

Sjøholt distriktpsikiatriske senter (DPS)

6240 Ørskog

Tlf.: 70273870

E-postadresse: psyksenter.sjoholt@helse-sunnmore.no

Sjøholt distriktpsikiatriske senter(DPS)

Velkommen
som pasient!

Når du kjem - nokre praktiske opplysningar:

Sjøholt DPS ligg fritt til på Haukås, 2,5 km frå Sjøholt sentrum i retning mot Stordal.

Vi har minibuss med fast avgang til sentrum tre dagar i veka. Kvar post har elles sin faste felles-turdag. Det finst sykklar til utlån, og pasientane har høve til å nytte PC med internett-tilgang.

For å kunne delta i ulike aktivitar er det ein fordel om du tek med uteklede, badetøy og fottøy for gymsal- og utebruk.

Du må gjerne ta imot besøk på Sjøholt DPS, og eige besøksrom står til disposisjon. Vi ber besøkande ta kontakt med personalet når dei kjem. Besøksstidene er:

måndag - fredag: kl. 16.00 - 21.30

laurdag - søndag: kl. 09.00 - 21.30



Ein stad å jobbe med seg sjølv, i eit aktivitetsretta miljø

Ein stad å jobbe med seg sjølv, i eit aktivitetsretta miljø

Distriktpsikiatrisk senter

Sjøholt DPS er ei open eining innan Vaksenspsiatriisk avdeling i Helse Sunnmøre. Senteret har 19 sengeplassar, fordelte på to postar.

Hovud-opptaksområdet er Haram, Skodje, Ørskog, Stordal, Norddal, Stranda, Sykkylven og Ålesund, midtre bydel.

Senteret har nært samarbeid med kommunane/fastlegane. Når kommunehelsetenesta ber om spesialisert utgreiing/diagnostisering og behandling, skal Sjøholt DPS gi dette. Samarbeidet vil vidare kunne dreie seg om planlegging og samordning av tenestetilbodet etter utskriving.



Behandlingstilbodet

Miljøterapi står sentralt i tilbodet. Gjennom å delta i målretta aktivitetar i miljøet/fellesskapet skal pasienten kunne oppnå betre psykisk og sosial fungering. Sjøholt DPS har lokale og eit ytre miljø som eignar seg svært godt for slike aktivitetar.

Medikament spelar også ei viktig rolle i behandlinga.

Samtaleterapi kan gå føre seg både individuelt - med psykiater, psykolog, miljøpersonale eller i gruppe.

Behandlingstilbodet rommar elles mellom anna gymsal-aktivitet, turar, symjing, forming, kreativ uttrykksterapi, rådgiving frå fysioterapeut og kurs om helse og livsmeistring.



Din del av jobben...

Kjem du til Sjøholt DPS, er du der for å jobbe med deg sjølv - i eit aktivt miljø. Du er den som kan gjere behandlingstilbodet til verktøy i din eigen betringsprosess. Og du er den som kjenner deg best, som veit mest om problema og ressursane dine. Bruk desse kunnskapane og ressursane, også når du er pasient!

Deltaking i ulike aktivitetar er ein viktig del av behandlinga. Stor vekt blir lagt på fysisk aktivitet, som kan gjere mykje godt også for den psykiske helsa. Dags- og vekeprogrammet blir utforma i lag med miljøpersonalet, og i størst mogleg grad tilpassa måla for opphaldet.



... og vår!

Som pasient får du din eigen primærkontakt i miljøpersonalet. Saman med behandlande lege/ psykolog og anna personale vil primærkontakten følgje deg opp og - der det er ønskjeleg - leggje til rette for samarbeid med andre instansar.

Vår felles oppgåve er å vere med og skreddarsy eit behandlingsopplegg som samsvarer med måla og føresetnadene dine. Behandlingsplan, miljøterapiplan og individuell plan er verktøy som kan nyttast i dette arbeidet. Vi ynskjer at du sjølv i størst mogleg grad er med og utformar desse planane.

I samråd med pasienten jobbar vi elles aktivt med å leggje til rette for eit positivt samarbeid med pårørande.

