

Psykiatri



REGION

# INFORMATION

til pårørende



# VELKOMMEN

Som pårørende til et menneske med psykisk sygdom er du en vigtig person både for patienten og for os som behandlere. For patienten er du en betydningsfuld støtteperson, og tilsvarende er du en vigtig ressourceperson og samarbejdspartner for os, der varetager behandlingen. Din inddragelse vil øge kvaliteten af behandlingen, og hjælpe din pårørende til at få det bedre.

I Region Hovedstadens Psykiatri vil vi derfor meget gerne inddrage dig i behandlingen af din pårørende. Vores ønske er et samarbejde, der er præget af gensidig respekt og tillid, og med patientens behov i centrum. Vi respekterer samtidig, at inddragelsen af dig skal ske i et omfang, der tager hensyn til dig og dine ressourcer.

# AT VÆRE PÅRØRENDE

En pårørende er en person, som patienten kender godt og har tillid til - det kan både være et familiemedlem, en partner eller en nær ven. Uanset din tilknytning til patienten, har du som pårørende et særligt kendskab til den person, der er i behandling. Det gælder både i forhold til patientens baggrund, livshistorie og eventuelle sygdomshistorie.

Ved at dele din viden med os, kan vi opnå en fælles forståelse af patienten og patientens sygdomsbillede. Din viden gør os i stand til bedre at forstå patientens vanskeligheder og giver os kendskab til de ressourcer, der også er. Samlet set gør det os i stand til at tilpasse og målrette behandlingen endnu bedre.

Som pårørende er du også en støtte for den, der er i behandling. Du kan være med til at sikre, at patientens holdninger bliver hørt, og at patientens behov bliver mødt. Din opbakning og omsorg er en vigtig hjælp - både under og efter behandlingen. Psykisk sygdom kan være forbundet med afmagt og frustrationer, og derfor har patienten ekstra meget brug for sine nærmeste.

## DIN ROLLE I BEHANDLINGEN

Som udgangspunkt opfordrer vi altid patienten til at inddrage pårørende i behandlingen. Men det er patientens egen beslutning, hvem der skal inddrages og i hvilket omfang. Som pårørende har du naturligvis også ret til at sige fra både fra start og undervejs, hvis du ikke kan overkomme at deltage i samarbejdet omkring patienten.

Som pårørende kan du deltage i behandlingsmøder, hvis patienten har accepteret det. Møderne er samtaler mellem patient, behandler og kontaktperson. Her taler vi om patientens tilstand, om behandlingen, og om hvad der skal ske i behandlingen fremover.

Som pårørende har du også mulighed for at deltage i udskrivningssamtalen, når din pårørende er klar til udskrivelse

## AFVIST SOM PÅRØRENDE

Hvis du ikke er blevet inddraget som pårørende i behandlingen, kan du gøre patienten opmærksom på, at du gerne vil involveres. Vi kan også gøre patienten opmærksom på, at du gerne vil involveres i behandlingen, og patienten beslutter herefter, om du kan inddrages eller ej.

Hvis patienten afviser dit ønske, kan du alligevel bidrage til behandlingen ved at fortælle os, hvad du mener, kan være værdifuldt for vores arbejde. Det kan eksempelvis være dine erfaringer med, hvad der plejer at hjælpe patienten, og viden om de ressourcer og vanskeligheder, patienten har.

Du kan dog ikke deltage som en aktiv part i behandlingen uden patientens samtykke. Det kan være en svær oplevelse, når man ikke får lov at deltage som aktiv part i behandlingen. Hvis du har brug for at tale med nogen i denne situation, kan det være en god ide at kontakte en bruger-/pårørendeforening. Her kan du tale med mennesker, der har været i en lignende situation, få støtte, rådgivning og deltage i aktiviteter. Se mere om bruger- og pårørendeforeninger på [www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo).

## HJÆLP TIL PÅRØRENDE

Det kan have store konsekvenser, når ens nærmeste bliver ramt af psykisk sygdom. Det er ikke usædvanligt, at du som pårørende selv får brug for hjælp. Det er vigtigt at tage hånd om eventuelle problemer, så det ikke får unødigt store konsekvenser for dit eget liv.

I Region Hovedstadens Psykiatri kan vi hjælpe dig ved at tale med dig om sygdommen og behandlingen, så du er helt klar over, hvilken sygdom, der er tale om, og hvilken behandling, patienten modtager.

Undervisning i psykisk sygdom (også kaldet psykoedukation) indgår i de fleste behandlingsforløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Familie og nære pårørende kan også have

stor glæde af at deltage i denne undervisning. Du er velkommen til at henvende dig til os og høre om mulighederne for at deltage. Vi kan også hjælpe dig til at søge støtte i fx. en organisation for brugere og pårørende.

Det er vigtigt, at du taler med os, hvis du er usikker på rollen som pårørende, eller hvis du har svært ved at overkomme den. Vi vil gerne tilrettelægge samarbejdet med dig, så det tager hensyn til dig, din tid og dine ressourcer.

#### **KRISEHJÆLP**

Nogle pårørende oplever så belastende reaktioner, at der er brug for egentlig behandling. Denne form for behandling foregår uden for psykiatrisk center hos en psykolog eller en anden uddannet terapeut. Det er din egen læge, der skal henvise til behandlingen.

#### **BØRN AF FORÆLDRE MED PSYKISK SYGDOM**

Hvis patienten har børn under 18 år, vil vi i samarbejde med dig som pårørende sikre, at der er taget hånd om børnene, så længe patienten er indlagt.

Når der er børn mellem 4-17 år, som har kontakt med patienten, tilbyder vi familiesamtaler. Familiesamtaler er en samtale med patient, børn, og eventuelt andre pårørende, hvor vi taler om patientens sygdom, hvordan man kan forstå og behandle psykisk sygdom, og hvordan det er at være barn/ung, når ens mor eller far er syg. Du kan få nærmere information hos personalet.

Vi kan også hjælpe med at henvise til netværk og organisationer, der støtter børn af psykisk syge. Børn, der er 18 år og derover, behandles som voksne pårørende. Vi tager naturligvis hensyn til den enkelte og til forholdet mellem barn og forælder, når vi samarbejder om behandlingen.



# PÅRØRENDE til en indlagt patient

Patienter, der indlægges har brug for professionel støtte og behandling 24 timer i døgnet. Indlæggelsen foregår på et af regionens psykiatriske centre på et døgnafsnit, der passer til patientens behov.

Hvis patienten er blevet indlagt på et psykiatrisk center, vil vi i løbet af det første døgn finde ud af, hvem patienten ønsker at inddrage som pårørende under indlæggelsen. De valgte pårørende vil blive kontaktet inden for det første døgn, hvis ikke de allerede er informerede (og fx. har ledsaget patienten til centret).

Inden for den første uge, efter at patienten er blevet indlagt, vil du blive indkaldt til et møde på afsnittet, hvis patienten ønsker det. Mødet er en dialog om patientens situation og baggrund. Vi drøfter behandlingsplanen, og vi taler om i hvilket omfang, du ønsker at blive inddraget i behandlingen. Du er naturligvis velkommen til at stille spørgsmål undervejs i mødet.

Efterfølgende vil du blive løbende involveret i alle væsentlige ændringer og beslutninger, der vedrører behandlingen.

Behandlingen af psykisk sygdom består som regel af en kombination af flere behandlingsformer. Målet er, at patienten ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

---

## DE MEST ALMINDELIGE BEHANDLINGSFORMER ER:

- **Medicinsk behandling af både psykiske og fysiske symptomer**
  - **Undervisning i egen sygdom (psykoedukation)**
  - **Samtalerapi – enten individuelt eller i gruppe**
  - **Miljøterapi – vedligeholdelse eller genoptræning af færdigheder i at indgå i samspil med andre mennesker.**
- 

Du kan læse mere om de forskellige behandlingsformer på [www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk).

Behandling og pleje varetages af forskellige faggrupper fx. læger, psykologer, sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter, ergo- og fysioterapeuter og socialrådgivere. Personalet går altid med tydeligt navneskilt og har tavshedspligt.

## KONTAKTPERSON OG BEHANDLINGSPLAN

Alle patienter, der bliver indlagt, bliver tilknyttet en behandlingsansvarlig læge og en eller flere kontaktpersoner på afsnittet. Kontaktpersonen følger behandling tæt og sikrer sammenhæng mellem de forskellige dele af behandlingen.

I løbet af den første uge udarbejder lægen en plan for behandlingen. Planen udarbejdes i samarbejde med patienten og det tværfaglige personale, der er involveret i behandlingen. Som pårørende inddrages du også i udarbejdelsen af behandlingsplanen, hvis patienten ønsker det. Behandlingsplanen opdateres løbende gennem indlæggelsen, og patienten kan altid få en kopi af den senest opdaterede version.

## UDSKRIVNING

Som pårørende vil du blive informeret forud for udskrivningen, hvis patienten har givet sit samtykke til det. Ved planlagte udskrivninger vil du sammen med patienten blive ind-

kaldt til en udskrivningssamtale, hvor læge, kontaktperson og andre relevante parter som fx. kommune mødes. Målet med udskrivningssamtalen er at sikre, at der er klarhed omkring det videre behandlingsforløb.

Patienten modtager et kort ved udskrivningssamtalen. På kortet er noteret, hvor patienten fortsætter eventuel behandling, og hvornår den næste behandlingsaftale finder sted samt eventuel kommunal kontakt. Ved ikke planlagte udskrivinger, hvor patienten vælger at afslutte behandlingen pludseligt ved fx. at forlade afsnittet, vil du blive informeret om dette, og vi vil tale om situationen og mulige løsninger med dig.

Sammen med kortet får patienten udleveret "Udskrivningsguiden". Guiden er udviklet af Region Hovedstadens Psykiatri har i samarbejde med Psykiatريفoreningernes fællesråd og Outsideren. Udskrivningsguiden er skrevet af tidligere patienter, pårørende og medarbejdere i psykiatrien. Guiden rummer både praktiske og personlige redskaber til at håndtere hverdagen efter indlæggelsen – og dens budskab er, at det er muligt at genskabe en god og meningsfuld hverdag – samt at det er vigtigt, at man selv aktivt deltager i arbejdet med at komme sig. Se mere på [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk)

Tiden efter en udskrivning kan være præget af en del usikkerhed og tvivlsspørgsmål for både patient og pårørende. Ved udskrivning har patienten derfor i særlig grad behov for, at pårørende og netværk støtter i at komme tilbage til dagligdagen. Det kan være en god ide at kontakte en bruger- / pårørendeforening for at få inspiration, støtte og rådgivning i denne proces.

### **AKUT HJÆLP TIL PATIENTER**

Det er muligt at få akut hjælp på de psykiatriske akutmodtagelser i Region Hovedstaden. Vi kan hjælpe dig med oplysninger om, hvilken akutmodtagelse, patienten hører til. Se mere på [www.psykiatri-regionh.dk/akut](http://www.psykiatri-regionh.dk/akut) eller i app'en "Akuthjælp".



# PÅRØRENDE

## til en patient i ambulant behandling

En stor del af behandlingen af mennesker med psykisk sygdom foregår i ambulante tilbud. Det betyder, at patienten ikke er indlagt, men derimod bor i eget hjem under behandlingen.

### BEHANDLINGSSTART

Som pårørende til en patient i ambulant behandling, kan du blive inviteret til at deltage i dele af patientens første samtale med lægen, hvis patienten ønsker dette. Alternativt vil du inden for de første fire uger af behandlingen blive inviteret til en samtale med patienten, behandleren og patientens kontaktperson.

Samtalen er en dialog om patientens situation og baggrund. Vi taler om behandlingsplanen, og om i hvilket omfang, du ønsker at blive inddraget i behandlingen. Du er naturligvis velkommen til at stille spørgsmål undervejs i mødet. Efterfølgende vil du blive løbende involveret i alle væsentlige ændringer og beslutninger, der vedrører behandlingen, såfremt patienten ønsker det.

### BEHANDLING

Den ambulante behandling er sammensat af de samme behandlingsformer, som patienter tilbydes under indlæggelse på døgnafsnit.

Målet er at patienten ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

---

### DE MEST ALMINDELIGE BEHANDLINGSFORMER ER:

- **Medicinsk behandling af både psykiske og fysiske symptomer**
  - **Undervisning i egen sygdom (psykoedukation)**
  - **Samtaleterapi – enten individuelt eller i gruppe**
  - **Miljøterapi – vedligeholdelse eller genoptræning af færdigheder i at indgå i samspil med andre mennesker.**
- 

Behandlingen kan foregå forskellige steder afhængig af patientens behov. Det kan fx. være i distriktspsykiatrien, op-søgende psykiatriske team, eller OPUS team for unge mellem 18 og 35 år med psykoser eller i specialambulatorier. Som ved en indlæggelse lægges der en plan for behandlingen og patienten tilknyttes en kontaktperson.

### AFSLUTNING AF BEHANDLING

Som pårørende vil du blive informeret forud for afslutningen af det ambulante forløb, hvis patienten har givet sit samtykke til det. Du bliver sammen med patienten inviteret til en udskrivningssamtale, hvor læge, kontaktperson og andre relevante parter som fx. kommune mødes.

Ved ikke planlagte afslutninger, hvor patienten selv vælger at afslutte behandlingen uden aftale med lægen, vil du som pårørende blive informeret om dette, og vi vil drøfte situationen og mulige løsninger med dig.

# GODE RÅD til pårørende

---

- Tag sygdommen alvorligt og sæt dig ind i, hvad det er for en sygdom, der er tale om
  - Støt patienten i at søge professionel hjælp og i at gennemføre behandlingsforløbet
  - Planlæg gerne "færdigpakke" aktiviteter, hvor din pårørende kan deltage uden at skulle tage stilling til indhold, transport eller lignende
  - Det kan være en god støtte at få hjælp til praktiske opgaver. Det kan være hjælp til rengøring eller hjælp til at passe et eventuelt husdyr.
  - Det kan være rart at blive mindet om, at man er på vej i den rigtige retning. Trøst fx. ved at sige: "Husk, du får det bedre igen. Du har en sygdom, du kan få behandling for."
  - Undgå gode råd som: "Hvis jeg var dig, så ville jeg..." Eller: "Tag dig nu sammen". Initiativløshed og manglende energi kan være en del af sygdomsbilledet.
  - Undgå diskussioner om, hvorfor vedkommende er blevet syg
  - Husk at bede om hjælp fra andre i patientens netværk, hvis rollen som pårørende bliver for omfattende
  - Husk at psykisk sygdom ikke er nogens skyld.
- 

## VI ER INTERESSEREDE I DIN MENING

Vi vil gerne vide, hvordan du oplever kontakten med os. Du er velkommen til at kontakte personalet, hvis du har ideer til forbedringer, så vi kan udvikle vores behandling af patienterne og vores tilbud til pårørende i den rigtige retning.

## VIL DU VIDE MERE?

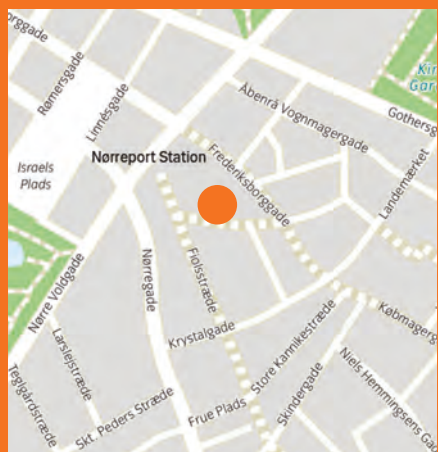
[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

## VENLIG HILSEN

Region Hovedstadens Psykiatri

# Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer, årsager og behandling. Vores sygeplejerske tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtaleforløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



PsykInfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri. Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station. **Eller ring 3864 1300. Se [www.psykinfo-regionh.dk](http://www.psykinfo-regionh.dk)**

Viden  
der får  
dig  
videre

**PsykInfo**

Denne pjece er til dig, der er pårørende til en patient i Region Hovedstadens Psykiatri. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at både du og din pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Vi lægger vægt på, at I gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og I er altid velkomne til at stille spørgsmål.

### **PATIENTEN I CENTRUM**

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Det er patienten og jer som pårørende, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan den påvirker dagligdagen og patientens liv. Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen.

Målet er, at behandlingen kan helbrede eller sikre, at din pårørende får det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

### **REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI**

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 50.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulantly, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse

#### **Region Hovedstadens Psykiatri**

Kristineberg 3  
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000  
[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

Grafisk design: RegionH Design  
Foto: Tomas Bertelsen og Nils Holm  
2019

