



Bedre Psykosebehandling

- erfaringer fra post 4, Follo DPS

Jorun Kvile – overlege

Bård Brune – spesial sykepleier

Lene Kristin Kristiansen -helsesportpedagog

Ved 1.møte med pasienten:

- * Vekt
- * Høyde
- * Midjemål?
- * BMI (vekt/høyde*høyde)
- * Kontrollere blodprøver: blodsukker, kolestrolstatus (HDL, LDL og triglycerider), stoffskifte

Videre somatisk oppfølging:

- * Kontrollere vekt ukentlig
- * Vurdere bytte av antipsykoticum ved vektøkning
- * Kontrollere blodprøver: blodsukker, kolestrolstatus (HDL, LDL og triglycerider), stoffskifte
- * Psykoedukasjon om antipsykoticum

Hvordan ivaretar vi fysisk helse på post 4?




Kosthold

- * Kostholdsveiledning/undervisning.
- * Veilede før og under måltider (inntak, alternativer).
- * Bevisst på magre produkter (kyllingkjøttdeig, lettrømme osv.)
- * Begrense kakekos/søtsaker – mer sunne alternativer.

Fysisk aktivitet

- Undervisning/veiledning
- Motivasjon «Rollemodeller»
- Tilrettelegging
- Aktiviteter på og utenom DPS

- 
- * Daglige godt innarbeidede gåturer (morgen og kveld)
 - * Utflukt i naturen
 - * Bordtennis
 - * Aktiv på Dagtid ut i kommunene
 - * Prøver å være bevisst på å følge opp pas. egne interesser i fht. trening (f.eks. løping)



Helsedirektoratet
PO-7000 51 Oslo, Norge, 0130 Oslo
Tlf: 810 20 850
Faks: 81 16 30 81
www.helsedirektoratet.no

Tipshefte
IS-1670

FYSISK AKTIVITET OG PSYKISK HELSE

- et tipshefte for helsepersonell om tilrettelegging og planlegging
av fysisk aktivitet for mennesker med psykiske lidelser og problemer

Suksessfaktorer for å integrere fysisk aktivitet i behandlingen:

- * fysisk aktivitet vurderes på linje med annen behandling
- * viktigheten av fysisk aktivitet og informasjon om ulike tilbud når frem til brukerne
- * fysisk aktivitet står på timeplanen og inngår i brukernes individuelle plan og/eller behandlingsplan
- * personell med faglig kompetanse er ansvarlig ved organiserte aktiviteter
- * nødvendig utstyr er lett tilgjengelig

Aktiviteter:

- * Stavgang/løpegruppe/pilates/seamm jasani/medisinsk yoga
- * Aktiviteter med lav terskel og hyggelig miljø som bordtennis og golf
- * Golf Grønn Glede/spesialavtale for pasienter på døgnenheten (både DPS og ARA)
- * Svømming
- * Ballspill/leker på sommeren
- * Aktiv på dagtid
- * Daglige gåturer
- * Turdag hver torsdag
- * Aktivitetsdag
- * Aktivitetsuke