

Dette trenger du å vite om

# Pakkeforløp psykisk helse og rus

Pakkeforløpet skal bidra til økt brukermedvirkning og brukertilfredshet. Dine ønsker og behov skal ligge til grunn for behandlingen og du bidrar selv aktivt under hele forløpet.

## Henvising

Forløpet starter når fastlegen din eller andre henviser deg til utredning eller behandling på sykehus. Henvisningen bør inneholde det som er viktig for deg og du kan be om å få en kopi av henvisningen.



## Første samtale

Behandling i spesialisthelsetjenesten starter med en innledende samtale. Sammen med behandler og eventuelt dine pårørende, avklarer dere hva som er dine behov, mål og ønsker for utredning og behandling.

## Behandlingsplan

Du og behandler skal sammen lage en behandlingsplan. Den skal inneholde dine mål for behandlingen ut ifra hva som er viktig for deg. Hvis du ønsker det, kan dine pårørende delta i arbeidet med planen.

## Behandlingsformer

Behandler skal gi deg informasjon om de aktuelle behandlingsformene, og kan gi deg gode råd når du skal velge den behandlingen du mener passer for deg.

## Koordinert forløp

Du skal få tilbud om en forløpskoordinator som skal sikre at du får et sammenhengende forløp uten unødig ventetid. Forløpskoordinator er en viktig kontaktperson for deg og eventuelt dine pårørende. Forløpskoordinator skal være tilgjengelig på telefon, og kan svare på spørsmål og informere om hva som skal skje underveis i forløpet.



## Individuell plan

Hvis du har behov for flere tjenester over lang tid, har du rett til å få utarbeidet en individuell plan. Den skal sikre at du får et helhetlig og samordnet tjenestetilbud. Dine mål er utgangspunktet for planen.



## Tilbakemelding

Som pasient kan du gi tilbakemelding på hjelpen du får slik at du og behandleren din kan tilpasse den bedre til dine behov. Dersom du opplever at relasjonen til behandler ikke fungerer, bør dere snakke om det og vurdere om det er aktuelt med en annen behandler.

## Evaluering

Behandlingen skal evalueres jevnlig. Du og din behandler skal ha jevnlig møter hvor dere snakker om hvordan det går, om du opplever hjelpen som nyttig eller om det må gjøres endringer i planene. Hvis du ønsker det, kan dine pårørende, fastlegen eller andre delta på evalueringsmøtene.



## Bruker- og pårørende-organisasjoner

Det finnes mange bruker- og pårørende-organisasjoner i hele landet. Disse tilbyr både hjelpe-telefoner, chatrom, rådgivning m.m. De driver også med likepersonsarbeid. Det betyr at du kan få råd og støtte fra noen som selv har erfaring med rus og/eller psykiske plager.

Du finner informasjon om bruker- og pårørende-organisasjoner på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)



## Hjelpetelefoner

Det finnes mange steder du kan ringe hvis du har behov for støtte og råd, eller hvis du bare trenger noen å snakke med. Finn hjelpetelefoner på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

## Pasient- og brukerombudet

Hvis du opplever at rettighetene dine ikke blir ivaretatt, eller at du blir dårlig behandlet, kan pasient- og brukerombudet vurdere saken din og gi råd om hva du bør gjøre videre. Du finner informasjon om landets pasient- og brukerombud på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

## Helsenorge.no

På [helsenorge.no](https://helsenorge.no) finner du informasjon om pakkeforløp, hjelpetelefoner, pasient- og brukerombudet m.m.