

C

R

U

Bergfløtt
behandlingscenter

X

Bergfløtt behandlingssenter



2

Hva er psykosesykdom - egentlig?

- En gruppe av alvorlige psykiske lidelser
- Fellestrekk: den «som er syk har betydelig forstyrret opplevelse og bedømmelse av ”virkeligheten”, dvs. hvordan en opplever den ytre og indre verden
- Viktig: Gradvis overgang fra alminnelige mentale opplevelser til psykose eller mer akutt endring
- Diagnosen
 - baseres på beskrivelse av opplevelser og atferd, - ingen test eller prøve
- Ulike typer psykose defineres ulikt
 - basert på antall, type, forløp, varighet og konsekvenser av symptomer

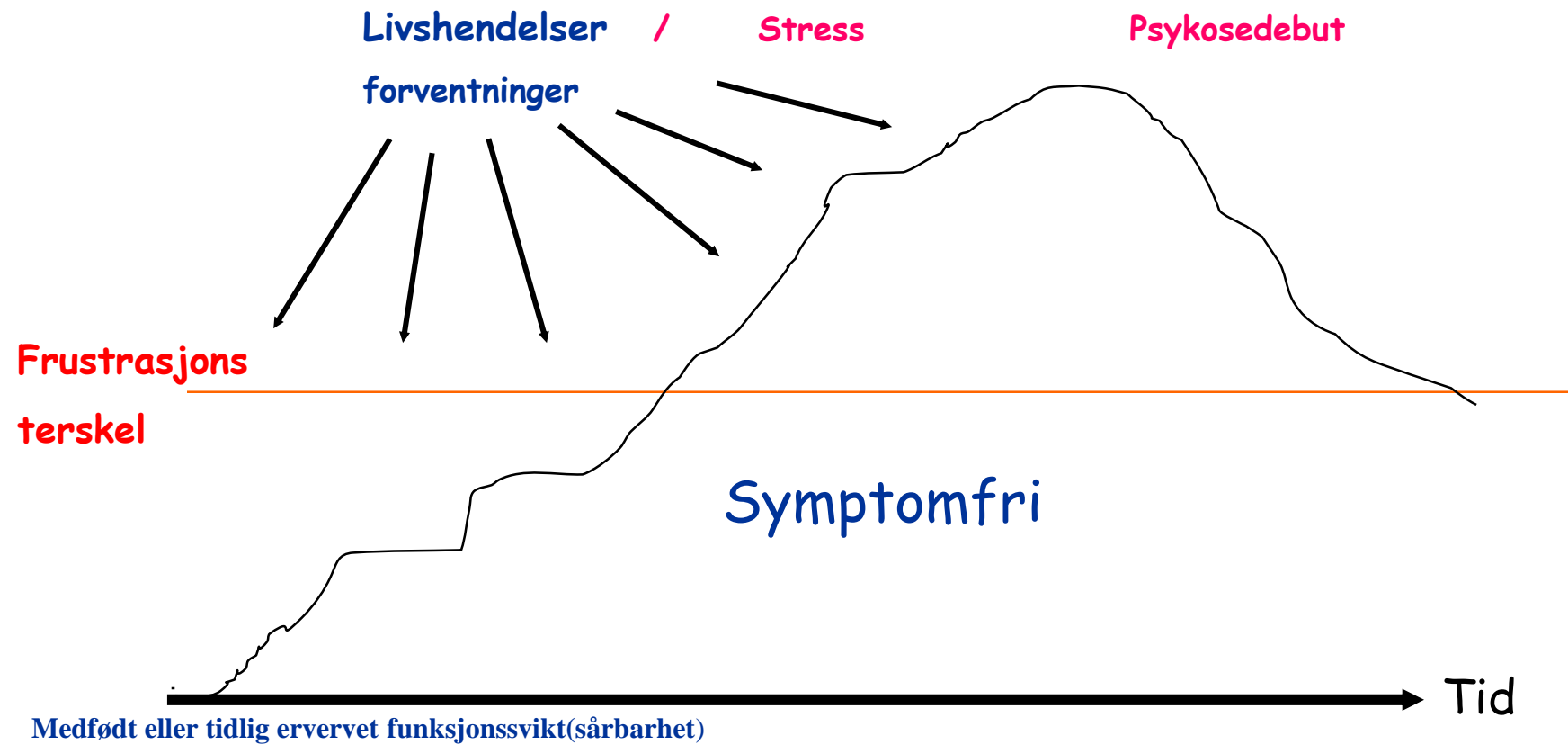
Variantene

- Alle typer forløp
 - Minutter til timer, måneder til år - eller et helt liv
 - Akutte forbigående, gjentatte episodiske eller kronisk varige
- Funksjonelle psykoser
 - Ikke tydelig organisk årsak - men organisk avvik kan påvises
- Organiske psykoser
 - Tydelig, påvisbar årsak, som generelle sykdommer, .
- hjerneblødning, hjernesvulst, narkotisk stoff, demens osv

De funksjonelle psykoser

- Schizofreni
- Paranoid psykose
- Akutte og forbigående psykoser
- Schizo-affektiv lidelse
- Bipolar lidelse med psykose

Stress/Sårbarhetsmodell



Symptomene

- Feiltolkninger
 - Overbevisninger, (vrang)forestillinger eller oppfatninger som andre ikke kan forstå eller dele
- Hallusinasjoner/sansebedrag
 - sanseinntrykk (hørsel, syn, lukt, smak, berøring) som ikke skyldes reell ytre stimulering
- Alvorlig forstyrret (disorganisert) tale/språk
- Alvorlig forstyrret (disorganisert) atferd
- Negative symptomer
 - Alvorlig svekkelse eller bortfall av normale mentale funksjoner (viljesliv, affektuttrykk, verbalitet)

Hvordan behandle dette?

HELHETLIG

SAMMEN – OG TVERRFAGLIG

INDIVIDELT

BRUKE GOD TID – ET SKRITT AV GANGEN

RELASJONSBYGGING

TILLIT

HJELPE PASIENTER MED Å BLI MER SEG SELV IGJEN

Behandlingsverktøy

LEGEMIDLER
FYSISK HELSE OG AKTIVITET
FAMILIESAMARBEID
IMR - UNDERVISNING
PSYKOTERAPI
MILJØTERAPI



Legemidler

ANTIPSYKOTIKA

ANTIDEPRESSIVA

ANGSTDEMPENDE

INNSOVNINGSPREPARATER

STEMNINGSSTABILISERENDE

Fysisk helse og aktivitet

Kartlegge fysisk helse, ernæring og kostvaner, fysisk aktivitet og innlemmer disse faktorene i behandlingen.

Event i samarbeid med idrettspedagogen/ernæringsfysiolog.

Motiverer, deltar sammen med, evaluerer og endrer/tilpasser planene. Trener sammen med, spiser sammen med osv.

GÅTURER

BALLSPILL

SVØMMING

INDIVID. TRENING MED ELLER UTEN PT

TORSDAGSTURER



Familie samarbeid

- Familiesamtaler
- En familiegrupper
- Flerfamiliegruppe

Undervisning

- Kunnskapsdeling - psykoedukasjon
- I gruppe med andre som har liknende erfaringer - IMR
- Mestringsplan – hva stresser meg? Hvordan løser jeg stress?

Samtalebehandling - psykoterapi

- Diagnose eller motoren i utfordringene?
- Narrativ over livet. Oversikt over psykosedebry og se etter sammenhenger – traume? Stressterskel
- Selvforstyrrelses symptomer kan være en type sårbarhet
- Endringer i en trygg relasjon
- Kognitiv behandling
- Regulere, dempe og mestre følelser

Miljøterapi – å øve mot økt mestring

- Struktur på døgnet
- Trene på å gjenvinne tillit til språket – si ifra og øve på kommunikasjon
- Eksponere seg for ubehag i trygge rammer og med støtte
- Balanse mellom aktivitet og hvile
- Møte andre og få kunnskap om sykdommen – redusere ensomhetsfølelse
- Mestres symptomene og redusere angst

Hvordan foregår en familiegruppe?

- I psykoedukativt familiesamarbeid kan pasienten være med helt, delvis eller ikke.
- Familien inviteres inn til et strukturert samarbeid over tid. Her vil man jobbe med fokus på ressurser og mestring.
- Ved oppstart får pasienten og familien tid og mulighet til å fortelle om sin opplevelse av situasjonen, hver for seg.
- Deretter tilbys de et opplegg som omfatter informasjon om psykose eller bipolar lidelse og behandlingstilbudet (psykoedukasjon), sammen med støtte til å løse dagliglivets utfordringer over tid.

Hva er det som er virksomt ved å delta i en familiegruppe?

- For å oppnå effektiv behandling i en gruppe som består av én familie anbefales det 10-12 samtaler à 45 minutter hver 14.dag.
- Studier har vist at familiearbeid har positive konsekvenser for pasientene fordi det øker sosial fungering, hvordan de følger opp behandling, samt at det reduserer tilbakefall, antall sykehusinnleggelseser og døgn tilbrakt på sykehus. I tillegg får familien og nære omsorgspersoner bedre livskvalitet.

Hva er mest hjelpsomt i familiegruppaa?

(uttalelser fra pasienter)

- Hverdagspraten.
- At vi prater om vanskelige ting og finner en løsning på det.
- Skoleplanen.
- Å forstå hva problemet er og finne måter å løse det på.
- Det som har vært mest hjelpsomt er hvordan jeg skal planlegge hverdagen som vil føre til mindre stress og mindre sannsynlighet for samme psykose lidelse jeg hadde i fjor.
- Sitte sammen med mamma og pappa.
- Problemløsningene.
- Høre tankene til resten av familien.
- At alle fikk si det de mener.

Hva som har vært mest hjelpsomt i familiegrupper (uttalelser av familiemedlemmer)

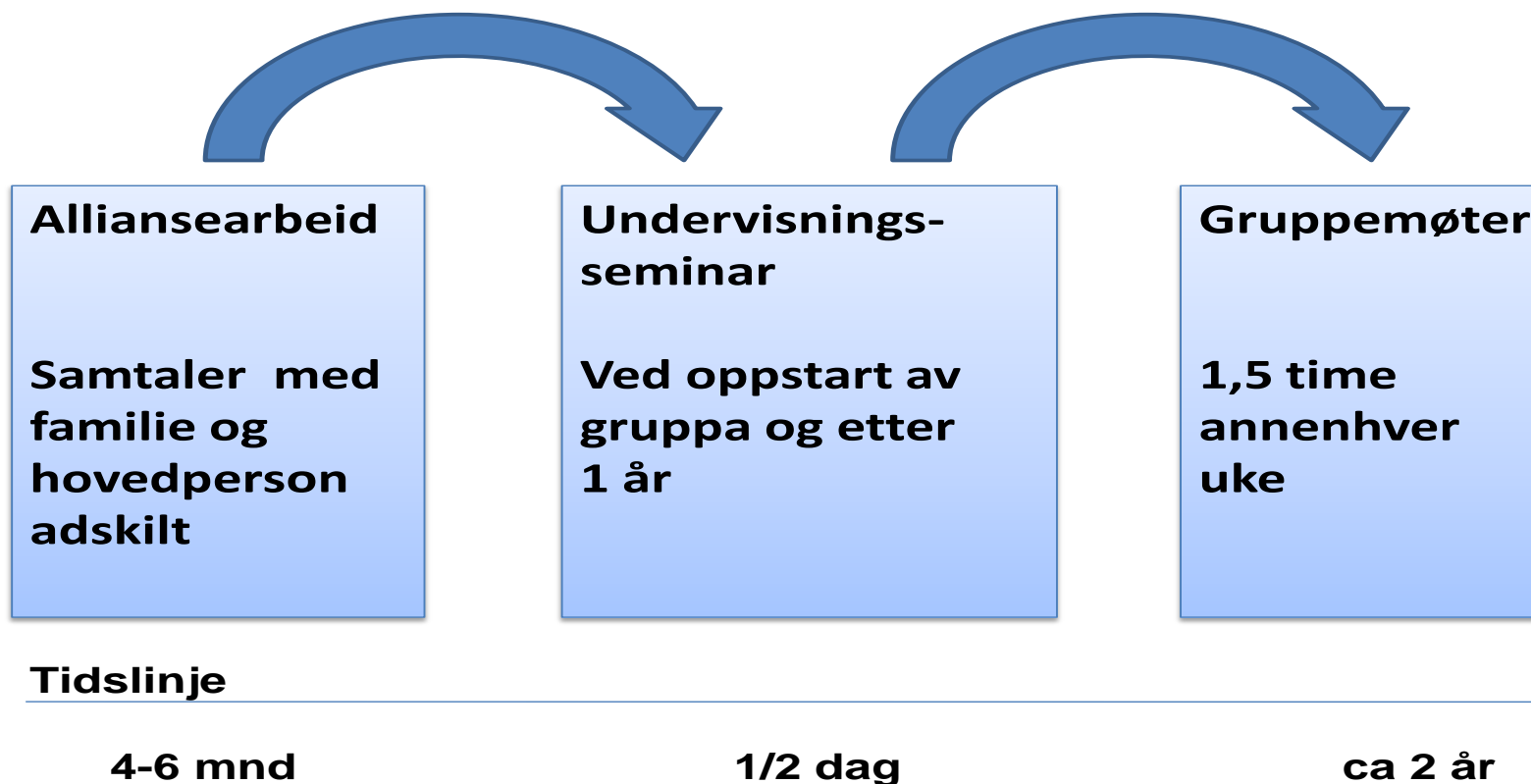
C R
U X

- Faktisk ha dedikert tid til å snakke om disse tingene, veiledet, uten forstyrrelser, i et veldig sympatisk klima.
- Åpen dialog, bra å ha en struktur som man følger i samtalen, så alle får sagt sitt.
- At alle har kommet til ordet og de andre har lyttet samtidig.
- Snakke sammen med god struktur.
- Diskutere/problemløse rutiner rundt legging for å redusere konflikter. Hjelp til å tenke nytt. Møte med erfaringsformidler.
- Sette opp plan/planlegging, snakke sammen
- Å huske hvordan vi skal gjøre det i helgene.
- Å snakke sammen om utfordringer og finne løsninger. Har fått lettere/bedre kommunikasjon hjemme med HP

Psykoedukative flerfamiliegrupper



Proessen i en psykoedukativ flerfamiliegruppe



Manual for Flerfamiliegruppemøter



1. Møte:

Presentasjonsmøte

2. Møte:

Hvordan sykdommen har forandret våre liv

3. Møte og utover:

Problemløsning:

15 min. småsnakk

20 min. runde

5 min. problemvalg

45 min. problemløsning

5 min. småsnakk

Eksempler på problemløsning

- Hvordan kan jeg klare en ny utdanning?
- Hvordan klare å ikke gjøre ”for mye”?
- Hvordan håndtere hverdagen når jeg har tunge perioder?
- Hva kan jeg gjøre for å håndtere uforutsigbarhet?
- Hvordan kan jeg takle stemmene som kommer om kvelden?
- Hva skal til for å lykkes med å bo i egen bolig?
- Hva kan jeg gjøre når jeg merker at jeg sover dårlig?

C

R

U

Det finnes
alltid muligheter

X