

### **Pakkeliste – kva bør du ha med deg?**

Ta med klede til vanleg bruk, toalettsaker, vekkarklokke og evt. hobbyartiklar. Ta og med treningstøy, badetøy, turklede og gode sko tilpassa årstida. Handklede og sengetøy får du i avdelinga. Ta med kodebrikke til nettbank eller BankID på mobil for innlogging i vårt tilbakemeldingssystem\*.

\*I tilbakemeldingssystemet svarar du elektronisk på ei rekkje spørsmål om korleis du har det, og om behov du har knytt til behandlinga. For å logge deg på nettbrettet må du bruke kodebrikke til nettbank eller BankID på mobil.

### **Mobiltelefon og PC**

Du kan ta med eigen mobiltelefon og PC, men desse skal kun brukast på rommet ditt. Mellom kl.08.00–15.00 er det arbeidstid, då skal telefonen være på lydlaus. Om natta er det kviletid og mobiltelefonen bør vere på lydlaus/slått av. Av omsyn til dine medpasientar skal du ikkje fotografere eller filme.

### **Pengar og verdisaker**

Vi tilrår at du ikkje oppbevarer verdisaker og store pengesummar på rommet. Vi kan etter avtale oppbevare pengar og verdisaker for deg.

### **Permisjonar og utgong**

Permisjon kan vere ein viktig del av behandlinga og vert avtalt med din behandlar. Når du er innlagt blir det vurdert om du kan ha utgong etter avtale eller om du bør ha med deg fylgje. Det er ulike årsaker til at den einskilde pasient kan få særskilt tilsyn og avgrensingar i høve til utgang. Kontakt personale dersom du har spørsmål om kva som gjeld for deg.

### **Rom**

Du vil få eit lyst enkeltrom med bad/toalett. Du held sjølv rommet ditt i orden. Kledda dine kan du vaske i vaskemaskin på avdelinga.

### **Besøk**

Du kan ta imot besøk mellom kl. 16.00 og 20.00. For besøk utanom dette tek du kontakt med personalet. Du kan nytte ditt eige rom til besøk etter avtale med personale. Det er ikkje høve til å ha besøk av medpasientar på pasientromma, men du kan møte medpasientar på fellesrom og i aktivitetar.

### **Røyking**

Førde Sentralsjukehus er røykfritt sjukehus. Det er forbode å røyke inne. Ein kan røyke på tilvist stad utandørs mellom kl. 07.30 og 22.00. Dette gjeld også bruk av e-sigarettar.

### **Transport/bil**

Både ringbuss og flybuss har stoppestad i nærleiken. Du bør vurdere om du treng å ha med bil under opphaldet. Parkeringskapasiteten på sjukehusområdet er avgrensa.

*Utgjeve av Psykiatrisk klinikk, april 2016. Oppdatert mai 2021.*

# DPS døgn, allmenn

## Psykiatrisk klinikk



### Velkommen til oss!

DPS døgn, allmenn i Førde har 15 plassar og er distriktpsikiatrisk senter (DPS) for kommunar i Sunnfjord og ytre Sogn. Vi held til i eige bygg i tilknytning til Førde sentralsjukehus, kun minutt å køyre frå Førde sentrum.

Vi tilbyr behandling av personar med psykosar, depresjonar, bipolare lidningar, angstlidningar og eteforstyrningar m.m., til både frivillig og tvunge psykisk helsevern. For å bli søkt inn til DPS døgn, allmenn må du kontakte fastlegen, eller du kan bli tilvist frå psykiatrisk poliklinikk eller andre avdelingar i Helse Førde.

Telefon: 57839498/57839470  
E-post: [post@helse-forde.no](mailto:post@helse-forde.no)  
Internett: [www.helse-forde.no](http://www.helse-forde.no)  
Besøksadresse: Psykiatrisk klinikk, Svanehaugvegen 2, 6812 Førde



### **Behandlingstilbod/målsetting**

Målet med behandlinga er å lindre sjukdom, og betre helse og livskvaliteten. Du skal bli betre i stand til å meistre dagleglivet og å ta ansvar for livet ditt. I behandlinga vil du sjølv spele ei sentral rolle og din eigen innsats er medverkande til betre helse. Samvær, samtalar og fysisk aktivitet er viktige faktorar for å oppleve auka sjølvinnstikk og situasjonsforståing.

Det vil bli gjort ei allmennpsykiatrisk utgreiing, vurdering og diagnostisering. Behandlinga fylger nasjonale faglege retningslinjer og kan bestå av individuelle samtalar, medikament og ECT (elektrokonvulsiv behandling). Det vert dessutan lagt vekt på individuelt tilpassa fysisk aktivitet og trening. Behandlinga vil bli lagt opp i samarbeid mellom deg og primærteamet, og behandlingstida vil variere ut i frå den einskilde sitt behov.

Når du er innlagd kan du få kjennskap til medpasientar si helse og livssituasjon. Vi ber deg vise omsyn og ikkje dele slik informasjon med andre.

### **Kompetanse**

DPS døgn har brei kompetanse for å gje eit heilheitleg, kunnskapsbasert tilbod. Personalet er tverrfagleg samansett og består av psykiater, lege, psykolog, sjukepleiarar og hjelpepleiarar, assistentar, sosionom, aktivtør, helsesportspedagog og fysioterapeut.

### **Primærteam og behandlar**

Ved innlegging får du eit primærteam som skal ivareta ditt behandlingsopplegg og dine interesser. Primærteam består av miljøpersonale og behandlar (lege eller psykolog). Du får ein til to samtalar i veka med din behandlar.

### **Sosionomtenester**

Sosionomen kan hjelpe til med spørsmål i samband rehabilitering i høve arbeid, omskulering og økonomi, og samarbeider med dei lokale NAV-kontor.

### **Individuell plan og kriseplan**

Dersom du har bruk for langvarige og koordinerte helesetjenester så har du rett på individuell plan (IP). Planen inneheld dine mål, ressursar og behov for tenester. Kriseplan fortel kva som skal skje ved ei krise eller sjukdomsforverring, og korleis det skal skje.

### **Medisinar**

Du skal kun nytte medisinar som er ordinert av lege i sengeposten og som blir delt ut av sjukepleiar. Medisin du har med deg skal leverast inn og blir oppbevart på medisinrom.

### **Aktivitetstilbod**

Vi har eige lokale der du kan delta i ulike aktivitetar, både kreative, sosiale, kunst og kultur (utflukter) og daglegdagse aktivitetar som til dømes matlaging. Her legg ein vekt på meistring i eit trygt og inkluderande miljø, der alle skal kjenne seg velkomne. Våre aktivitetørar vil finne aktivitetar som passar for deg både individuelt og i grupper.

### **Treningsterapi**

Målretta bruk av allsidig og variert fysisisk aktivitet/trening kan nyttast som del av behandlinga. Det gir i tillegg energi og overskot til å mestre utfordringar på ein betre måte. Vi har tilsett personale som har stor kunnskap og erfaring på dette området.

### **Pårørande**

Pårørande er ein viktig ressurs og vi ynskjer eit godt samarbeid med dei. Alle påørande kan få tilbod om samtale. Dette avtalast saman med deg. Vi har ein barneansvarleg som ivaretek arbeidet med barn som påørande.

### **Måltid**

Vi legg vekt på eit sunt kosthald og legg til rette for allergiar/matintoleranse o.l. Gi beskjed om du har særskilde kostbehov. Måltid blir servert i kantina og det vil vere personale som et saman med pasientane. Du vil få informasjon om tidspunkt for måltider. Du passar sjølv tidene til måltider, samtalar og aktivitetar. Grunna reglar for mathandtering er kjøkkenet kun tilgjengeleg for personale og det er ikkje høve til å oppbevare privat mat der.

### **Livssynsteneste**

Sjukehusprest kan treffast etter avtale, men vi kan og formidle kontakt med andre trusretningar. Ta kontakt med personalet om du ynskjer slik samtale.