

## Hva er pakkeforløp for psykisk helse og rus?

Pakkeforløp for psykisk helse og rus skal gi deg som pasient eller pårørende et behandlingsforløp som er helhetlig og forutsigbart, uten unødig ventetid. Du skal få mer innflytelse på behandlingen, og den skal evalueres systematisk underveis. Pakkeforløpene innføres trinnvis fra 1. januar 2019.

### Behandling og oppfølging skal tilpasses pasientens behov

*Økt brukermedvirkning og brukertilfredshet* er et sentralt mål i pakkeforløp for psykisk helse og rus. Det er du som er ekspert på eget liv, og som vet hva som er viktig for deg. Derfor er det dine synspunkter og behov som pasient som legges til grunn, og du bidrar selv til å finne den behandlingen som passer best for deg.

#### *Du er involvert i alle avgjørelser*

Helsepersonell skal involvere deg i alle avgjørelser som gjelder deg. Når du ber om hjelp, skal du få god informasjon om de ulike behandlingalternativene og tjenestetilbudene som tilbys, slik at du kan ta et informert valg om behandling og oppfølging.

#### *Deltar i henvisning og planlegging*

Du skal få tilbud om å være med på å utforme din egen henvisning til behandling, og sammen med behandler skal du lage en behandlingsplan. Underveis skal det jevnlig vurderes om tilbudet du mottar er slik du ønsker og forventer.

#### *Retten til individuell plan*

Mange har bruk for flere tjenester over lang tid. Hvis du har behov for det, har du rett til en individuell plan der du i samarbeid med de som gir deg tjenestene setter opp dine mål, hvilke tiltak som skal til for å nå målene og hvem som har ansvaret.

#### *Fortell hva som er viktig for deg*

Brukermedvirkning innebærer også at du har ansvar for å si ifra om hva som er viktig for deg, og om du opplever at behandlingen og oppfølgingen du får gir deg det du trenger for å bli bedre. Hvis du opplever å ikke bli hørt eller tatt med i avgjørelser som gjelder deg, bør du ta dette opp med ansvarlige fagpersoner eller noen du har tillit til, som kan hjelpe deg å formidle dette videre.

#### *Brukerorganisasjoner kan gi deg støtte*

Du skal også få informasjon om hvilke bruker- og pårørendeorganisasjoner som finnes på psykisk helse og rusfeltet. Brukerorganisasjonene er drevet av brukere som har egenerfaring med psykisk helse og rusutfordringer. Her kan du få hjelp og støtte fra likepersoner, informasjon om dine rettigheter eller hjelp til å klage. Det finnes også regionale brukerstyrte senter med tilbud om aktivitet og rådgivning.

### Koordinert oppfølging hele veien

Et sentralt grep for å sikre god oppfølging og unngå unødige avbrudd er bruk av forløpskoordinator både i kommunen og i spesialisthelsetjenesten. Forløpskoordinatoren skal være med og sikre at utredning, behandling og oppfølging er individuelt tilpasset og skjer uten unødvendig ventetid. Forløpskoordinator vil være en viktig kontaktperson for deg og eventuelt dine pårørende, og kan svare på spørsmål og gi informasjon om hva som skal skje underveis i et forløp.

## Henvisning til pakkeforløp

Kommunen starter pakkeforløpet ved å sende en henvisning til spesialisthelsetjenesten. Det er kommunens ansvar å sikre nødvendig oppfølging i påvente av eventuell behandling i spesialisthelsetjenesten.

Når spesialisthelsetjenesten har mottatt henvisning, gjør de en vurdering av om du har rett til helsehjelp i spesialisthelsetjenesten. Dersom du har det, får du et brev med informasjon om hvem du skal møte til samtale, hvor og når. Planlegging av utredning og behandling skal skje i tett samarbeid med deg.

## Pårørendes roller og rettigheter

Du som er pårørende er ofte pasientens viktigste støtte. Du kan bidra med viktig informasjon, gi gode råd og være en samarbeidspartner for pasienten gjennom forløpet. Helsepersonell skal være oppmerksom på dine behov, og bidra til at behandlingen og oppfølgingen har et familieperspektiv. Barn og søsken som er pårørende skal ivaretas på en god måte.

Hvordan du som pårørende involveres avhenger blant annet av hvilken rolle du har i en gitt behandlings- og omsorgssituasjon; for eksempel om du har omsorg for pasienten, er en del av pasientens nærmiljø eller en representant for ham eller henne. Jo mer alvorlig tilstand eller lidelse er, desto viktigere er det at pårørende involveres.

Uansett skal helsepersonell bør legge til rette for en god og forutsigbar dialog med deg som er pårørende, under hele behandlingen og oppfølgingen.

### *Snakk med andre pårørende*

Har du behov for å snakke med andre som har vært i eller er i samme situasjon? Lurer du på hvordan andre taklet den første tiden med sykdom? Det finnes en rekke pårørendesentre og pårørendeorganisasjoner med høy kompetanse i å støtte og veilede pårørende. Tilbudene er gratis og du trenger ikke henvisning.