

HVA KAN LPP OSLO BIDRA MED?

- LPP er den eneste pårørendeorganisasjonen innen psykisk helse.
- Hos oss får DU som pårørende, hjelp, støtte og veiledning.
- Her møter du andre som har vært i samme situasjon, og som faktisk forstår hvordan det er å være en pårørende.
- Du vil få invitasjon til blant annet medlemsmøter, temakvelder, kurs og likepersonsamtaler.
- **Våre rådgivere sitter klare til å hjelpe deg med spørsmål, eller bare lytte hvis du trenger noen å prate med:**
 - » **Chat med oss på www.lpp.no** - her kan du være anonym -
 - » **Ring vår rådgivingstelefon 22 49 19 22**

VIKTIGE TELEFONNUMMER, KONTAKTADRESSER OG PUBLIKASJONER:

- **Akutt krisehjelp i Oslo.** Sosial og ambulans Akuttjeneste
Telefon: 23 48 70 90. Adresse: Storgata 40
Åpningstider: Døgnåpent. Kan avtale hjemmebesøk.
- **Oslo kommunale Legevakt.** Telefon: 116 117
Adresse: Storgata 40. Åpningstider: Døgnåpent.
- **Psykiatrisk legevakt.** Telefon: 22 93 22 93.
Åpningstider: Hverdager: kl. 16.00 – 22.00
Helger/helligdager: kl. 12.00 – 22.00 Adresse: Storgata 40.
- **PIO-Pårørendesenteret i Oslo,** Tlf. 22 49 19 22.
Åpningstider: Hverdager kl. 10.00-15.00, tirsdag kl. 10.00-19.00
Adresse: Hammersborg torg 3. Nettside: www.piosenteret.no.
- **Pårørendes rettigheter:** brosjyre utgitt av Helsedirektoratet.
Kan bestilles på www.lpp.no og på www.helsedirektoratet.no
- Stor informasjonskilde - **www.helsenorge.no**

LPP Oslo/PIO-Pårørendesenteret i Oslo // Hammersborg torg 3, 0179 Oslo
www.piosenteret.no // post@piosenteret.no



Landsforeningen for Pårørende
innen Psykisk helse



FØRSTEHJELP FOR PÅRØRENDE I OSLO

DU ER IKKE ALENE!

Å ha en psykisk lidelse er vanligere enn du tror. Hver femte nordmann er i familie med en person med en psykisk lidelse.

Det er ikke uvanlig at en pasient ønsker å skjerme seg fra familien etter en alvorlig hendelse. Vanligvis søker de tilbake til familien etterhvert.

Ikke mist troen på deg selv som pårørende! Din kompetanse er svært viktig i den videre behandlingen.

OVERSIKT OVER OFFENTLIGE HJELPEINSTANSER

SYKEHUS

Tjenester:

- Akutt behandling
- Sengeplasser
 - Akutt
 - Langtidsopphold
- Spesialistbehandling
 - Individuelt
 - Gruppe
- Råd og veiledning til pårørende

FASTLEGEN

Fastlegen bør kontaktes. Fastlegen har ansvar for oppfølging av behandling og kontakt med alle instanser.

DPS (*Distriktpsikiatrisk sykehus*) og **BUPA** (*Barne- og ungdoms psykiatrisk avdeling*)

Tjenester:

- Poliklinisk behandling
 - Individuelt
 - Gruppe
- Sengeplasser
 - Akutt- uten tvang
 - Langtidsopphold
- Ambulerende
 - Hjemme
 - Skole
 - Fritidopphold
- Råd og veiledning til pårørende

KOMMUNEN/BYDELEN

Psykisk helse avdelingen:

- Psykisk helsearbeider
- Hjelp i hjemmet
- Oppfølging og tilrettelegging
- Tilbud om bolig
 - Uten bemanning
 - Med bemanning
- Støttekontakt
- Aktivitetstilbud

NAV kan gi støtte

- NAV sosial
 - Økonomisk
 - Administrativ hjelp
- NAV arbeid/trygd
 - Økonomisk
 - Arbeid
 - Kurs
 - Skolegang

Skole

- Helsesøster
 - Individuell oppfølging
- PPT tjenesten (Pedagogisk-psykologisk tjeneste)
 - Utredning og tilrettelegging på skolen

TIPS TIL DEG SOM PÅRØRENDE

HVA BØR MAN SPØRRE OM?

- Få informasjon om hva de kan tilby av behandling, hvem dere skal forholde dere til, hvem er ansvarlig behandler, telefonnummer og visittider.
- Hva kan jeg/familien gjøre for å bedre hans/hennes situasjon?
- Be om informasjon om sykdomsforløp, diagnose og hva det innebærer for pårørende (for eksempel medisiner og bivirkninger).
- Hvem tar ansvaret for å koordinere behandlingen videre etter utskriving?

PÅRØRENDES RETTIGHETER

I følge norsk lov har pårørende krav på støtte og informasjon fra helsetjenesten for å kunne håndtere situasjonen. Som pårørende forholder du deg til følgende lovverk:

Pasient- og brukerrettighetsloven, Psykisk helsevernloven og Helse- og omsorgstjenesteloven.

SPESIELLE REGLER VED TVUNGEN PSYKISK HELSEVERN

Tvungen psykisk helsevern skjer KUN etter at pasienten er undersøkt av lege og kriteriene for tvang er oppfylt (det vises ellers til psykisk helsevernloven). Den som fatter vedtak etter psykisk helsevernloven skal sørge for at nærmeste pårørende får nødvendig informasjon om sine rettigheter, blant annet til å uttale seg før det fattes vedtak, informasjon om vedtak og retten til å påklage vedtaket. Be om skriftlig informasjon om dine/ deres rettigheter fra avdelingen.

KONTROLLKOMMISSJONEN

er ett uavhengig organ som skal ivareta pasienten og de pårørende rettigheter. Be om navn og telefonnummer til leder av Kontrollkommissjonen. Ta kontakt med leder ved behov.

**YTTERLIGERE
INFORMASJON** er gitt i brosjyren "Pårørendes rettigheter", utgitt av Helsedirektoratet.

Ta også kontakt med LPPs rådgivningstelefon på telefon **22 49 19 22**, eller via chat på **www.piosenteret.no**.