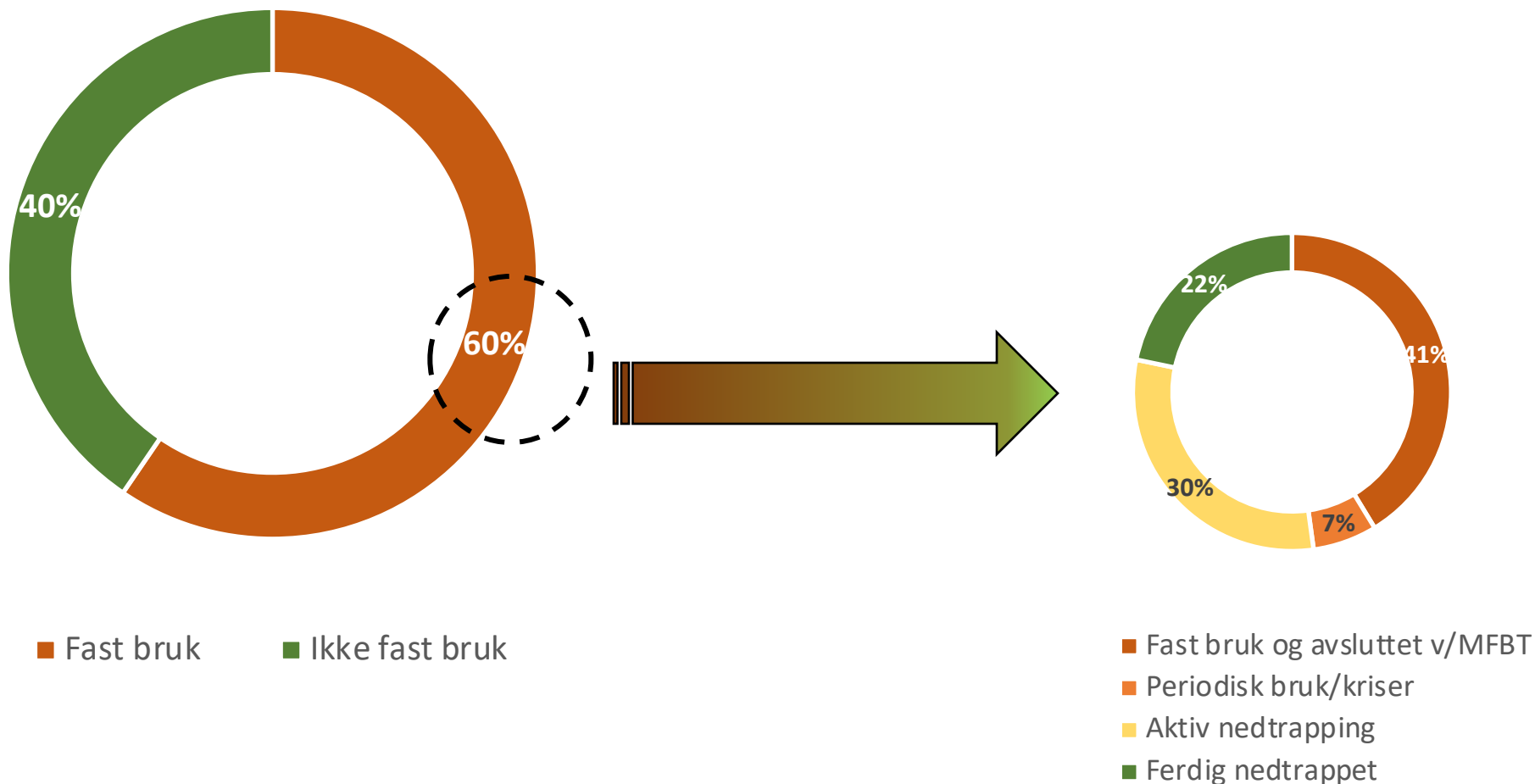
Et regionalt tilbud for deg
med alvorlige psykiske lidelser

https://www.youtube.com/watch?v=_fR8NYcLs9k

Medikamentfritt behandlingstilbud

Hvor medikamentfritt er egentlig tilbudet?

Bruk av nevroleptika v/henvisning





Medikamentfritt behandlingstilbud





Medikamentfritt behandlingstilbud





Retningslinjer for det medikamentfrie tilbudet

1. Det medikamentfrie tilbudet skal øke brukernes valgfrihet.
2. Det medikamentfrie tilbudet inngår i en større satsning på medikamentfri behandling og reduksjon av unødvendig medisinbruk i psykisk helsevern.
3. Det medikamentfrie tilbudet skal være basert på frivillighet.
4. Det medikamentfrie tilbudet skal inngå i en behandlingsskjede med god samhandling med kommunene.
5. Det medikamentfrie tilbudet skal drives etter prinsippene for en recoverybasert behandling.
6. Det medikamentfrie tilbudet bør være nettverksorientert.
7. Det medikamentfrie tilbudet må ha tilstrebe god samhandling med pårørende.
8. Det medikamentfrie tilbudet skal ha fokus på å bistå pasienten i å ha en meningsfull hverdag, blant annet gjennom fokus på aktivitet, jobb, skole, gode nettverk.
9. Det medikamentfrie tilbudet må ha som mål å fremme pasientens selvstendighet.
10. Det medikamentfrie tilbudet skal ha ansatt erfaringskonsultenter.
11. Pasienter og ansatte i det medikamentfrie tilbudet må ha tro på at det er mulig å komme seg uten medisin.