



## Informasjonshefte til pasienter og pårørende



*Døgnerhet for barn, ungdom og familie ved Helgelandssykehuset Mosjøen*

**I dette heftet finner du en del opplysninger som vi tror kan være nyttig for deg og familien din å vite før du kommer til døgnavdelingen for barn og ungdom. Her kan du blant annet lese om felles rutiner, døgnyrmeaktiviteter og skoletilbud.**

### **Ungdom og psykisk helse**

De aller fleste opplever psykiske problemer en eller flere ganger i livet og det er helt vanlig å ha det vanskelig i ungdomstiden. For noen blir livet så tøft at de ønsker hjelp.

Hit kommer det ungdom som har ulike problemer som for eksempel angst, depresjon, kontaktvansker, spiseforstyrrelser og så videre. Dette innebærer at barna/ungdommene vil få ulik oppfølging. Felles for alle er at de ønsker endring for å få det bedre i hverdagen.

### **Hvem er vi?**

Døgnavdeling for barn og ungdom er en sykehusavdeling hvor du kan være kortere eller lengre perioder. I denne tiden er det meningen at du skal få støtte i en vanskelig situasjon. Dagliglivet i avdelingen vil være noe forskjellig fra livet i et vanlig hjem, men du vil også se mye likt. Det vil være flere andre ungdommer som bor i avdelingen samtidig som deg.



I avdelingen er vi opptatt av å gi deg en god døgnstruktur, derfor har vi en del faste rutiner og aktiviteter som du blir nærmere kjent med.

Hjelpen du får i døgnavdelingen for barn og ungdom er basert på frivillighet. Det betyr at dersom du er 16 år skriver du under på at du er enig i innleggelse i avdelingen. Når du har skrevet under, betyr det at du er innforstått med de strukturer og aktiviteter som avdelingen har som obligatorisk opplegg i utredning og behandlingsfasene. For deg som er under 16 år betyr det at foreldrene/foresatte skriver under.

### **Skole/undervisningstilbud**

Skolen vår ligger i ca. 10 minutters gåavstand fra avdelingen og starter klokken 08.20. Skolen drives av Nordland fylkeskommune og er administrativt underlagt Mosjøen videregående skole ved rektor. Døgnavdelingen for barn og ungdom har et eget klasserom med fast lærerstab som består av pedagoger og en assistent. Kontaktlærerfunksjonen vil bli ivaretatt av disse lærerne. Elevtallet bestemmes av hvor mange som er innlagt i Helgelandssykehuset.

Skolen samarbeider med hjemmeskolen og blir enige med din kontaktlærer om hvilke fag du skal arbeide med mens du er her.

Har du individuell opplæringsplan (IOP) vil det bli jobbet med utgangspunkt i den. Skolen vil samarbeide med deg, foreldrene dine, hjemmeskolen og avdelingen slik at skolehverdagen din blir best mulig.

Det kan avlegges prøver på skolen vår, men eventuelle eksamener gjennomføres på hjemmeskole.

### **Aktiviteter**

To faste dager i uka har vi aktiviteter som en del av den obligatoriske miljøterapeutiske behandlingen. Dette er tirsdag og torsdag mellom klokken 17.00 -19.00 (se ukeplan lenger bak i heftet). Eksempler på aktiviteter kan være kafe, kino, turer, bålkos, baking og formingsaktiviteter. Det er også en del av behandlingen å delta på aktiviteter i helgene.

Noen aktiviteter kan være spesielt tilrettelagt for deg og du deltar da alene sammen med en voksen. Du vil også ha mulighet til å finne på egne ting utenom de fastsatte aktivitetene. Hvis du har aktiviteter du deltar på før du blir innlagt, vil vi prøve å legge til rette for at du fortsatt skal få delta på dette hvis det er praktisk mulig.

Vi ser at det er en klar sammenheng mellom fysisk aktivitet og god psykisk helse. Fysisk aktivitet vil derfor være en tilpasset del av behandlingen til hver enkelt ungdom. Mange ungdommer vi også få tilbud om henvisning til fysioterapeut.



### **Infomøte/sofamøte**

Hver ettermiddag har vi et møte der alle ungdommene og miljøterapeutene som er på jobb, treffes. Hensikten er å gi informasjon om ettermiddagen og kveldens aktivitet, samt generell info. Her kan ungdommene stille spørsmål om det er ting de lurer på vedrørende ettermiddag/kveld. På dette møtet skal du gjøre avtaler med ansvarsvakt hvis du har planer utenom aktivitetstid. Mandag og onsdag har vi et utvidet infomøte som vi kaller sofamøte. Her tar vi opp aktuelle temaer som skjer i og utenom avdelingen. Kanskje er det noe spesielt du er opptatt av for tiden eller vi kan snakke om det som skjer og rører seg i avdelingen.

### **Besøk**

Vi ønsker at dere skal få besøk av familie og venner. Avklar besøk med basisteam eller ansvarsvakt slik at det passer inn med avdelingens planer og struktur. Vi har familieleilighet/aktivitetsrom som kan disponeres ved besøk. Under pandemien følger vi gjeldende restriksjoner.

### **Privatliv**

Du får et eget rom under oppholdet som du selv er ansvarlig for å holde i orden. Du kan trekke deg tilbake på rommet når du ønsker å være alene, men du oppfordres til å være mest mulig ute i fellesarealet for at vi skal få mulighet til å bli kjent med deg.

Vi ønsker ikke at barna/ungdommene skal oppholde seg inne på hverandres rom. Dette skyldes at det av og til er vanskelig for noen å sette grenser for seg selv og at soverommet til ungdommene er tenkt å være en privat sone. Alle skal banke på før de går inn på rommet ditt, unntatt nattevaktene som vil gå tilsyn gjennom natten for å se til at du har det bra.

### **Rommet ditt**

Når det gjelder orden på ditt rom vil du få ansvar for dette. Dersom du har behov for hjelp fra miljøterapeut vil du få det. Hvis du ikke klarer å rydde rommet /ikke tar imot hjelp, vil miljøterapeutene rydde rommet slik at det blir vasket. I og med at du er innlagt på sykehuset når du er hos oss, vil rengjøringspersonell vaske rommet ditt en gang per uke.

Rydd rommet ditt tirsdag ettermiddag/kveld. Rengjøringspersonalet plukker ikke opp eiendelene dine fra gulvet for å vaske. Det er derfor viktig at du da har det ryddig slik at den som skal vaske gulvet kommer til.

Sengeskiift skal skje hver uke eller ved behov. Miljøterapeuter sjekker rom tirsdag ettermiddag og ved behov.

### **Seksuelle handlinger**

Seksuell kontakt med andre er ikke tillatt i avdelingen.

Dersom personalet blir kjent med at det har foregått slik aktivitet vil konsekvensen kunne være permisjon inntil vi får en avklaring som er i tråd med avdelingens retningslinjer. Dette fordi det er vanskelig for avdelingen å ta ansvar for at dette skjer i lovlige former. Seksuelle handlinger definerer vi til å være av slik privat karakter at det ikke skal foregå i avdelingen.



### **Basisteam**

Når du kommer til avdelingen vil det bli mange voksne å forholde seg til. For at det skal bli enklere for deg vil du få noe vi kaller basisteam. Vi setter opp et team rundt hvert barn/ungdom som kommer hit. Da vil du få to miljøterapeuter som vil ha et spesielt ansvar for deg, og du kan spørre de hvis det er noe du lurer på. Disse kalles miljøkontakt 1 og 2. Dessuten vil du få en behandler som du vil ha individualsamtaler med, og en lærer fra skolen i avdelingen som vil være med i basisteamet.

Disse har det overordnede ansvaret for at du skal få et best mulig tilbud under din innleggelse i avdelingen. Alle som blir innlagt er ulike, og sliter med forskjellig problematikk. Derfor er det viktig å lage individuelle opplegg ut ifra den enkeltes behov. Rettferdighet er ikke det samme som lik behandling, da behovene er ulike i forhold til alder og problematikk.

### **Foreldregruppe**

I løpet av den tiden du er innlagt vil foreldrene dine bli innkalt til å delta i foreldregruppe. I denne gruppen deler foreldre og ansatte i døgnavdelingen erfaringer rundt det å ha sin ungdom innlagt hos oss.

### **Studenter**

Det er viktig at det utdannes flere som kan arbeide med barn og unges psykiske helse, og du vil derfor kunne oppleve at du møter personal som er studenter. Det kan være behandlere eller miljøterapeuter. I opplæringsøyemed vil de ha samme tilgang på opplysninger om deg som øvrig personale, men må som alle ansatte ha skrevet under på en taushetserklæring.

### **Telefon**

Du kan ha med deg egen mobiltelefon under oppholdet, men vi har noen restriksjoner på bruk av den under obligatoriske oppmøter og på nattetid.

### **Røyking/snus**

All røyking må foregå på anvist plass. Snus oppbevares og brukes på eget rom. Vi vil avklare med dine foreldre/pårørende hvilken holdning de har i forhold til dine røyke/snusvaner. Ved tillatelse hjemmefra opptrer avdelingens personale aksepterende. Ved forbud hjemmefra er vi pliktig til å informere dine foreldre/pårørende hvis du røyker eller snuser.

### **Rusmidler**

Det er ikke lov å oppbevare eller nyte rusmidler på døgnavdelingen. Du vil bli bedt om å skrive under en kontrakt hvor du samtykker til å ta en rustest dersom nødvendig under innleggelsen.



### **Måltider**

Felles måltider skal spises på avdelingen sammen, bortsett fra lunsj. Den inntas på skolen. Vi ser det som naturlig at alle bidrar til å rydde opp etter seg ved måltidene, som for eksempel å sette inn i oppvaskmaskinen.

Vi vet at et regelmessig kosthold er viktig for den psykiske helsen. Vi ser ofte at ungdommer som starter dagen med å spise frokost klarer å dra bedre nytte av behandlingen, derfor har vi mye fokus på at alle bør starte dagen med å spise noe til frokost.

Det er anledning til å ha snacks og godteri på avdelingen, men da i moderate mengder. Tas dette med ut i fellesarealet kan det være en forventning om å dele med de andre.

Hvis du har allergier, intoleranse eller andre spesielle behov i forhold til kosthold tilrettelegger vi for dette. **For å få spesialkost, må dette avklares før innleggelse.**

### **Medisiner**

Vi kommer til å spørre deg og dine pårørende om eventuelle medisiner du bruker før innleggelse. Når du blir innlagt får du medisinerne du skal ha av oss. Det er ikke anledning til å oppbevare egne medisiner på rommet. Men det kan gjøres avtale med lege om å oppbevare og administrere for eksempel p-piller og allergimedisiner selv.

### **Ro i avdelingen**

Vi ønsker at det skal være ro i avdelingen fra klokken 22:00 i ukedagene og 24:00 i helgene og skoleferiene. Avdelingen har innetid kl.21:30 i ukedagene og 22:00 i helgene, men det kan gjøres individuelle avtaler ut fra behov. Hvis ting er vanskelig på natta er nattevaktene tilgjengelige.

### **Låste dører**

Ytterdørene er åpen mellom kl. 08.00 og 15.00 hver dag utenom helgene. Ellers er ytterdøra låst. Dette er fordi vi skal ha kontroll med hvem som kommer inn i avdelingen.

Når du skal inn, ringer du bare på så kommer det noen og åpner døra. Dørene er ikke låst på innsiden. Det betyr at du kan åpne døra fra innsiden selv slik at du kan gå ut fra avdelingen.

Forlater du avdelingen er det viktig at du har gjort avtale med avdelingen/ansvarsvakt. Husk å ha strøm på mobilen og svar når avdelingen ringer deg.



### **Avstikking/rømming**

Ved avstikking/rømming vil foreldre/pårørende bli kontaktet. Hvis hverken de eller vi på avdelingen får noen tilbakemelding fra deg, vil vi etter kort tid ta kontakt med politiet. Politiet vil da få beskrivelser av deg som personopplysninger, mobilnummer, utseende, klær og sko slik at de kan søke etter deg og bringe deg tilbake til avdelingen. Vi bruker ikke tvang hos oss, og kan ikke holde deg på avdelingen mot din vilje.

### **Internett**

Du får tilgang til internett på avdelinga og kan gjerne ha med egen pc. Det er ikke anledning til å bruke pc om natten.

### **Klage på behandlingen/ kontrollkommisjonen**

Sykehuset er tilknyttet en kontrollkommisjon. Hvis du eller dine nærmeste er misfornøyd med behandlingen kan du muntlig eller skriftlig klage til kontrollkommisjonen. Avdelingen vil være behjelpelig med å gi deg informasjon om hvordan du/dere skal gå fram i forhold til en klage. Pasientombudet kan også kontaktes for å få rettleiding på klage.

### **Klær og utstyr du må ha med deg til avdelingen:**

- Klær til aktiviteter tilpasset årstiden, for eksempel regnklær, vinterjakke/-bukse, ulltøy
- Sko til bruk på tur; både i skog og mark, i fjæra, i snøen osv.
- Utstyr til aktiviteter du liker å gjøre; for eksempel ski, snowboard, sykling, gitar, pc etc.
- Badetøy/treningstøy
- Hygieneartikler til eget bruk; som sjampo/balsam, deodorant, tannkrem, bind etc.
- Eventuelt personlige eiendeler som plakater til veggen, pledd, en grønnpilante eller lyslenke

### **Verdisaker**

Hvis du tar med deg verdigjenstander vil vi kunne låse dem inn i et skap på miljøterapikontoret dersom du ønsker det. Sykehuset tar ikke ansvar for dine verdisaker, så lenge du ikke har levert dem til oppbevaring på miljøterapikontoret.

Vi oppfordrer deg sterkt til ikke å låne ut dine private ting/klær til andre ungdommer på avdelingen. Dette for å unngå ubehag for deg hvis dette for eksempel blir borte eller ødelagt. Avdelingen erstatter ikke tøy/utstyr som du har lånt bort og eventuelt tapt.

### **Hjemreiser**

Du må selv legge ut for hjemreisen de helgene du reiser hjem og du får pengene tilbake når du leverer kvittering. Kjøper du/dine foresatte billetter online, må vi ha en utskrift av kvitteringene. Dersom reisen skal betales kontant er det viktig at du har penger i skapet til hjemreise til enhver tid. Det betyr at du ved innleggelse har med deg en sum til reise som blir lagt i skapet ditt på miljøterapikontoret. Pengene får du når du skal reise.

Ved tilbakekomst til avdelingen leveres kvittering og utfylt reiseskjema (du kan få hjelp av personalet til dette). Utlegg for reisen utbetales på konto til pasient eller foresatte fra Helgelandssykehuset.





Bortsett fra tre uker om sommeren er avdelingen alltid åpen. Som et ledd i behandlingsprosessen skal du være i avdelingen noen helger (ca. en helg i måneden). Du vil få presentert hvilke helger du skal være her. De helgene du skal være her inngår som en obligatorisk del av ditt opphold, og det skal særskilte grunner til at du kan reise hjem i en slik helg. Det må du søke din behandler om. Vanligvis er det 2-3 ungdommer i avdelingen i helgene.

Ferier og høytider ønsker vi at du skal oppleve sammen med din familie. Likevel kan det være aktuelt for deg å være i avdelingen hvis vi i samarbeid med deg ser at det er til det beste for behandlingen.

### Døgnstruktur

Kl. 07:10 Vi tar høyde for at alle ungdommene skal vekke seg selv	Miljøterapeutene ser inn til ungdommene klokken 07.10. Da skal lyset på og avdelingen våkner til liv
Kl. 07:30-08:00 Frokost	Miljøterapeutene spiser sammen med ungdommene
Kl. 08:20– 13:45 Skole	
Kl 11 eller 14 Fredagslunsj	Vi avslutter uken sammen
Kl. 15:30 Middag m/ infomøte	Miljøterapeutene spiser sammen med ungdommene
KL.16.30 Sofamøte mandag og onsdag	Vi møtes for å planlegge kvelden. Spesielle tema som miljøterapeutene eller ungdommene har kan tas opp her
Kl. 16:00 - 17:00 Avslapping, egne aktiviteter og leksetid	Leksehjelp kan evt. fås av miljøterapeutene.
Orden på eget rom	Tirsdag: Rydding av rom Onsdag: Rommene blir vasket
Kl. 17:00 – 19:00 <u>Felles aktivitet TIRSDAG OG TORSDAG er obligatorisk</u>	Mandag: individuell aktivitet Onsdag: individuell aktivitet
Kl. 20.00 Kveldsmat	Miljøterapeutene spiser sammen med ungdommene
INNETID ukedager: 21:30 INNETIDER helg/ferie: 22:00	Romtid ukedager: 22:00 Romtid helg: 24:00 Romtid ferie: 24:00



**HELGELANDSSYKEHUSET**  
HELGELAANTEN SKIEMTJEGÅETIE



**PS!** I helgene er det mulig for den enkelte ungdom å ligge lengre. Før klokken 11 er det uansett vekking. Det er frokost klokken 11:00.

På fredag og lørdag kveld er det felles aktivitet med å lage noe godt til kvelds.

**Vår adresse er:**        **Helgelandssykehuset HF**  
                                 **Døgnet for barn, ungdom og familie**  
                                 **Skjervengan 17**  
                                 **8657 Mosjøen**

**Ring oss på telefon: 95 25 92 00**