

## Var erbjuder vi vård?

Våra terapeuter arbetar i Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March och Wisbech. Vi erbjuder även terapi på många vårdcentraler och lokalt över hela landet.

## Väntetider

Det är möjligt att du är tvungen att vänta på vård från tidpunkten du mottar en remiss och när själva behandlingen påbörjas. Längden på väntetiden beror på var du vill motta vård, vilken behandling som rekommenderats och hur mycket arbete vi har på varje servicecentral. Det är därmed skäl att fråga hur lång väntetiden kan förväntas vara, när din utredning börjar.

## Partnerbolag

Vi samarbetar med ett antal andra bolag, inklusive: MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall och SilverCloud.



**Hur kan jag utföra en egenemiss?** I första hand rekommendera vi en remiss via vår hemsida (på [www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk))

Du kan också ringa vårt team på numret nedan för att få en remiss, så att vår personal kan guida genom processen. Vänligen informera oss om du har en långvarigt, fysiskt sjukdom. Linjen är öppen på vardagar mellan kl. 09.00 - 17.00.

**0300 300 0055**

## Kontaktuppgifter vid akutfall

Om du upplever att du har problem med din mentala hälsa och behöver vård, eller omedelbar hjälp, ring vår **Första Respons Service på 111 och välj alternativ 2.**

Andra parter som kan erbjuda hjälp är:

- Din husläkare
- Samaritans Telefon 116 123, eller epost [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

För ytterligare information om vår Service för Psykiskt Välbefinnande (IAPT) och för flera ex emplar på denna broschyr, mejla oss på [selfreferIAPT@cpft.nhs.uk](mailto:selfreferIAPT@cpft.nhs.uk)

Senast uppdaterat: d. 16 maj 2018



HQ Elizabeth House, Fulbourn Hospital,  
Cambridge CB21 5EF.

T 01223 726789 F 01480 398501

[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)



Cambridgeshire and  
Peterborough  
NHS Foundation Trust

# CPFT Service för Psykiskt Välbefinnande



Vår Service för Psykiskt Välbefinnande (IAPT) erbjuder vård och behandling i Cambridgeshire och Peterborough.

Anhåll om en plats via

[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)



Telefon: 0300 300 0055

Medlem av Cambridge University Health Partners

## CPFT Service för Psykiskt Välbefinnande

Uppskattningsvis uppfyller 1 av 6 individer de diagnostiska kriterierna för allmänna problem som gäller mental hälsa. Vi erbjuder korttidsbehandling för problem som depression, ångest, stress, tvångssyndrom, posttraumatiskt stressyndrom, och dålig självkänsla. Men du behöver inte ha erhållit en diagnos för att kunna motta vård från oss

### Vilka typer av behandling erbjuder vi?

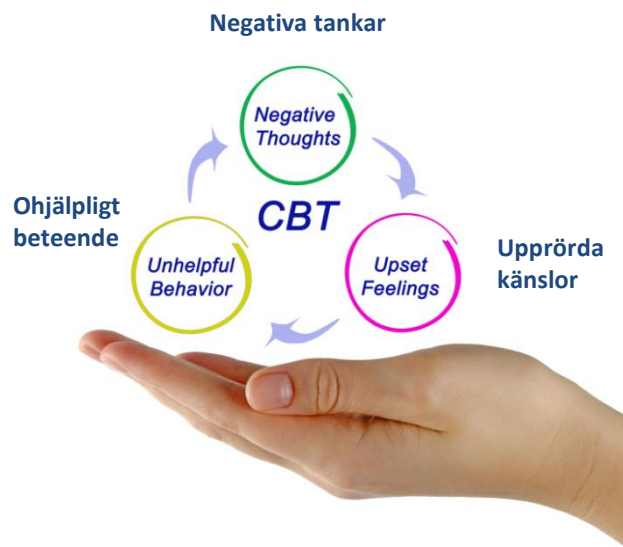
- **Guidad självhjälp** för milda till medelsvåra psykiska problem.
- **Kognitiv beteendeterapi (KBT)** för medelsvåra till svåra problem.
- **Annan terapi** såsom Interpersonal Therapy (IPT) eller Eye Movement Desensitisation Reprocessing (EMDR) är möjligtvis tillgängliga.
- **Studiegrupper och kurser i KBT.** Vi erbjuder olika studiegrupper och kurser. Dessa gäller bl.a. generella introduktionskurser och mer specifika studiegrupper, beroende på efterfrågan. Kurser i omtänksamhet/aktsamhet är möjligtvis tillgängliga.
- **Onlinealternativ.** Det finns olika behandlingsalternativ på nätet. En del av dem utförs via live-terapi och andra via online-kurser.

- **Telefonstöd.** En vägledande utredning utförs oftast per telefon. Vi erbjuder även telefonstöd i samband med vissa behandlingsalternativ.

Du kan diskutera med oss om olika alternativ vid din första utredning för att fastställa vilket val som passar dig bäst.

### Långvariga problem

Det är mycket sannolikt att personer med långvariga fysiska problem har allmänna problem med sin mentala hälsa. Vi specialiserar oss på att erbjuda lämplig behandling för individer med fysiska sjukdomar. KBT har visat sig vara en nyttig terapiform för personer som har svårigheter med sitt humör och välbefinnande i samband med sjukdomar såsom diabetes, KOL eller hjärtproblem.



### Hur lång tid tar det?

Sessionerna tar runt 30 minuter beroende på vilken typ av behandling du erbjuds. Antalet vårdsessioner beror på dina behov men vi erbjuder också terapi på kort sikt.

### Vi erbjuder även:

- Tolkning vid behov
- Vägledning till annan service om dina behov skiljer sig från dem vi kan erbjuda.

### Vem är vår vård för?

Vår behandling är avsedd för personer som är 17 år eller äldre och som bor i Cambridgeshire eller Peterborough och är registrerade på en läkarmottagning i dessa områden. Vi har inte en övre åldergräns.

### Hur mycket kostar det?

Som en del av NHS är våra behandlingar kostnadsfria.

### Är servicen till för alla?

Psykisk terapi är inte lämplig för alla. Du måste vara villig att ändra ditt beteende och vara redo för det. I vissa fall rekommenderar vi att du diskuterar med din läkare innan du anhåller om en plats:

- Om du har upplevt misshandel/våldtäkt el. dyl. och vill fokusera på det i terapin.
- Om du upplever självdestruktivt beteende eller har en diagnos om allvarlig psykisk sjukdom eller en personlighetsstörning.