



Information inför nybesök, Psykiatrimottagning neuropsykiatri

Hos Psykiatrimottagning neuropsykiatri kan du som har neuropsykiatriska funktionshinder, främst ADHD och ADD, få behandling. Vi behandlar främst svårigheter som kan bero på dessa typer av funktionsnedsättningar.

Vårdinnehåll

Insatser planeras efter behov och i samråd med dig och struktureras på olika nivåer. Oftast börjar man med insats(er) på basnivå, efter det görs en ny utvärdering. Har du fortfarande behov av behandling kan det behövas en fördjupad insats.

Basnivå

På basnivå kan du få insatser som läkemedelsbehandling eller hjälp att samverka med exempelvis kommunala insatser. Att se till att din sociala situation är så stabil som möjligt först gör det ofta lättare för dig att ha nytta av andra insatser. På basnivån finns också insatser för att du bättre ska kunna förstå din diagnos, hur den kan visa sig och grundläggande hjälp för att underlätta vardagen.

Det här ingår på basnivå:

Förbättra din vardag

Gruppbehandling på mottagningen, 8 tillfällen. För dig som har svårt att få vardagen att gå ihop med rutiner, tidsplanering och struktur. Hemuppgifter ingår.

ADHD-skola (digital)

Information för dig som har fått diagnos ADHD (inkl. ADD). Moduler skickas till dig via 1177 e-tjänster och du jobbar i din egen takt. Modulerna består av text och korta videos som ger information om ADHD, möjliga behandlingar, livsstilsfaktorer, strategier för en bättre vardag och arbetslivet samt hur ADHD kan påverka relationer.

Fördjupade insatser

Har du fortfarande svårigheter efter att ha gått igenom utbudet på basnivå kan det behövas fördjupade insatser. Dessa behandlingar ges främst i grupp och riktas mot svårigheter som är vanliga vid ADHD/ADD. Om gruppbehandling inte ger effekt eller det bedöms som en olämplig insats kan individuell terapi bli aktuell. Ibland kan svårigheterna bero på annat än ADHD/ADD. Då kan det behövas en utredning och sedan hjälp att remitteras för behandling på en annan mottagning.

Det här ingår i fördjupade insatser:

Känsloreglering för vuxna med ADHD – Hesslinger

KBT i grupp. Behandlingen innehåller färdighetsträning som medveten närvaro, beteendeanalys, olika strategier för känsloreglering och hur ADHD kan påverka relationer. En del av behandlingen är eget arbete med hjälp av hemuppgifter.

KBT för ångest och depression vid ADHD

Gruppbehandling för dig som har ADHD och symtom på ångest och depression. Behandlingen innebär arbete med acceptans och värderad riktning samt medveten närvaro. Det finns även moment av beteendeaktivering, stresshantering och sambandet mellan känslor, tankar och beteenden. En del av behandlingen är eget arbete med hjälp av hemuppgifter.

Förväntningar

Effektiv vård bygger på ett gott samarbete där det även ställs krav på dig. Du behöver till exempel komma till bokade tider (eller boka om i god tid) och meddela mottagningen i god tid när recept behöver förnyas. Vid läkemedelsbehandling ansvarar du som patient för att hålla koll på dina mediciner. Du behöver också ta de prover läkaren anser behövs. När läkaren vill att du ska ta prover beror det på att de vill vara säkra på att behandlingen är lämplig och löper på som den ska. Det är vanligt med sömnsvarigheter när man har ADHD/ADD. Det finns mycket du själv kan göra för att förbättra din sömn. Titta gärna på sömnguiden för hjälp till självhjälp:



www.1177.se/Vastra-Gotaland/somnsvarigheter/

Om du har gjort det du själv kan för att förbättra sömnen men fortfarande har svårigheter kan du vända dig till din vårdcentral för hjälp. Upplever du andra utmaningar såsom ångest, depression, trauma, tvång, krisreaktion, alkohol- eller substansrelaterade problem, spelberoende eller stressrelaterade problem? Då rekommenderas du i första hand att vända dig till din vårdcentral eller ta del av kommunala stödinsatser.

För intyg till Transportstyrelsen vänder du dig till vårdcentral eller riktad körkortsmottagning. Vår mottagning skriver tyvärr inte längre dessa intyg då det inte är medicinskt prioriterat. Fråga vårdpersonal om du behöver ytterligare information.

Digital vård

Vi erbjuder ofta digital vård som kan ersätta fysiska besök. Samma krav ställs vid digitalt besök som vid ett fysiskt, exempelvis kring avskildhet utifrån sekretess, belysning och klädsel.

Kommunikation mellan patient och mottagning

Mottagningen nås bäst genom 1177 e-tjänster där du som patient kan förnya recept, boka/ändra tider och ställa frågor. Mottagningen använder också 1177 för att få kontakt med dig.