



# Psykisk helseteneste



**Ullensvang herad**



# Kva er psykisk helseteneste?

Psykisk helseteneste er eit tilbod for menneske med psykiske problem og lidingar, eller som står i fare for å utvikla dette, og som bur i Ullensvang Herad.

## Målet med psykisk helsearbeid i heradet er å bidra til å:

- Fremje sjølvstende
- Fremje opplevinga av å høyre til
- Meistra eige liv
- Søkje å fremje god psykisk helse

## Psykisk helsearbeid i heradet skal vera:

- Målretta
- Fagleg forankra
- Lågterskeltilbod – ein kan ta direkte kontakt med oss utan henvisning frå lege

Tilbodet er gratis!

Fokus vil vera samtalar og aktivitet, og skapa ein meningsfull kvardag for kvar enkelt brukar.

*“Halvparten av Noregs befolkning erfarar ein eller annan gong i livet at dei får psykiske problem, men mange veit lite om kvar dei kan søkje hjelp.”*

---

**Kor snart må du be om hjelp?** Det er normalt å ha det vanskeleg med tankar og følelsar i periodar, og for dei fleste går det over. Dersom du opplev at problema varer over tid og ikkje orkar eller klarar å gjera det du vanlegvis gjer, bør du søkja hjelp. Det kan samanliknast med forkjøling - varar det i nokre dagar eller ei veke, er det ofte ikkje nødvendig å oppsøkjia lege. Men dersom den varar i tre-fire veker eller endå lengre, vil dei fleste ta kontakt med lege for å sjekka om det kan vere noko gale. Jo tidlegare du ber om hjelp, jo større er moglegheitene for at du blir fort bra og at problema ikkje utviklar seg.

*Psykisk helseteneste i Ullensvang herad er eit lågterskeltilbod - det skal vera låg terskel for å ta kontakt med oss som arbeider i psykisk helseteneste.*

Me skal vera aktive i ute i heradet, der heimebesøk skal vera ein stor del av kvardagen vår. Vi samarbeider med Specialisthelsetenesta, Folgefonn DPS (distriktpsikiatrisk senter), legane i Ullensvang og Ambulerande team. Dersom det er behov for tverrfaglig samarbeid kan me og fungere som los i systemet og delta tverrfaglig om det er behov for det. Formålet med samhandling er å auka kvaliteten på tilbodet og sikre brukermedvirking.

**DPS** – fastlege kan henvisa deg vidare til ein spesialist ved eit distriktpsikiatrisk senter (DPS) dersom det er behov for det. Her får både personar som har akutte psykiske problem og personar med behov for langtidsoppfølging hjelp. Eit distriktpsikiatrisk senter består av helsepersonell frå ulike yrkesgrupper.

**Akuttavdeling på sjukehus** - er du veldig sjuk og treng mykje hjelp, kan du bli innlagt på akuttavdelinga ved eit sjukehus. Når du kjem heim etter å ha vore til behandling, vil du få oppfølging av fastlegen din eller ved DPS, eller ved den psykiske helsetenesta i heradet.

## Kontaktinformasjon

Du finn oss i Heradshuset - fyrste etasje - tlf. **53 67 15 00**.  
Her kan me gje tilbod om samtalar og vidare oppfølging.

Leiande psykiatrisk sjukepleiar:



Tlf: 53 67 15 25

Mob: 907 99 080

