

friskstiftelsen



Informasjon til
pasienten

VELKOMMEN TIL OSS
Informasjon om oppholdet



Velkommen til Friskstiftelsen

Friskstiftelsen ble etablert av Oppfølgingsenheten Frisk. Friskstiftelsen er en institusjon innen spesialisthelsetjenesten som behandler pasienter med angst, depresjon og PTSD-plager. Vårt tilbud er tilrettelagt for deg som er motivert for å arbeide med bred faglig tilnærming for å oppnå symptomlette, økt funksjonsnivå og bedret livskvalitet.

Vi legger stor vekt på helhetlig flerfaglig oppfølging. Klinikken har ca. 30 ansatte. Alle ansatte har taushetsplikt.

RETTIGHETER

Som pasient har du lovfestede rettigheter, formulert i Pasientrettighetsloven. Se mer om dine rettigheter på hjemmesiden til Helsedirektoratet.

FRISKSTIFTELSEN
Terningen Arena, Hamarvegen 112 | 2411 Elverum
Tlf: 62 33 01 33 | post@friskstiftelsen.no

www.friskstiftelsen.no

friskstiftelsen



BELIGGENHET

Friskstiftelsen er landets nye døgnbaserte spesialistinstusjon innen psykisk helsevern. Høsten 2015 stod en helt ny instusjon klar. Den ligger i Elverum inntil Terningen Arena og Høgskolen i Hedmark. Elverum er en hyggelig by med ca. 20 000 innbyggere. I og rundt Elverum er det flotte turområder og gode jakt- og fiskemuligheter. Det er et bra kulturtilbud på Elverum.

Avstander med bil:

Elverum - Hamar: ca 30 minutter

Elverum - Gardermoen: ca 1 time 30 minutter

Elverum - Oslo: ca 2 timer

Tog fra Elverum til Hamar, som videre korresponderer med tog til Oslo.

Buss går direkte fra Elverum til Oslo.

ROM

Du vil få et lyst og trivelig enkeltrom med bad/toalett.



ANKOMST OG AVREISE

Ankomst og avreise vurderes individuelt. Ankomst vil legges til formiddagen og fortrinnsvis i starten på uka.

MEDISINER

Bruker du faste medisiner bes du om å ta med disse.

Oppdatert medisinliste fra fastlege må medbringes. Det er ikke tillatt å innta alkohol og/eller andre rusmidler under oppholdet.

BESØK

Du kan ta imot besøk i tiden mellom 16.00-22.00 på ukedager. Samt hele helgen mellom 09.30-22.00. Vi har eget besøksrom. Scandic Elgstua Hotell ligger rett på den andre siden av veien og tilbyr overnatting til redusert pris.

PERMISJON

Dagsturer i helgene og kveldspermisjoner avtales med personalet. Ordinær tid for helgepermisjon er fra fredag kl. 15.00 til søndag kl. 22.00.

HUSK!
Du har ansvar for
dine verdisaker!



DØGNRYTME

Du vil få utarbeidet individuell timeplan innenfor følgende rammer:

Frokost:	0800 - 0900
Behandling/aktivitet:	0900 - 1130
Lunsj:	1130 - 1200
Behandling/aktivitet:	1200 - 1500
Middag:	1515 - 1600
Aktivitet/Egentid:	1600 - 1900
Kveldsmat:	1930 - 2030
Aktivitet/Egentid:	1930 - 2300
Ro:	2300

Helger: Fritidsaktiviteter/egentid/permisjoner.

RØYKING

Hos Friskstiftelsen er det røykfritt. Du har mulighet til å røyke på angitt plass utendørs.

MAT

Vi vektlegger et sunt kosthold og tilrettelegger for allergier/matintoleranser o.l

PAKKELISTE | HVA ER LURT Å TA MED?

Det er viktig å ha klær til vanlig bruk. Samt ta med treningstøy (gjerne skift), badetøy og tur-antrekk tilpasset årstiden. Det er eget vaskerom med vask/skyllemidler tilgjengelig for vask av privat tøy.

Vi legger vekt på fysisk aktivitet inne og ute, så ta med et par treningssko til innebruk og et par til utebruk. Husk spesielt varme og vindtette klær, samt fottøy til aktiviteter utendørs. Regntøy, votter og lue kan det bli bruk for til alle årstider.

Ta med tilsvarende det du benytter hjemme til ditt daglige stell/hygiene.

Pyntegenstander til rommet, hvis du ønsker å sette ditt preg på rommet under oppholdet.

For øvrig kan det være lurt å ta med radio, håndarbeid, bøker, filmer (tilgang på DVD-spiller).

Håndklær og sengetøy fås på avdelingen.



PÅRØRENDESAMARBEID | BARN SOM PÅRØRENDE

Alle pårørende kan få tilbud om pårørendesamtale. Dette avtales sammen med deg. Hvis du har barn under 18 år er vi pliktige til å fylle ut et kartleggingsskjema i samarbeid med deg. Barn kan få et tilbud om barnesamtale, dette avtales sammen med deg. I tillegg kan barn få oppfølging hos helsesøster ved barnehagen/ skolen. Helsepersonell er pliktige til å bidra til og ivareta barnas behov for oppfølging og informasjon.”

DYR

Det er ikke anledning å ha med kjæledyr.

TLF | MOBIL

Det er anledning til å ta med seg mobiltelefon, men det henstilles til at den kun brukes utenom behandlingstid. Mobiltelefon skal ikke brukes i fellesrom og spisesal. Det er ikke tillatt med lyd- eller bildeopptak på grunn av personvern.

DATA

Egen laptop kan tas med. Trådløst nettverk er tilgjengelig på rommene. Det er ikke tillatt med lyd- eller bildeopptak på grunn av personvern. PC med skriver står tilgjengelig i resepsjonsområdet.

RENHOLD OG TRIVSEL

Du har selv ansvar for renhold og orden på ditt rom.

REISEGODTGJØRELSE

Reisekostnader ved innleggelse/utskrivning og forvernsamtale dekkes av Pasientreiser. Ta kontakt med Pasientreiser for å avtale fremgangsmåte; tlf. 05515. Reiseutgifter ved permisjon må dekkes av pasienten selv.



BEHANDLINGSTILBUDET | HOVEDMÅL

Hovedmålet er at du gjennom et individuelt, spesifikt og helhetlig tilbud skal oppleve symptomlette og bedret livskvalitet, herunder funksjon og mulighet for aktiv samfunnsdeltakelse.

Det tilbys kunnskapsbasert, tverrfaglig praksis med en helhetlig tilnærming ut fra dine behov. Vi gir en grundig kartlegging og individuelt tilpasset behandlingsopplegg. Vi vektlegger særlig:

1. Forskningsbaserte terapier med miljøterapeutiske tiltak som velges ut fra dine mål.
2. Kunnskapsbasert oppfølging av livsstil og somatiske tilleggstilstander der dette understøtter dine mål.
3. Systematisk oppfølging av lokale forhold og samarbeid med sentrale aktører som understøtter dine langsiktige mål.
4. Du skal oppleve brukermedvirkning i alle behandlingsprosesser.

KOMPETANSE

Friskstiftelsen har spisskompetanse og breddekompetanse til å gi et helhetlig, kunnskapsbasert tilbud.

Blant fagpersonellet du vil møte er:

Spesialister i psykiatri, spesialist i rus- og avhengighetsmedisin, psykologspesialister, psykologer, spesialsykepleiere psykiatri, sykepleier, sosionom, arbeidskonsulent, samt øvrig miljøpersonale med relevant formalkompetanse innen helse- og velferdsfag. Vi har et stort utvalg miljøterapeutiske aktiviteter inne og ute.

VARIGHET PÅ OPPHOLD

Individuell skreddersøm, normalt fra 2-12 uker.

Velkommen til Friskstiftelsen



foto: romforrom



POST

Personlig post kan adresseres til:
Ditt navn, Friskstiftelsen Terningen Arena
Hamarvegen 112 | 2411 Elverum

friskstiftelsen



FRISKSTIFTELSEN

Postboks 14 | 2391 Moelv

T: 62 33 01 33

E: post@friskstiftelsen.no

www.friskstiftelsen.no

FRISKSTIFTELSEN TERNINGEN ARENA

Hamarvegen 112, 2411 Elverum

T: 459 62 520

E: post@friskstiftelsen.no

www.friskstiftelsen.no