

Psykiatrisk Center København

REGION

Velkommen til Intensivt Affektivt Ambulatorium

Velkommen til Intensivt Affektivt Ambulatorium (IAA)

Du er i forbindelse med din indlæggelse blevet henvist til IAA. Derfor vil du inden for 14 dage efter din udskrivelse have fået en tid til en samtale hos din kontaktlæge og nogle dage derefter til en samtale med din kontaktsygeplejerske.

IAA's formål

Vi tilbyder ambulant behandling til patienter som har været indlagt med depression som opfølgning på indlæggelsen.

Alle mennesker kan få en depression. Depression kan udvikles af mange årsager. En depression kan være en stor belastning for dig som patient og også for dine pårørende, men der er gode muligheder for at blive rask. Vi er et tværfagligt team af læger, sygeplejersker, psykolog, fysioterapeut, socialrådgiver og sekretær, som i fællesskab vil hjælpe dig til at blive rask.

Behandlingsforløbet

Du bliver tilknyttet en kontaktlæge og en kontaktsygeplejerske, som begge følger dig under hele forløbet, som er på op til 6 måneder.

Behandlingen planlægges sammen med dig, og tager udgangspunkt i dine behov og vanskeligheder. Behandlingen kan bestå af individuelle samtaler, medicinsk behandling, psykoedukation, kognitiv terapi, fysisk træningsgruppe og BBAT.

Dine pårørende er meget velkomne til at deltage i de individuelle samtaler.

Behandling i grupper

Inden for de første uger får du, efter behov, tilbud om at deltage i en eller flere af nedenstående grupper:

Åben gruppe

Så snart du har været til samtale med lægen, kan du starte i vores åbne gruppe, som ligger om tirsdagen fra kl. 13.00 til 14.00. Her vælger man fra gang til gang et tema som er vigtigt for deltagerne, og der er mulighed for at dele erfaringer med andre, der har lignende udfordringer. Nogle af gangene går vi en tur i fælledparken.

Psykoedukationsgruppe

Her vil du få mulighed for at få mere viden om depression og reflektere over dette med de andre gruppedeltagere. Herigennem kan du tilegne dig værktøjer til bedre at kunne mestre dagligdagen og forebygge tilbagefald. Vi kommer også ind på mulige årsager og, hvordan du kommer helt ud af depressionen og bliver stærkere (Recovery).

Gruppen foregår en gang om ugen af to timers varighed over tre uger.
Undervisere: 2 kontaktsygeplejersker.

Kognitiv Adfærdsterapeutisk gruppe

I den kognitive adfærdsterapi fokuseres der på sammenhæng mellem tanker, følelser, kropslige udtryk og handlinger. Effekten af metoden er særdeles veldokumenteret. Du lærer teknikker og strategier til at forholde dig mere konstruktivt og objektivt til negative tanker, og dermed vil din tilstand kunne bedres, og der vil også være mindre risiko for tilbagefald.

Forløbet er på 10 uger med en to timers session hver uge.
Gruppen ledes af en psykolog og en sygeplejerske.

BBAT-gruppe

Basic Body Awareness Therapy (BBAT), er en metode, hvor du arbejder med balance, frihed i åndedrættet og bevidst nærhed. Det er øvelser, hvor du både er i ro og i bevægelse. Du bliver mere bevidst om din krop som en vigtig meddeler og ressource. Herigennem åbnes op for mulige forandringer, som kan være med til, at du får det bedre.

Forløbet er på 10 uger.
Gruppen ledes af en fysioterapeut.

Outdoor gruppe i Fælledparken

Oplev hvordan vi bruger naturen som 'træningsrum', og mærk efterfølgende det velvære som udendørstræning i fællesskab med andre giver. I øvelserne er der fokus på at forbedre din kondition og muskelstyrke. Løb indgår ikke. Vi arbejder også med grounding, åndedræt og udspænding for at afbalancere kroppen.

Der er løbende indtag i gruppen, og din behandler i IAA kan henvise dig til en forsamtale hos fysioterapeuten.

Gruppen ledes af en fysioterapeut og en sygeplejerske.

Individuel behandling

Læge: Du vil under forløbet have samtaler med en psykiater med henblik på at vurdere din tilstand - om det går fremad, evt. problemer med ledsagende fysisk sygdom, medicinregulering og evt. behov for viderebehandling efter IAA. Afdelingen deltager i undervisning af lægestuderende, der er i slutningen af deres uddannelse. Du kan derfor blive spurgt, om en student må deltage i enkelte af lægesamtalerne.

Sygeplejerske: Kontaktsygeplejersken er gennemgående i dit forløb i IAA og du vil således have løbende samtaler med denne, med henblik på vurdering af din tilstand og støtte til at komme ud af din depression. En af vores sygeplejersker afholder også børnesamtaler.

Psykolog: Du kan blive viderevisiteret til samtale/ kortvarig psykoterapi med psykologen, hvis det under dit forløb i IAA vurderes, at du vil have gavn heraf, men primært foregår terapien i gruppe.

Socialrådgiver: Denne kan rådgive omkring sociale problemstillinger. Det kan være i forhold til økonomi, job/uddannelse, bolig m.m. Der er også mulighed for at få hjælp til samarbejde med Jobcenter og kommune.

Fysioterapeut: Fysioterapeuten tilbyder dig en samtale, hvor kropslige oplevelser i forbindelse med din sygdom, vejledning omkring motion og livsstil kan berøres. Her kan også tages stilling til, om du vil have glæde af at deltage i BBAT-gruppen.

Kontakt

IAA har fælles sekretariat med Kompetencecenter for affektive lidelser.

Ambulatoriet har åbent fra kl. 08.00-15.00, mandag til fredag.

Du kan derudover lægge besked på telefonsvareren i de øvrige tidsrum.

Telefon: 38 64 71 00

Indenfor vores åbningstid kan du henvende dig uden forudgående aftale, hvis du får brug for akut hjælp. Det vil dog være mest hensigtsmæssigt, hvis du inden da ringer til afsnittet.

Ved akut behov for hjælp kan du udenfor åbningstiden henvende dig i Psykiatrisk Akutmodtagelse. Telefon 38 64 73 60

Bispebjerg Bakke, bygning 51 2200 København N

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.