

Kontakt

Århus Universitetshospital Risskov
Ambulatorium for Mani og Depression
Børglumvej 5
8240 Risskov
Tlf. 7847 2314

Collaborative Care starter som et landsdækkende projekt i perioden 2013 til 2015.

Det er dog allerede besluttet, at Collaborative Care metoden skal gøres permanent efter projektperioden.

I Region Midtjylland deltager Aarhus og Viborg-Skive i projektet.

Collaborative Care

- et samarbejde mellem din praktiserende læge og psykiatrien



Hvad er Collaborative Care?

Collaborative Care er en behandlingsindsats til patienter med let til moderat depression eller angst.

I Collaborative Care samarbejder din praktiserende læge med en såkaldt *caremanager*, som er en sundhedsfaglig medarbejder med psykiatrisk uddannelse og erfaring.

Målet er at give patienter med let til moderat depression eller angst en hurtig og optimal behandling og at gøre den enkelte patient bedre rustet til at håndtere den psykiske lidelse.

Man har set god effekt af Collaborative Care, fordi det giver en mere sammenhængende indsats og bedre opfølgning på behandling.

I Århus er der ansat 4 sygeplejersker, 1 psykiater, 1 psykolog og 1 sekretær, og der samarbejdes med 40 praktiserende læger.

Behandlingen

Den første henvendelse sker til din praktiserende læge.

Indledningsvis vil din praktiserende læge og caremanageren i samarbejde med dig lægge en behandlingsplan.

Indsatsen varer op til 12 uger og består af:

- Samtaler med din praktiserende læge og caremanager
- Individuelle opfølgende samtaler med caremanager
- Psykoedukation (undervisning) i grupper over 6 gange
- Afslutning og opfølgende samtale

Det kan være en god idé at tage en pårørende med til en eller flere af de individuelle samtaler.

Psykoedukation

Psykoedukation er undervisning til dig om angst og depression og foregår i grupper på op til 8 deltagere.

Dine pårørende vil blive inviteret med til en enkelt af undervisningssessionerne.

Ud over undervisning vil der være øvelser, hjemmeopgaver og dialog med de andre deltagere. Målet er, at du bliver bedre rustet til at mestre lidelsen og de belastninger den giver.

I undervisningen kommer vi ind på:

- Symptomer på depression og angst
- Behandlingsmuligheder
- Mestringsstrategier ved depression og angst
- Håndtering af ubehagelige tanker og følelser
- Pårørendes rolle
- Genetablering af din hverdag
- Forebyggelse af tilbagefald

Hver undervisningssession varer 1-2 timer inkl. pause.

Undervisningen varetages af Collaborative Care medarbejdere.

Der er tavshedspligt i gruppen.

Du har mødepligt til samtaler og undervisning. Er du undtagelsesvist forhindret, bedes du snarest muligt melde afbud direkte til caremanager eller til sekretæren på telefon nr. 7847 2314.