

Individuellt och i grupp

Ibland krävs behandling individuellt. Men många gånger är till exempel en arbetsterapeutisk behandling med psykiatrisk inriktning förlösande och ovärderlig. På PRIMA Vuxenpsykiatri i Täby finns alternativ som gör skillnad.



Louise Wahlund, enhetschef, PRIMA Vuxenpsykiatri i Täby.

PRIMA Vuxenpsykiatri i Täby är en specialistmottagning för patienter över 18 år. Här finns läkare, psykologer, kuratorer, sekreterare, sjuksköterskor, mentalskötare och en arbetsterapeut, totalt cirka 30 personer.

– Vi har en otroligt stabil personalgrupp, säger Louise Wahlund, enhetschef, många har arbetat här i över tjugo år. Våra patienter kan komma tillbaka efter fem år och träffa samma läkare/behandlare som de haft kontakt med tidigare, vilket är fantastiskt.

Alla patienter kan själva kontakta mottagningen eller komma via remiss och får då tid inbokad hos en läkare på PRIMA. Därefter sker en bedömning som resulterar i en behandlingsplan.

– Våra patienter söker ofta för svår depression och ångest, berättar Louise.

– Många patienter söker också för att få en neuropsykiatrisk utredning. Ibland har det fungerat någorlunda bra i grundskolans ordnade former men under gymnasietiden och på högskolan kan det uppstå problem då stort ansvar läggs på individen själv. Det kan då bli svårt att skapa ett eget vuxet

liv utan rutiner och skyddande strukturer. I det läget uppkommer behov av utredning och en diagnos som underlag för behandling och stöd.

TILLSAMMANS ÄR BRA

Här finns också många grupper som patienter kan delta i. Det är ofta givande att få behandling i grupp tillsammans med andra och därigenom möta sina problem och rädslor under trygga former med de som har liknande upplevelser. PRIMA har en grupp för dig som är ung och har Aspergers syndrom. Här samtalar man kring vardagen och svårigheter kopplade till diagnosen. En annan grupp är Seniorgruppen där man talar om de förändringar som sker när vi blir äldre. Förändringar som ibland är svåra acceptera. Det finns också grupper i mindfulness, bild, och ångest- och depressionsbehandling med KBT.

Varje grupp har mellan sex och tio patienter. Gruppdeltagarna ger varandra mycket och kan dela med sig av erfarenheter och stärka varandra. Ibland skapas kontakter som fortsätter även utanför mottagningen.

ATT ARBETA MED HÄNDERNA

Hos arbetsterapeut Marita Kander präglas rummet av kreativitet. I fönstren står omplanterade pelargoner som just presenterar sina första limegröna blad i vårsolen, i glasmontern ligger vackra smycken tillverkade av patienter och i bokhyllan finns luffarslöjd av alla de slag. Aktivitetsgrupperna här inne ger både en bild av hur varje patient klarar av att koncentrera sig, läsa en manual eller ett recept men fyller också ett socialt behov.

– Man får träffa andra och arbeta tillsammans, säger Marita. Jag har patienter här från 18 till 75 års ålder.

Marita kan även skriva ut hjälpmedel. Vi får bland annat prova att vila under ett kedjetäcke, ett täcke med insydda kedjor som väger runt sex kilogram och ger en tyngd och ro för den som har Adhd och har svårt att få kroppen att koppla av och somna. Det finns även bolltäcken med samma tyngd men en annan känsla.



Hos arbetsterapeut Marita Kander präglas rummet av kreativitet.

SNABB HJÄLP

PRIMAs specialistmottagning i Täby har telefonrådgivning och egen anmälan hela dagen. Det är ofta den första kontakten patienten har med psykiatri och ibland är det en anspänning och ett stort steg att ta, att våga ringa och söka hjälp.

– Då är det viktigt att bemötandet känns professionellt och välkomnande och vi är glada att direkt kunna ge patienten en bokad läkartid, förklarar Louise.

Louise intygar att det är en förmån att ha en mottagning som alltid har möjlighet att snabbt ta emot patienter. Många som arbetar här känner delvis varandras patienter och kan därigenom hjälpa varandra när det behövs.

– Vi har en ung vuxen hos oss som är intensivt vårdad i tio år med mycket slutenvård i långa perioder. Han har varit upptagen

av att han inte orkat leva och inte vågat tro på framtiden, berättar Louise.

Husdjuren har blivit allt viktigare för mannen som genom åren förlorat kontakten med tidigare vänner. Han är en begåvad kille som är van vid att vara duktig och bäst i klassen. I samband med sin psykiska sjukdom har han i stället blivit bra på att må sämst av alla. Många års behandling har nu börjat ge resultat. Han mår allt bättre, vågar ha positiva förhoppningar om framtiden och börjar kontakta gamla vänner. Idag har han inte vårdats på över fem månader.

– Det är fantastiskt. Nu försöker han finna en ny identitet i att må bättre och vågar tro på en framtid utanför föräldrahemmet med studier eller sysselsättning, berättar Louise.

– Allt är fortfarande skakigt – men mycket hoppfullt.

”
Vi har en otroligt stabil personalgrupp, många har arbetat här i över tjugo år.



”
Våra patienter söker ofta för svår depression och ångest.