# 4 Ugeskema

## + Fordele



Aktiviteter er fastlagte ud fra dine ønsker og muligheder



Nye rutiner, som også kan bruges derhjemme



Kan give struktur og balance i hverdagen



Personalet kan tilbyde hjælp og støtte



Oplevelse af at lykkes og styrket selvtillid

## ÷ Ulemper



Opleve manglende fleksibilitet



Risiko for overplanlægning



Manglende tilpasning til hverdagen efterfølgende



Oplevelse af manglende succes

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Ophør af rusmiddel

## + Fordele



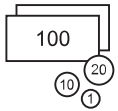
Have energi og overskud i hverdagen



Oplevelse af bedre livskvalitet, selvværd og selvtillid



Mulighed for stabilisering psykisk og fysisk




Bedre økonomi



Udvikler andre strategier



Mulighed for diagnostisk afklaring og bedre støtte muligheder

## ÷ Ulemper



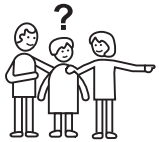
Risiko for tilbagefald, fysisk og psykisk forværring



Ingen mulighed for selv-medicinering



Kan kræve store ændringer, selvdisciplin og støtte



Mulig ændring i miljø og omgangs-kreds



Kan kræve tid og planlægning af behandling



Identitetskrise

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Ingen reduktion eller ophør af rusmiddel

## + Fordele



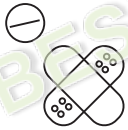
Behøver ikke at lave ændringer i hverdagen



Bliver udskrevet til det liv man kender



Behøver ikke inddrage andre i årsagen til forbrug

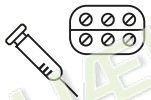


Mulighed for selv-medicinering



Begrænset efterbehand-ling efter udskrivelse

## ÷ Ulemper



Fastholdelse i potentielt skadeligt forbrug af rusmidler



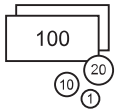

Man får mindre ud af indlæggelsen og behandlingen




Risiko for forværring af tilstand og genind-læggelse



Risiko for medicinsvigt




Høj økonomisk udgift til rusmidler



Begrænset mulighed for diagnostisk afklaring

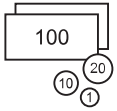
BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Reduktion af rusmiddel (Skadesreducering)

## + Fordele



Mulighed for bedre psykisk stabilisering



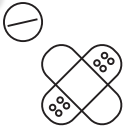

Bedre økonomi



Medbestemmelse i egne mål, ud fra eget perspektiv



Mulighed for at opnå mere kontrol over dit liv og hverdag



Fortsat mulighed for selv-medicinering

## ÷ Ulemper



Ændrer ikke nødvendigvis selve forbruget



Du kan opleve blandede følelser ved at passe på dig selv, samtidig med at have et forbrug



Kan være svært at huske de nye vaner




Kan give større risiko for tilbagefald til det samme misbrug

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Funktionsevnevurdering

## + Fordele



Helhedsorienteret beskrivelse både psykisk og fysisk



Forståelse for eget behov og støtte i hverdagen



Få bedre indblik i egne ressourcer via test



Mulighed for at du får den støtte du har behov for efter udskrivelse

## ÷ Ulemper



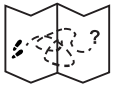
Kan kræve tid og overskud at deltage i




Kræver planlægning og deltagelse under indlæggelse



Konfronteres med ens udfordringer



Kan føles som en længere venteposition

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Boligsøgning

## + Fordele



Mulighed for at have et sted at blive udskrevet til



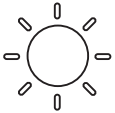
Oplevelse af større frihed og selvstændighed i eget liv




Hjælp og støtte til realistisk boligsøgning



Mulighed for at finde bolig efter eget ønske

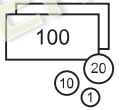


Mindsker risikoen for midlertidige og ustabile boligforhold

## ÷ Ulemper



Kan være tidskrævende og stressende




Kræver økonomisk ansvar



Kan belaste nære relationer



Behov for MitID og økonomiske oplysninger



Afslag kan være de-motiverende

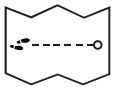


Kan opleves som et pres fra personalet

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Kort udslusningsplan

## + Fordele



Hurtig tilbage til hverdagen og egne omgivelser



Kan styrke selvtilliden og troen på at man kan klare sig selv



Oplevelse af, at personalet tror på, at man kan klare det



Mindre planlægning af transport og hjemmebesøg

## ÷ Ulemper



Måske ikke tid nok til at forberede og øve sig på at komme hjem



Svært at bevare rutiner, struktur og motivation



Begrænset mulighed for koordinering med f.eks. bostøtte, behandler og kommune



Risiko for psykisk forværring og genindlæggelse

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Lang udslusningsplan

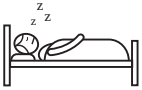
## + Fordele



Længere forberedelse på at komme hjem



Bedre mulighed for at træne færdigheder i eget liv



Øvelse i at overnatte hjemme inden udskrivelse



Mulighed for at tilpasse udslusning efter behov



Langsom tilvænning til mindre støtte fra personalet

## ÷ Ulemper




Kan opleves som en længere indlæggelse og en følelse af en venteposition



Kan være ressourcekrævende i en længere periode




Svingende motivation for at følge planen



Planlægning af transport og følelsen af at "bo i en kuffert"

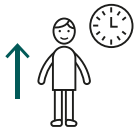
BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Medicin (tablet)

## + Fordele



Varetager aktivt behandlingen selv



Dosis kan hurtigt justeres op og ned



Dæmper og lindrer symptomer



Ofte øget stabilitet i hverdagen



Ofte ses et bedret funktions-niveau

## ÷ Ulemper



Bivirkninger og tilvænning



Risiko for at glemme at tage sin medicin



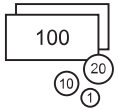
Svingende mængde medicin i kroppen over døgnet



Risiko for overdosering



Kan føle sig stemplet som syg




Belaster økonomien

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Depotmedicin (injektion)

## + Fordele



Kan give øget stabilitet i hverdagen



Mindsker risiko for tilbagefald



Ikke nødvendigt at huske på daglig medicin

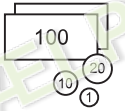



Evt. mindre kontakt til psykiatrien og hjemmepleje



Jævn medicindosis hele døgnet

## ÷ Ulemper



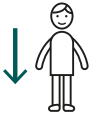

Dyrere end tabletbehandling



Kan være ubehagelig, hvis man er bange for nåle



Muskler kan være lidt ømme efter injektion



Kan tage tid at justere dosis op eller ned



Følelse af manglende kontrol

FORBLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Ingen medicin

## + Fordele



Alternative behandlingsformer (yoga, mindfullness, meditation, motion)



Skal ikke huske at tage/møde op til medicin



Ingen udgifter til medicin



Lære at være i egne følelser

## ÷ Ulemper



Risiko for forværring



Kan reducere funktionsniveau



Hindring af stabilisering



Overvældende at være i egne følelser

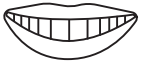
BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Deltagelse i køkkenet

## + Fordele



Mulighed for at styrke egne ressourcer og selvstændighed



Mulighed for at opleve socialt fællesskab




Mulighed for at indarbejde struktur og rutine



Kan give øget selvtillid

## ÷ Ulemper



Begrænset udvikling af ressourcer



Oplevelse af krav og forventninger



Manglende interesse og lyst




Udfordrende at samarbejde og følge anvisninger

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 ADL-Træning*

## + Fordele



Styrke, udvikle og vedligeholde færdigheder



Øget selvstændighed i eget liv



Mulighed for støtte af personalet

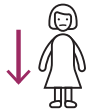


Kan give en følelse af kontrol og mestring

## ÷ Ulemper



Tidskrævende



Manglende motivation for opgaverne




Kan kræve planlægning




Føle at man skal præstere




Opleve mangel på ressourcer

*ADL: Almindelig daglig livsførelse (fx. indkøb, madlavning, rengøring og personlig hygiejne)

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Ingen aktiviteter

## + Fordele



Man bliver ikke forstyrret



Man kan koble fra i en svær periode



Tid til andre gøremål



Man kan bruge dagen som man vil

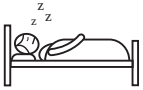
## ÷ Ulemper



Frustration over ikke at få nok ud af dagen



Går glip af fællesskaber i afsnittet



Man kan risikere at blive for inaktiv

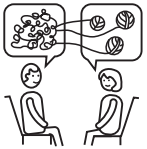


Manglende følelse af at få noget ud af indlæggelsen

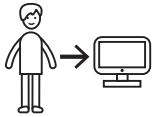
BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Mentorsamtale

## + Fordele



Mulighed for at reflektere med mentor



Medansvarlig i egen behandling



Mulighed for at sætte ord på egen psykiske tilstand



Mulighed for samtale når du har behov for det



Mulighed for råd og vejledning her og nu

## ÷ Ulemper




Manglende kemi med din mentor



Man kan ikke altid styre samtalens retning



Det kan føltes over-vældende



Samtalen er ikke altid planlagt



Kan tage tid fra andre aktiviteter

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Fælles dokumentation

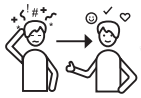
## + Fordele



Enighed omkring ordvalg og formulering



Uenigheder og problematikker kan drøftes inden det dokumenteres



Misforståelser kan undgås



Du ved, hvad der skrives i din journal

## ÷ Ulemper



Det kan føles unødvendig




Der kan opstå uenigheder om, hvad der skal dokumenteres



Det kan være tidskrævende

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Tavlemøder

## + Fordele



Du kan få indsigt i afsnittets aktuelle fokusområder



Mulighed for at komme med forslag



Mulighed for at give din mening til kende

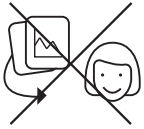
## ÷ Ulemper



Det er et fastlagt tidspunkt



Der er mange mennesker samlet



Der kan være meget information at forholde sig til

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Teammøder

## + Fordele



Det kan give tryghed at være omgivet af dit team



Du kan blive klogere på personalets observationer og egen sygdom



Du kan fremføre egne synspunkter og behov



Du kan føle dig hørt og støttet

## ÷ Ulemper



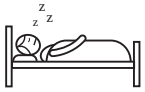
Du kan være nervøs for hvad personalet spørger om



Nogle gange har du måske ikke lyst til at høre og tale om din sygdom



Det kan føles som om personalet blander sig i dit privatliv



Der kan være mange af de samme spørgsmål

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Samarbejde med pårørende

## + Fordele



Pårørende får viden og indsigt, som kan hjælpe dig



De kan støtte dig, så du føler dig mere tryg og mindre alene



De kan bidrage med deres oplevelser og erfaringer



De kan medvirke til at fremme din recovery*



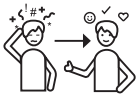
De kan hjælpe med at huske, hvad der blev talt om

*Recovery betyder at komme sig

## ÷ Ulemper



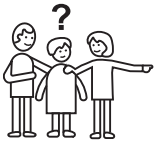
Mindre selvstændighed



De kan få for meget kendskab til min situation og sygdom



Afhængighed af andre



Risiko for at blive passiv i egen recovery*



Pårørende kan blive for involveret

*Recovery betyder at komme sig

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Patienthistorier

Jeg bliver set, for det menneske jeg er.

- Indlagt patient, kvinde

Det er det, der er vigtigt for mig, som er i fokus.

- Indlagt patient, mand

Jeg er hele tiden bevidst om, hvad der sker i min behandling.

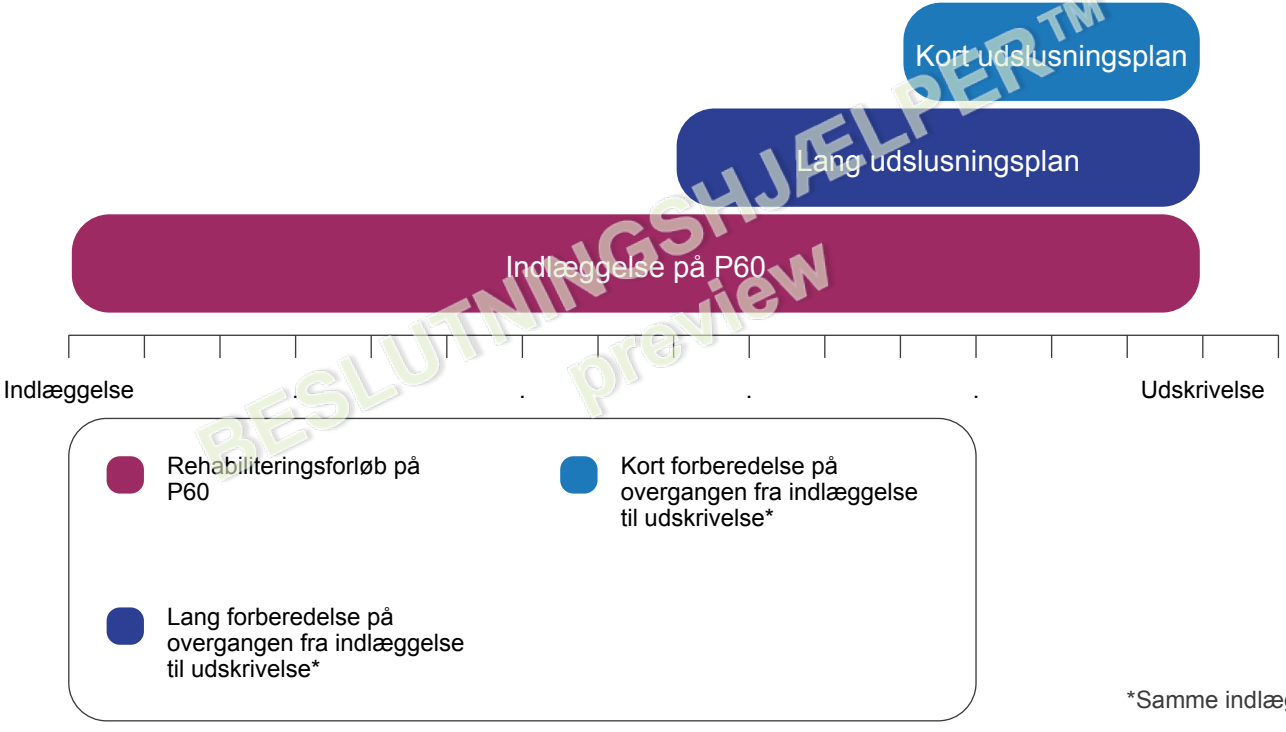
- Indlagt patient, kvinde

Der er mennesker som vil mig, så jeg ikke føler mig ensom.

- Indlagt patient, mand

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

# 4 Udslusningsplan




BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

*Samme indlæggelsestid