



**St. Olavs Hospital**  
Universitetssykehuset i Trondheim  
**Psykisk Helsevern**

## **Velkommen til Spesialpost 3.**

Her finner du informasjon om hva du som pasient kan forvente deg under oppholdet på Spesialpost 3

Her er beskrivelse av hva som skjer under utredning, behandling og rehabilitering.

Her er også beskrevet hvilke rettigheter og forpliktelser du har som pasient, og hvilke lover og retningslinjer vi som sykehus må følge.

Vi håper at denne informasjonen kan være til nytte, og bidra til at du vet hva du kan forvente av oppholdet.



Spesialpost 3 (Sp 3) er en post på Østmarka sykehus som er en del av St. Olavs Hospitals Divisjon for Psykisk Helsevern. Vi er en del av spesialisthelse-tjenesten og har som hovedmål å utrede og behandle unge voksne med psykose eller plager som kan være psykose. Det er også en del mennesker som kommer til av andre grunner.

Sp 3 har låst ytterdør for at vi skal ha oversikt over hvem som kommer og går, både av de som er innlagt og av gjester og besøkende. Det er også noen som har behov for å bli ekstra ivaretatt eller noen som er innlagt etter tvangsvedtak (se psykisk helsevernloven). De aller fleste som er innlagt hos oss er frivillig innlagt, og vi har alltid som mål å få et samarbeide om både utredning og behandling. Vi har 16 sengeplasser. Pasientene har enerom men deler bad og toaletter. Vi er ca 35 ansatte. Behandlerne er leger og psykologer, og miljøpersonalet er sykepleiere, hjelpepleiere og vernepleiere. Annet personell er sosionom, fysioterapeuter og ergoterapeuter. Mange har spesialutdanning i psykisk helsearbeid.

Hver pasient får egen behandler og tre miljøterapeuter som hovedkontakter. Pasienten vil få sin egen plan over utredning og behandling som er tilpasset seg. Vi er det man beskriver som en miljøterapeutisk sykehuspost, hvor sosial omgang og deltakelse i aktiviteter er en del av utredningen og behandlingen. Noen vil ganske raskt delta sammen andre, mens andre kanskje skal ha mer individuell tilpasning over en periode.

Vi prøver å ha en normal døgnrytme og har faste aktiviteter og måltider. Det er en oversikt over disse lengre bak i brosjyren.

Har du allergier eller andre grunner for tilpasset kosthold, får vi dette ordnet fra sykehuskjøkkenet.

For at alle skal kunne ta del i fellesmiljøet har posten egne husordensregler. Disse finner du vedlagt. Posten har egne retningslinjer for å håndtere og behandle rusmisbruk.

Det er viktig å opprettholde kontakt med livet utenfor Sp 3, derfor er det naturlig at vi legger til rette for at du kan ta i mot besøk av familie og venner mens du er innlagt, og at du etter hvert kan dra på permisjoner.

## Målsetting for oppholdet

- Utredning og behandling av psykose og andre lidelser
- Redusere psykiske plager
- Øke livskvalitet for pasient og pårørende
- Avverge tilbakefall og nye innleggelse
- Forberedelser til det videre livet utenfor sykehuset

## HVA ER EN PSYKOSE?

Psykose er et samlebegrep for en rekke alvorlige psykiske lidelser. En psykose kan kjennetegnes ved:

**Endret væremåte:** Man trekker seg tilbake både følelsesmessig og sosialt fra venner og familie, og kan falle ut fra skole eller jobb. Vedkommende kan miste interessen for det som var viktig før, bli passiv og få endret døgnrytme.

**Vrangforestillinger:** Den som er psykotisk kan ha meninger og ideer som andre synes er rare og/eller urimelige, kan bli mistenksom og tro at andre vil dem vondt når dette ikke er tilfelle.

**Sansemessige forandringer:** Mange har opplevelser som andre ikke har, som å høre stemmer andre ikke hører. Noen kan ha endrede synsopplevelser eller kroppsopplevelse.

**Tankemessige forstyrrelser:** Mange opplever noe som beskrives som tankekaos, tankekjør eller at tankene stopper opp eller går veldig fort. Man kan oppleve konsentrasjonsproblemer og problemer med å gjennomføre faste og planlagte oppgaver over tid.

Det er viktig å komme tidlig til behandling for å:

- Redusere varigheten av psykosen, og antall psykotiske episoder
- Unngå langvarig funksjonsnedsettelse
- Beholde venner og annet nettverk
- Opprettholde skole-/jobbmulighet
- Forebygge et mer alvorlig forløp av sykdomsprosessen

## **UTREDNING**

For å kunne gi et behandlingstilbud som er tilpasset den enkeltes behov, er det viktig at det gjøres en grundig utredning av sykdomsbildet og hvordan det påvirker den enkelte. Dette gjøres fortløpende i samtaler og hverdagslige aktiviteter. Sp 3 er en miljøterapeutisk post. Det betyr at deler av utredningen og behandlingen foregår i alt vi foretar oss i hverdagen som måltider, kursopplegg, turer, sosialt samvær og fysiske aktiviteter. Vi har mange aktiviteter – noen vi gjør sammen og noen blir tilpasset individuelt.

Ved innleggelse på Sp 3 blir det foretatt en somatisk (kroppslig) undersøkelse av alle. Dette skjer ved å måle blodtrykk og puls, lytte med stetoskop på lunger og hjerte, samt vurdere reflekser osv. Disse undersøkelsene utføres av leger.

Rusbruk vil bli kartlagt og behandling av eventuelt misbruk vil på best mulig måte bli integrert i psykosebehandlingen.

Du vil bli undersøkt av fysioterapeut som også vil gi deg råd og behandling hvis det er behov for det, og du vil bli intervjuet av ergoterapeut om dine planer, interesser og aktiviteter. Dette er for at du skal kunne tilbys et best mulig aktivitetsprogram under oppholdet og som bidrag til en kartlegging av hvordan du fungerer i hverdagen på ulike områder. Posten har egen sosionom som er behjelpelig med økonomiske og sosiale forhold.

Som en del av den videre utredningen, er det viktig å foreta en del undersøkelser for å utelukke somatiske tilstander som kan medføre psykose. Hvilke undersøkelser som er aktuelle, tilpasses hver enkelt pasient.

**VEKT** – Måles ved innkomst og regelmessig under hele oppholdet her. Mange har uheldig kosthold og har hatt for lite fysisk aktivitet slik at man får i seg flere kalorier enn man trenger. Enkelte sliter også med dårlig appetitt og vekttap. En del medikamenter kan gi økt appetitt og dermed vektøkning.

**BLOD – OG URINPRØVER** er en del av en medisinsk utredning. Hos noen er det aktuelt å ta blodprøver for å måle medikamentnivå i blodet, samt gjennomføre en kartlegging av eventuell rusmiddelproblematikk.

**MR** (Magnetisk Resonanstomografi) Her bruker man en kraftig magnet, en radiosender, en radiomottaker og en datamaskin for å lage bilder av hjernen.

**EEG** (Elektroencefalografi) Små elektroder festes til hodebunnen, og disse registrerer de elektriske signalene i hjernen.

**EKG** (Elektrokardiogram) Via små elektroder, som festes på armene, føttene og brystveggen, registrerer de elektriske impulsene som sendes gjennom hjertet.

### **Intervju – utredning (for å nevne noen) :**

**SCI-PANSS** Her prøver man å kartlegge gjennom et strukturert intervju de (positive og negative) symptomer pasienten kan ha hatt den siste uken som kan være forenelig med psykose. I tillegg vektlegges informasjon fra andre kilder (såkalt komparentopplysninger).

**SCID eller MINI.** Dette er et mer omfattende intervju som berører flere psykiatriske diagnoser. Intervjuet består av spørsmål som er relatert til depresjon, mani, psykose, traumer / ulykker, angst, tvangshandlinger, rus, kroppslige plager og spiseforstyrrelser. Disse intervjuene tar utgangspunkt i både tidligere og nåværende symptomer pasienten kjenner på, og er viktig i forhold til å sette riktig diagnose.

**WAIS** Denne sier noe om hvilke ferdigheter en har sammenlignet med sin aldersgruppe på ulike områder. Evnenivå kan påvirkes og bli dårligere når en har en psykisk lidelse. Eventuelle lærevansker er viktig å vite om, og ta hensyn til, når en skal planlegge videre i forhold til studier, arbeid og eventuelle behov for hjelp og tilrettelegging.

## **BEHANDLING**

Behandlingen vil vanligvis bestå av en kombinasjon av flere ulike tiltak. Omfang og art kan variere noe avhengig av tilstand og sykdomsbilde. De vanligste elementene i behandlingen vil være:

- Tilbud om medisiner som kan hjelpe mot symptomene en sliter med.
- Fast behandler (psykolog eller lege) som gir regelmessig kontakt i form av samtaler. Innholdet i samtale er avhengig av behov.
- Miljøkontakter som vil følge deg opp i hverdagens gjøremål ut fra tilstand og behov.
- Du vil få tilbud om undervisning om din psykiske lidelse både individuelt og generelt i gruppe av flere pasienter. Dine nærmeste pårørende vil også få et lignende tilbud.
- Du vil få opplæring i hvordan du kan kjenne igjen og eventuelt forebygge tilbakefall



## **Medisinsk behandling**

Mange med psykiske lidelser har nytte av ulike typer medisiner, spesielt i forhold til psykose og depresjoner. Behandling med medisiner kan hjelpe deg raskere ut av den akutte sykdomsfasen, og gjøre det lettere å få utbytte av annen behandling. Den reduserer også risikoen for tilbakefall. Spørsmål om medikamentell behandling vil bli tatt opp med deg under oppholdet. Vi ønsker et samarbeid om en best mulig behandling med minst mulige bivirkninger. Både pasient og pårørende har rett til grundig informasjon om medisinenes virkning og bivirkninger. Dersom man får plagsomme bivirkninger er det viktig å finne ut om de går over av seg selv eller om man må forandre på behandlingen.

## **Hva er miljøterapi?**

Miljøterapi handler om bevisst bruk av de fysiske, psykiske og sosiale faktorene i posten, for på denne måten å legge til rette for trygghet, utvikling og behandling døgnet rundt. Miljøterapien er inndelt i ulike nivå som til enhver tid blir tilpasset pasientens omsorgs- og utviklingsbehov, og med sterkt fokus på relasjonsbygging.

## **Ivaretakelse av fysisk helse**

Forskning viser at fysisk aktivitet, trening og sunt kosthold påvirker psykisk helse. Sp 3 anser ivaretakelse av dette som viktige elementer i behandlingen.

## **REHABILITERING/HABILITERING**

Når oppholdet ved sykehuset nærmer seg slutten, vil du og posten ha kommet langt i å forberede livet videre. I samråd med deg vil aktuelle instanser bli kontaktet, slik at videre oppfølging blir avklart og igangsatt. Bolig, skole eller arbeid kan være aktuelle områder å fokusere på.

## **LOVER OG RETTIGHETER**

Sykehuset og helsepersonalet er styrt etter et omfattende lovverk, og det er flere lover som berører det å være pasient. Vi har plikter overfor deg som pasient, og du har rettigheter som vi skal oppfylle på best mulig måte. De lovene som er mest aktuelle er Spesialisthelsetjenesteloven, Pasientrettighets-loven, Psykisk helsevernloven og Helsepersonelloven. I tillegg kommer lovverk som gir deg

rettigheter som borger av Norge, blant annet Opplæringsloven, Kommunehelsetjenesteloven og Sosialtjenesteloven som gir deg rettigheter i forhold til utdanning, helsetjenester, bolig og penger å leve av. Alle lover finnes på [www.lovdatab.no](http://www.lovdatab.no)

### **KONTROLLKOMMISJONEN**

Kontrollkomisjonenes hovedoppgave er å sikre den enkelte pasients rettssikkerhet i møtet med det psykiske helsevernet. Kommisjonene skal derfor føre kontroll med alle tvangsvedtak som treffes (se Psykisk helsevernloven). Man kan klage på eventuelle tvangsvedtak til kontrollkommisjonen. Dersom man vil klage på andre deler av behandlingen er det ofte fylkeslegen man skal klage til. Vi skal hjelpe alle med å klage dersom man ønsker. Vi ber også om at man tar opp med oss direkte det man ikke er fornøyd med slik at vi kan forsøke å gjøre det bedre eller bli enige om forandringer.

### **SAMARBEID OG INFORMASJONSUTVEKSLING MED PÅRØRENDE**

For best mulig utredning og behandling er det avgjørende at vi har avklart med deg og dine nærmeste hvordan vi skal samarbeide. De nærmeste pårørende vil bli invitert med på samtaler og hvis du ønsker det involveres de aktivt i ditt behandlingsopplegg. Familien din trenger å vite at du er trygg og at vi gjør vårt beste for at du skal ha det bra. For best mulig å hjelpe deg er det viktig å innhente en del opplysninger om din barndom og oppvekst som vi trenger å få fra din familie. Din familie vil også kunne samarbeide med deg og oss om å kjenne igjen stressfaktorer og eventuelle varselssignaler for begrense at sykdommen kan utvikle seg i negativ retning.

Når et familiemedlem blir innlagt på psykiatrisk sykehus er dette ofte en ukjent verden for familien. Deres behov for informasjon og støtte vil bli ivaretatt. Sp 3 arrangerer også kurs for pårørende til pasienter med psykoseproblematikk.

### **INDIVIDUELL PLAN**

Utarbeiding av individuell plan er en lovmessig rettighet du har som pasient eller bruker av offentlige tjenester. Denne skal hjelpe deg å få et helhetlig, koordinert og individuelt tilpasset tjenestetilbud. Fokus er å få skriftliggjort dine mål, ressurser og behov. Sp 3 er behjelpelig med å igangsette eller videreføre en slik plan sammen med det kommunale hjelpeapparatet/ eventuelt ansvarsgruppe.

***Spesialpost 3 er alltid tilgjengelig for spørsmål og samtaler!***



Lykke til!



## Aktiviteter på Spesialpost 3

- Mandag:** Impulse treningssenter 10.00- 11.30  
**Tirsdag:** Ballspill / Svømming 10.00 – 12.00  
**Onsdag:** Fellestur 10.00- 13.00  
**Torsdag:** Kostholdsgruppe 09.30- 12.00 Klatring 13.00-14.00  
**Fredag:** Bevegelsesgruppe 10.00- 10.45  
 Undervisning 13.00-14.00



Måltider		
Kl. 08.00 - Kl. 9.00	Frokost	Helg vekking etter avtale
12.30 – 13.00	Varm lunch	Lørdag erstattes middagen med pizza som lørdagskos. Søndag vanlig middagstid
16.30 – 17.00	Middag	
20.00 – 20.30	Kveldsmat	Lørdagskos kl. 18.30
24.00	Stille på posten	





**Din behandler er:**

.....

**Dine miljøkontakter heter:**

.....

.....

**Besøk skjer fortrinnsvis på ettermiddag og kveldstid, - og selvfølgelig i helgene.**

**Besøksadresse:**

Østmarka Sykehus, Østmarkveien 15. Spesialpost 3

**Postadresse:**

St. Olav Hospital, Divisjon Psykisk Helsevern,  
Avd. Østmarka, Spesialpost 3,  
postboks 3008, Lade  
7441 Trondheim

**Telefon vaktrom:**

72 82 29 60

Telefon sentralbord:

o6800

**Fax:**

72 82 28 07