






Hva som er viktig for  
meg i mitt møte  
med helsetjenesten

INGUNN LANGSRUD, KOMPETANSEBANKEN DPS VESTFOLD

- 
- ▶ Trygghet
  - ▶ Forutsigbarhet / faste rammer rundt behandlingen
  - ▶ Behandler som har god kunnskap om min helseutfordring
  - ▶ Kunnskap om egen diagnose gir trygghet
  - ▶ Få hjelp til å akseptere nye begrensninger i livet og like viktig , se nye muligheter hvor jeg kan bidra i samfunnet med mine evner / interesser
  - ▶ Aktiv i egen Recovery
  - ▶ Mestring i hverdagen, opparbeide en mangfoldig Mental Verktøykasse

- 
- ▶ Behandlingsplan med hovedmål og delmål. Evaluering underveis
  - ▶ Aktiv lyttende behandler - gode spørsmål som : Har jeg forstått deg riktig.....
    - Holdning / kroppsspråk – Jeg er opptatt av hva som er viktig for deg
  - ▶ Pårørende samtaler
  - ▶ Før overgang fra sykehuset tilbake til kommunen :
    - Ansvarsgruppe møter – kontakt person i kommunen, behandler/ spesialisttjenesten , lege, Nav, hjemmetjenesten og meg som pasient
    - Videreføre møtene ca tre ganger i året

- 
- ▶ Psykisk helsetjeneste i kommunen – kontaktperson
  - ▶ Dagsenter/Aktivitetssenter i kommunen
  - ▶ Brukerstyrt innleggelse ved DPS
  - ▶ Delta på recovery verksted ved DPS
  - ▶ AAT