



GUIDA PAZIENTI

PSICHIATRIA DEGLI ADULTI



SALUTO	3
BENVENUTI DA NOI	4
GARANZIA DI ASSUNZIONE DEI COSTI	6
I NOSTRI TRATTAMENTI	8
I NOSTRI SERVIZI	14
LA VOSTRA CARTELLA CLINICA	18
LA NOSTRA COLLABORAZIONE	19
REGOLE DELLA CASA	22
ORARI DI VISITA E DI APERTURA	26
INFORMAZIONI AI PAZIENTI	28
CONTATTI	29

TEMI ATTUALI

CONSULTAZIONI INTERCULTURALI	7
TEMA DEL MESE	11
PEER NEI TRATTAMENTI	12
NUOVA CLINICA PER PSICHIATRIA INFANTILE E GIOVANILE	16
RICERCA E SCIENZA	20
LAVORO CON I FAMILIARI	24

Edizione luglio 2022

La nostra guida viene aggiornata annualmente. La versione attuale è disponibile su pdgr.ch.

Nota editoriale: tutti i riferimenti a persone, funzioni e professioni nel testo si riferiscono a tutte le forme di genere.



BELLO CHE SIATE QUA

UNITI PER LA VOSTRA QUALITÀ DELLA VITA

Cari pazienti,
caro ospite, cari familiari

il vostro soggiorno da noi dev'essere qualcosa di prezioso: per la vostra salute, per la vostra qualità della vita, per il vostro futuro. Ci impegniamo per questo: ogni giorno nuovamente, in ogni situazione e ventiquattro ore su ventiquattro.

Siamo i Servizi psichiatrici dei Grigioni (PDGR). Siamo persone con formazioni molto differenti e una vasta gamma di competenze. Siamo persone che possiedono una formazione scientifica e molti anni di esperienza pratica. Siamo persone che si impegnano e portano avanti idee, ma che dimostrano anche pazienza, si prendono cura della vostra salute e si orientano interamente sulle vostre esigenze.

Siamo persone come voi. E persone che credono in voi. Perché sappiamo che un trattamento personale, il sostegno e l'assistenza hanno un effetto efficace e duraturo. A condizione che anche voi abbiate deciso di impegnarvi per voi stessi e di diventare attivi per raggiungere i vostri obiettivi di salute.

Con questi presupposti perseguiremo insieme lo stesso obiettivo: recuperare o migliorare la qualità della vostra vita. Non vediamo l'ora di iniziare.

Cordialmente,
il vostro



Dr. med.
Rahul Gupta
Direttore medico psichiatria degli adulti



BENVENUTI DA NOI

I PDGR SI PRESENTANO

CHI SIAMO

I PDGR forniscono assistenza psichiatrica nel Cantone dei Grigioni. I nostri servizi comprendono trattamenti ospedalieri e ambulatoriali e assistenza per tutti i quadri clinici psichiatrici.

COSA OFFRIAMO

Gestiamo la Clinica Beverin a Cazis e la Clinica Waldhaus a Coira, oltre a varie cliniche diurne, una scuola speciale, gruppi abitativi assistiti e laboratori protetti per persone disabili con problemi psichici e mentali. I nostri servizi comprendono consultazioni ambulatoriali, trattamenti psichiatrici d'urgenza, terapie, valutazioni, perizie per le autorità e le compagnie assicurative, nonché il coinvolgimento competente dei familiari. Per i pazienti con assicurazione integrativa o pazienti paganti, offriamo trattamento, assistenza e supporto nella clinica privata MENTALVA di Cazis.

COME LAVORIAMO

Siamo lieti che abbiate trovato la vostra strada per arrivare da noi. Durante il vostro soggiorno, contribuiremo affinché possiate tornare al più presto nel vostro abituale ambiente familiare e questo con un miglioramento duraturo della vostra salute mentale. La vostra guarigione, il vostro reinserimento nella società e una qualità di vita sensibilmente migliore: questo è ciò che vogliamo raggiungere insieme a voi.

I nostri team di trattamento interdisciplinari lavorano fianco a fianco con voi con apprezzamento incondizionato, correttezza e un approccio coerente e orientato alla soluzione. Per migliorare insieme, passo dopo passo, la qualità della vostra vita.

COME ARRIVARE DA NOI

Per poter preparare al meglio il vostro ricovero nella nostra clinica, vi chiediamo di fissare per tempo una preregistrazione. Questa può essere fatta online o per telefono da voi stessi, dai vostri familiari, da un medico o da una clinica di riferimento.

Chiamateci in anticipo e senza impegno, risponderemo alle vostre domande e vi informeremo su tutti i dettagli (telefono 058 225 20 00).

LA VOSTRA AMMISSIONE

Al momento della vostra ammissione, un'infermiera vi informerà personalmente sulla routine quotidiana del reparto, sul vostro programma giornaliero e su tutte le offerte importanti in loco. Verrete inoltre informati sulle nostre regole della casa (vedi pagina 22) e su tutti i vostri diritti e doveri legati al soggiorno.

Per una buona collaborazione, vi chiederemo di acconsentire per iscritto. In caso di ulteriori domande o incertezze, non esitate a contattare il vostro personale sanitario di riferimento.



IL VOSTRO TRATTAMENTO

Tutti i nostri reparti sono progettati per il trattamento completo delle malattie mentali. Il vostro luogo di soggiorno dipende dalle esigenze particolari e dai requisiti specifici del motivo del trattamento.

Esso può cambiare durante il vostro soggiorno per motivi terapeutici. All'occorrenza, vi informeremo per tempo e naturalmente vi aiuteremo nel cambio di reparto.

IL VOSTRO FEEDBACK

Voi e il vostro benessere siete al centro della nostra attenzione. Saremmo quindi lieti se voleste condividere apertamente con noi i vostri apprezzamenti, i vostri desideri, le vostre nuove idee o anche i vostri reclami.

Il vostro responsabile di reparto o il personale curante saranno lieti di ricevere in qualsiasi momento le vostre richieste. Potete inoltre annotare i reclami sulle schede di feedback fornite e inserirle nell'apposita cassetta delle lettere. Il team di trattamento elaborerà immediatamente i vostri suggerimenti e cercherà soluzioni praticabili.

LA VOSTRA DIMISSIONE

Durante il trattamento, il medico concorda per tempo con il personale sanitario di riferimento e con voi la data ottimale di dimissione.

Vi metteremo inoltre in contatto con i servizi di cui potreste avere bisogno o di cui potreste volontariamente usufruire dopo il vostro soggiorno.

LA VOSTRA ASSISTENZA DI FOLLOW-UP

Attribuiamo grande importanza alla pianificazione di una dimissione corretta e orientata agli obiettivi e all'integrazione dei vostri familiari o di altre persone di riferimento nel processo. Di norma, riceverete ulteriori cure ambulatoriali dal vostro medico di famiglia, da uno psichiatra o da uno psicoterapeuta. A seconda del caso, avete a disposizione anche il nostro servizio psichiatrico ambulatoriale.

I servizi offerti dalle nostre cliniche diurne e dai nostri centri psichiatrici possono anche essere una buona possibilità per tornare gradualmente a una vita quotidiana regolata e autodeterminata. Discuteremo insieme tutte le opzioni e troveremo il percorso migliore per la vostra situazione.

SONDAGGIO PER PAZIENTI E FAMILIARI

Vi siete sentiti in buone mani qui da noi? Secondo voi, ci sono servizi che dovremmo migliorare o offerte che dovremmo ampliare? Per la garanzia della qualità, conduciamo a intervalli regolari un sondaggio volontario per pazienti e familiari. I risultati valutati possono migliorare ulteriormente la qualità delle nostre cure.



GARANZIA DI ASSUNZIONE DEI COSTI

CON SICUREZZA DI PRESTAZIONI MIGLIORI

AVETE UN'ASSICURAZIONE DI BASE?

Di norma, ogni persona residente in Svizzera ha un'assicurazione sanitaria obbligatoria. L'assicurazione di base copre i costi del soggiorno in clinica se il trattamento è indicato dal punto di vista medico. L'entità della partecipazione ai costi dipende dalla Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) e dal contratto assicurativo stipulato. Non appena non è più necessario un ricovero ospedaliero, le spese sostenute per il trattamento devono essere sostenute privatamente.

La nostra amministrazione clienti invia automaticamente alla vostra cassa malati e al cantone di residenza una garanzia di assunzione dei costi al momento dell'ammissione.

Se non risiedete nel Cantone dei Grigioni e venite alla Clinica Beverin o alla Clinica Waldhaus per un trattamento ospedaliero, la vostra assicurazione sanitaria e il vostro Cantone di residenza pagheranno al massimo i costi che verrebbero sostenuti in un ospedale del vostro cantone di residenza. L'eventuale differenza rispetto alla nostra tariffa dovrà essere pagata privatamente. In alternativa, un'assicurazione ospedaliera complementare può coprire questa differenza. Per essere sicuri di non incorrere in differenze di costi con la vostra attuale copertura assicurativa, vi consigliamo di informarvi direttamente presso la vostra assicurazione sanitaria.

In caso di emergenza, i costi delle cure sono interamente coperti dalla vostra assicurazione sanitaria e dal vostro cantone di residenza. Se non risiedete in Svizzera e desiderate registrarvi per un soggiorno da noi, contattateci e vi forniremo volentieri informazioni personalizzate.

AVETE UN'ASSICURAZIONE SEMI-PRIVATA E PRIVATA?

Se avete un'assicurazione semi-privata o privata, vi offriamo un trattamento nella nostra clinica privata MENTALVA a Cazis. Anche in questo caso, la nostra amministrazione clienti si occuperà di ottenere la garanzia di assunzione dei costi da parte della vostra assicurazione sanitaria al momento dell'ammissione.

Se avete un'assicurazione complementare, siete pregati di comunicarlo al vostro team di assistenza al momento dell'ammissione.

A seconda dell'assicurazione complementare, possono essere escluse o limitate nel tempo singole malattie riguardo all'assunzione dei costi. Anche l'importo della partecipazione ai costi dipende dal vostro contratto di assicurazione. Vi consigliamo di informarvi prima dell'ammissione sui servizi coperti e sulla partecipazione ai costi presso la vostra assicurazione sanitaria.



i

CONSULTAZIONI INTERCULTURALI

LA SALUTE NON È UNA QUESTIONE DI LINGUA

Da noi l'attenzione è rivolta all'individuo, indipendentemente dalla sua appartenenza culturale. Per questo motivo offriamo orari di consultazione e terapie interculturali speciali. Il nostro personale professionale è inoltre sensibilizzato ai contesti culturali.

Offriamo consultazioni nelle seguenti lingue: albanese, arabo, bosniaco, greco, italiano, croato, russo, serbo, spagnolo e ungherese. Se dovessero essere necessarie altre lingue, avviamo in casi singoli anche terapie con interpreti con formazione medica e interculturale. I costi sono coperti dall'assicurazione di base.



I NOSTRI TRATTAMENTI

METODI E OFFERTE

Quando i disturbi psicologici diventano così frequenti da far sentire la persona impotente di fronte ad essi, un trattamento da parte di professionisti qualificati è sempre utile. Nella nostra offerta psicoterapeutica miriamo sempre a migliorare la condizione personale e a stabilizzarla a lungo termine. A tal fine, mettiamo insieme terapie selezionate, integriamo metodi di rilassamento, offriamo una consulenza completa e includiamo nel trattamento anche il lavoro professionale con i familiari.

Trattiamo quadri clinici come burnout, schizofrenia, depressione, ansia o la dipendenza con la stessa cura ed esperienza dei disturbi psicosomatici. Molti dei nostri interventi fungono anche da integrazione ai trattamenti medici.

In linea di principio trattiamo sia pazienti stazionari che ambulatoriali. Ci orientiamo allo stato attuale della scienza e rimaniamo aperti – in senso olistico - a metodi di medicina complementare clinicamente efficaci. I nostri team lavorano in modo trasversale tra i vari reparti e compilano offerte che vengono costantemente adattate alla vostra situazione.

IN BUONE MANI FIN DAL PRIMO GIORNO

Nei primi giorni dopo l'ammissione, elaboriamo insieme a voi il piano di trattamento. Riceverete informazioni importanti su tutti gli esami necessari, la diagnosi, gli obiettivi del trattamento, la procedura terapeutica e il coordinamento dei vostri appuntamenti. A seconda del quadro clinico, proponiamo diverse forme di trattamento.

Per la durata del soggiorno, avrete al vostro fianco una persona di riferimento che vi accompagnerà e vi consiglierà sulle questioni organizzative.

COLLOQUIO CON IL PERSONALE SPECIALIZZATO

Nell'ambito del vostro trattamento in reparto o nella clinica diurna, una volta alla settimana viene effettuata una visita dell'aiuto primario.

Qui avete la possibilità di porre domande professionali e di scambiare idee con il team terapeutico. Discuterete degli obiettivi e dei progressi della terapia, dei farmaci, dell'orario settimanale, della procedura di dimissione o anche del congedo per stress e delle regole di uscita.

OFFERTE DI MEDICINA COMPLEMENTARE

A integrazione del trattamento psicoterapeutico, utilizziamo terapie di medicina complementare e orientate al corpo.

Utilizziamo molti metodi differenti, come la terapia cranio sacrale, la medicina tradizionale cinese, l'energetica psicosomatica, la terapia assistita con gli animali (principalmente con i cani), l'agopuntura auricolare, i massaggi parziali del corpo, la riflessologia plantare, la fototerapia, la fitoterapia (piante medicinali) e la terapia ortomolecolare (sostanze minerali) e gli impacchi.



APPROCCIO ORIENTATO ALLA RECOVERY: DI IMPORTANZA PERSONALE

Voi stessi siete un elemento importante del vostro percorso di guarigione. Nell'ambito dell'approccio orientato alla recovery che noi seguiamo, i vostri interessi personali svolgono un ruolo importante. Inoltre, il nostro team di trattamento è completato da peer esperti in psichiatria (vedi pagina 12). In questo modo, molti piccoli elementi si uniscono per consentirvi di credere in voi stessi e di perseguire con successo - e raggiungere - i vostri obiettivi di salute.

PSICOTERAPIA

Nella psicoterapia utilizziamo procedure e metodi della terapia cognitivo-comportamentale, dell'analisi transazionale, della psicoterapia a orientamento corporeo, della terapia sistemica, dell'ipnosi medica e della logosintesi. Le terapie si svolgono in sessioni individuali e di gruppo.

TERAPIA FARMACOLOGICA

La terapia farmacologica può essere una componente importante della psicoterapia. Allevia il dolore o i sintomi psicologici e fisici. Verifichiamo l'effetto in occasione di consultazioni regolari e adattiamo continuamente l'assunzione del farmaco in consultazione con il paziente. Il vostro medico curante vi informerà sugli effetti e sugli effetti collaterali ed è disponibile in qualsiasi momento per rispondere alle vostre domande.

TERAPIA ELETTROCONVULSIVA

Per i disturbi depressivi difficili da trattare con i farmaci e i metodi psicoterapeutici, la terapia elettroconvulsiva rappresenta un'ottima alternativa. Per esempio, può essere utilizzata come complemento terapeutico con buoni effetti

per la depressione in gravidanza e post-partum, la schizofrenia, l'avversione agli psicofarmaci o l'intolleranza ai farmaci. Il suo effetto si ottiene innescando una crisi epilettica con un impulso elettrico in anestesia breve.

PSICOEDUCAZIONE

Nella psicoeducazione parliamo di disturbi mentali e dei relativi metodi di trattamento. Imparerete a parlare della vostra malattia in un gruppo sempre più familiare. Nel corso di questo processo, imparerete anche a conoscere meglio le vostre abilità sociali, diventerete più consapevoli delle vostre capacità e risorse personali e le sfrutterete in modo mirato.

OFFERTA MEDICO-TERAPEUTICA

Le attività in cui tensione e rilassamento si alternano armoniosamente favoriscono l'equilibrio mentale della persona. Insieme scegliamo le attività adatte che corrispondono ai vostri interessi. Esse sostengono, mantengono e sviluppano le vostre capacità fisiche, mentali, spirituali, musicali e sociali.

TERAPIA DI ATTIVAZIONE

Il team di terapia di attivazione crea insieme a voi una parte importante della vostra permanenza in clinica. Promuove e mantiene i vostri interessi, le vostre capacità e le vostre risorse al fine di integrare più gioia di vivere e creatività nella vostra vita quotidiana. Potete, ad esempio, essere attivi in diverse attività musicali o artistiche.

FISIOTERAPIA

Con i nostri servizi fisioterapici vogliamo garantire al vostro corpo la migliore capacità di muoversi e funzionare o aiutarvi a recuperare questa capacità. In sostanza, l'obiettivo è quello di stabilizzare il vostro sistema muscolo-scheletrico, imparare un buon comportamento del movimento e mantenere o aumentare le vostre prestazioni mentali.

TERAPIA DEL RESPIRO

Nella terapia del respiro presentiamo modi per facilitare una respirazione calma e allo stesso tempo allenare la consapevolezza del corpo. Poiché la respirazione è direttamente collegata all'esperienza emotiva, da un lato può essere utilizzata per leggere le emozioni e dall'altro per influenzare i sentimenti. La respirazione regolare calma il sistema nervoso e gli esercizi mirati hanno un effetto equilibrante e stabilizzante sull'animo.

TERAPIA DELL'UDITO

La terapia dell'udito viene utilizzata per gli acufeni più gravi. Imparate a far passare il rumore dell'orecchio in secondo piano e a filtrare l'acufene come rumore di disturbo. L'obiettivo è quello di riuscire a controllare la percezione del ronzio nelle orecchie e di ridurne consapevolmente l'intensità.

RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

Nel rilassamento muscolare progressivo si allena l'interazione tra tensione e rilassamento di determinati gruppi muscolari. Lo stato di rilassamento che ne deriva, vissuto consapevolmente, calma il sistema nervoso e rilassa la mente in modo simile al sonno profondo. Questo metodo può essere particolarmente utile per le persone nervose o irrequiete e influenzare positivamente la loro consapevolezza corporea.

YOGA

Lo yoga è un percorso esperienziale per percepire e collegare tra di loro corpo, mente e anima come un'unità armoniosa. Il metodo non solo sensibilizza e rafforza la postura, l'agilità e la forza muscolare, bensì allena anche le capacità mentali e il pensiero positivo. Lo yoga rafforza anche il sistema ormonale e nervoso e ha un effetto molto rilassante. Nelle nostre offerte ci concentriamo sull'effetto preventivo.

ARTETERAPIA

L'arteterapia è un metodo di trattamento a orientamento psicodinamico. Nelle sedute individuali o di gruppo vengono utilizzati diversi mezzi artistici (pittura e arti creative; musica, danza e movimento). È possibile esprimere creativamente le proprie emozioni e regolarle con il supporto del vostro terapeuta. L'arteterapia rafforza la fiducia in se stessi, sostiene il comportamento relazionale personale ed è un complemento non verbale alla terapia del dialogo.

TERAPIA AMBIENTALE E SOCIOTERAPIA

Il nostro personale sanitario vi aiuta a svolgere le attività quotidiane. Insieme pianificate le attività e le inserite nella vostra routine quotidiana. Se lo desiderate, e se necessario, potete lavorare miratamente per eliminare le insicurezze nel vostro comportamento sociale o per sviluppare modi alternativi di comportamento. In questo prendiamo volentieri in considerazione i vostri hobby e interessi personali per rimanere il più possibile vicini al vostro ambiente familiare.



i

TEMA DEL MESE

Ogni mese, vari articoli specializzati si concentrano su un argomento psichiatrico da diverse prospettive. Specialisti, persone interessate e istituzioni partner intervengono in diverse pubblicazioni e rapporti. Nel corso del 2022 ci dedicheremo ai seguenti temi:

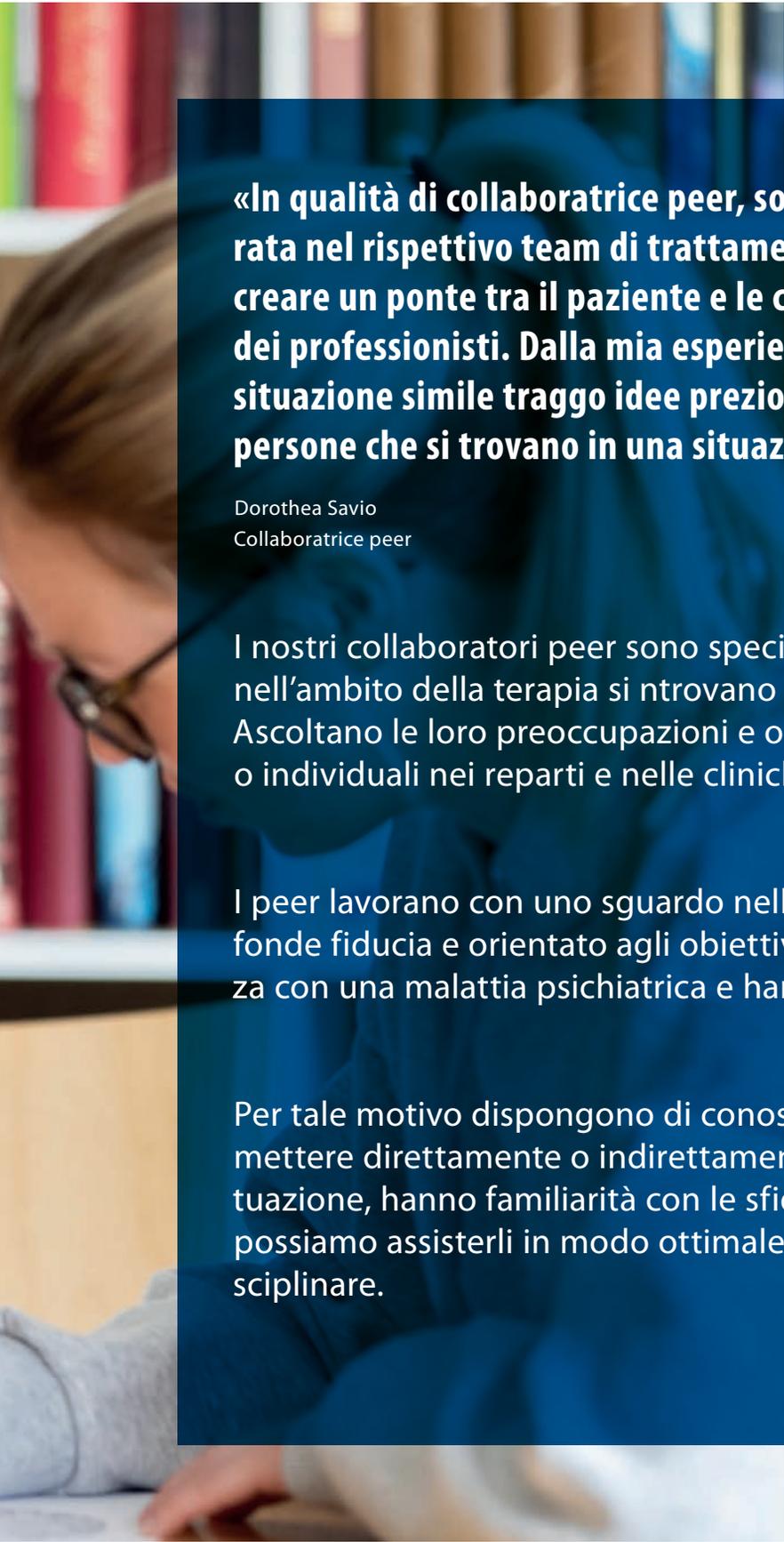
- «Affrontare il lutto e la perdita - come uscirne»
- «Giovani – quando all'improvviso non funziona più niente»
- «Io e la demenza - vivere con Alzheimer & Co»
- «Dolori: un danno per il corpo e la psiche»

pdgr.ch/monatsthema



,

PEER NEI
TRATTAMENTI



«In qualità di collaboratrice peer, sono saldamente integrata nel rispettivo team di trattamento. Il mio obiettivo è creare un ponte tra il paziente e le conoscenze terapeutiche dei professionisti. Dalla mia esperienza personale con una situazione simile traggio idee preziose per accompagnare le persone che si trovano in una situazione affine»

Dorothea Savio
Collaboratrice peer

I nostri collaboratori peer sono speciali persone di riferimento che nell'ambito della terapia si ritrovano al fianco dei nostri pazienti. Ascoltano le loro preoccupazioni e offrono colloqui di fiducia di gruppo o individuali nei reparti e nelle cliniche diurne.

I peer lavorano con uno sguardo nella stessa direzione: autentico, che infonde fiducia e orientato agli obiettivi. Essi stessi hanno avuto esperienza con una malattia psichiatrica e hanno attraversato una crisi mentale.

Per tale motivo dispongono di conoscenze preziose che possono trasmettere direttamente o indirettamente al paziente. Conoscono la loro situazione, hanno familiarità con le sfide e sanno cosa può aiutarli o come possiamo assisterli in modo ottimale nell'ambito di un'assistenza interdisciplinare.

I NOSTRI SERVIZI

CONSULENZA E ASSISTENZA

Un trattamento psicoterapeutico può essere molto complesso e toccare diverse aree della vita. Per questo motivo il team di cura lavora su base interdisciplinare: medici, psicologi, terapeuti, assistenti sociali, operatori pastorali e personale sanitario collaborano in un team ben coordinato di specialisti per fornire a voi, ai vostri familiari e al vostro datore di lavoro il miglior supporto possibile. Le nostre consulenze sono parte integrante del trattamento complessivo.

SERVIZIO SOCIALE

Il nostro servizio sociale vi assiste nelle questioni relative al lavoro, all'alloggio e alle finanze. Organizziamo, coordiniamo, sosteniamo e consigliamo in tutti gli aspetti della gestione domestica. Se necessario, stabiliamo contatti importanti per possibilità di sostegno finanziario.

CURA PASTORALE

Le nostre persone che offrono cura pastorale vi ascoltano, pongono domande e vi sostengono nella vostra spiritualità. Sono a vostra disposizione indipendentemente dalla vostra confessione o dal vostro credo religioso. Nelle cliniche sono presenti una persona per la confessione cattolica e una per quella riformata, che visitano regolarmente i reparti.

Se siete interessati, vi preghiamo di rivolgere la richiesta di un colloquio personale al vostro personale sanitario. Se desiderate parlare con una persona di una confessione non cristiana, siete invitati a comunicarcelo. Nei reparti è disponibile un calendario delle funzioni settimanali.

BAMBINI DI GENITORI CON PROBLEMI MENTALI

Se siete i genitori, saremo lieti di consigliarvi, nella vostra funzione di padre o madre, su come affrontare al meglio nella vostra famiglia il soggiorno qui da noi. Vi mostreremo come potete aiutare vostro figlio o i vostri figli ad affrontare e superare questa fase.

In caso di problemi comportamentali dei bambini, organizzeremo in consultazione con voi un contatto con specialisti in psichiatria infantile e giovanile. I bambini potranno essere esaminati per i loro problemi specifici e assistiti professionalmente.

LAVORO CON I FAMILIARI

Appreziamo molto se riusciamo a coinvolgere attivamente nel vostro trattamento i vostri familiari o altre persone di riferimento attraverso dialoghi aperti e costruttivi. I familiari sono in genere coinvolti dalla crisi o dalla malattia mentale di una persona a loro vicina e sono di solito molto sottoposti a stress. I nostri servizi di consulenza per familiari sono gratuiti, tutte le conversazioni sono confidenziali e soggette al dovere di riservatezza.

Potete informare di persona i vostri familiari sul decorso del vostro trattamento o affidarlo al vostro referente.

CONSULENZA AI DATORI DI LAVORO

Se avete un rapporto di lavoro o di impiego, vi consigliamo di coinvolgere il vostro datore di lavoro nel processo di cura. Si tratta di una scelta volontaria, che di solito viene svolta attraverso i nostri servizi sociali. Offre al datore di lavoro consulenza, coaching e formazioni interne. L'obiettivo è portare nuova chiarezza sulla situazione e trasmettere fiducia nel trattare con i dipendenti affetti da malattie mentali.

JOB COACHING PLUS

La SVA Graubünden e i PDGR sono in stretto contatto per rafforzare le persone con malattie mentali nel mercato del lavoro. Un job coach vi aiuta a mantenere il vostro posto di lavoro, a trovarne uno nuovo o a inserirvi positivamente in un nuovo lavoro. Inoltre, accompagna e consiglia il vostro datore di lavoro durante il processo di integrazione.

PSICHIATRIA AMBULATORIALE SPITEX

Per conto di organizzazioni Spitex, forniamo servizi psichiatrici ambulatoriali Spitex. In questo, il nostro personale sanitario qualificato assiste le persone con problemi di salute mentale e i loro familiari nel loro ambiente di vita familiare. Il nostro obiettivo è promuovere, stabilizzare e mantenere la salute mentale. Accompagniamo le persone a superare, per quanto possibile, le situazioni personali di crisi.

La psichiatria ambulatoriale SPITEX dei PDGR lavora in stretta collaborazione con le organizzazioni Spitex. I servizi ambulatoriali sono forniti in tutte le regioni del Cantone dei Grigioni e nel Canton Glarona.

INTERVENTO AMBULATORIALE DI CRISI (AKI)

Nei fine settimana e nei giorni festivi offriamo cure ambulatoriali e assistenza a pazienti con crisi psichiatriche acute nel loro ambiente domestico o in loco nella Valle del Reno grigionese, lungo l'asse Maienfeld - Thusis.

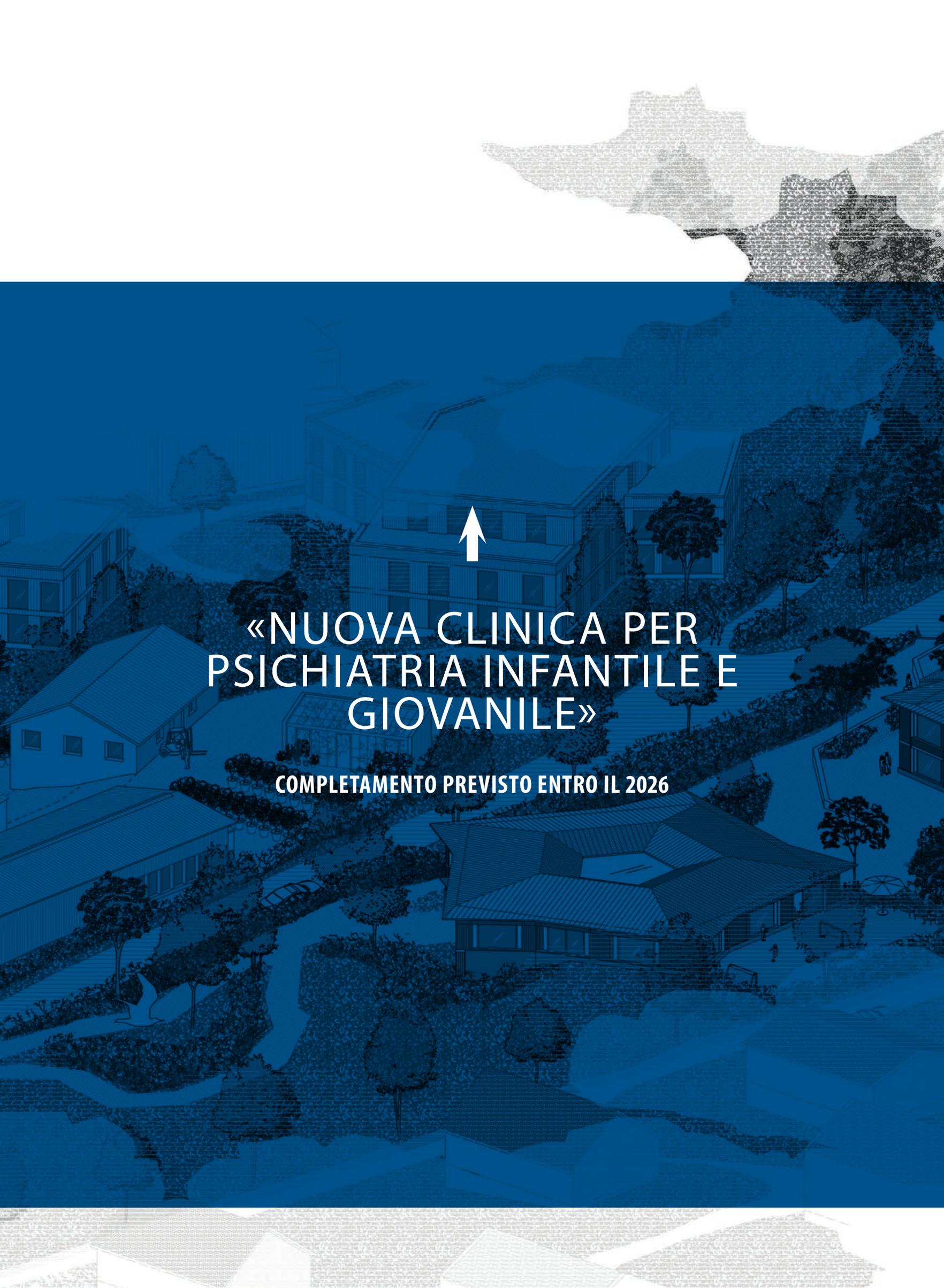
Per i pazienti in situazioni di crisi garantiamo un accompagnamento e un sostegno a breve termine anche quando i servizi di assistenza ambulatoriale sono spesso disponibili solo in misura limitata. Il team AKI è composto da un medico e da un'infermiera qualificata HF.

CONSULTAZIONI INTERCULTURALI

Offriamo consultazioni e terapie interculturali speciali per i pazienti con uno sfondo migratorio. Il nostro personale specializzato è inoltre sensibilizzato ai contesti culturali.

Offriamo consultazioni nelle seguenti lingue: albanese, arabo, bosniaco, greco, italiano, croato, russo, serbo, spagnolo e ungherese. Se dovessero essere necessarie altre lingue, avviamo in casi singoli anche terapie con interpreti con formazione medica e interculturale.

I costi sono coperti dall'assicurazione di base. L'assunzione dei costi per i servizi di interpretariato deve essere chiarita con l'assicurazione prima dell'inizio della terapia.



«NUOVA CLINICA PER
PSICHIATRIA INFANTILE E
GIOVANILE»

COMPLETAMENTO PREVISTO ENTRO IL 2026



Il bisogno di ulteriori posti ospedalieri e di una clinica diurna per la psichiatria infantile e giovanile è cresciuto fortemente e costantemente da molti anni. Nel 2019, il Consiglio di amministrazione dei PDGR ha pertanto deciso di costruire una nuova clinica presso la clinica Waldhaus di Coira.

La nuova clinica sarà situata nella parte meridionale dell'areale Waldhaus, tra Loëstrasse e Fürstenwaldstrasse. Ad essa sarà annessa una clinica per l'educazione dei giovani pazienti e una palestra. È prevista inoltre la costruzione di un parcheggio sotterraneo con 220 posti auto.

A metà dicembre 2020, la giuria ha selezionato il progetto «Alpinum» come vincitore. Il progetto è stato realizzato dai team Knorr & Pürckhauer Architekten AG, Zurigo e ARGE Lehner Landschaftsarchitektur, Ebnet-Kappel con Gersbach Landschaftsarchitektur, Zurigo.

La nuova clinica si presenta all'altezza della clinica Waldhaus. Sono previsti due edifici, che sono in una fila di edifici pentagonali e hanno l'aspetto di un padiglione. Si inseriscono armoniosamente nel concetto di parco del complesso della clinica e del parco Waldhaus. I centri sono costituiti da cortili interni con molte piante. I corridoi che corrono intorno all'atrio creano un'atmosfera luminosa e positiva.

Nel complesso, il progetto ha convinto grazie a un ambiente invitante e amichevole per i pazienti e allo stesso tempo grazie a un concetto di utilizzo e funzionamento efficiente. La pianificazione è in pieno svolgimento e l'entrata in funzione del nuovo edificio è prevista per il 2026. Dal punto di vista attuale, i PDGR prevedono investimenti per circa 35-40 milioni di franchi svizzeri.

pdgr.ch/bauprojekte

LA VOSTRA CARTELLA CLINICA

IL VOSTRO DIRITTO ALL'INFORMAZIONE

DOVERE DI RISERVATEZZA

Ci assicuriamo che da noi siate sempre in buone mani: i nostri dipendenti sono tenuti al segreto professionale e al dovere di riservatezza. In linea di principio, nessuna informazione può essere trasmessa a estranei, familiari o altre persone di riferimento senza il vostro esplicito consenso.

INFORMAZIONI NECESSARIE

Se a causa della vostra malattia non siete in grado di fornirci le informazioni di cui abbiamo bisogno per curarvi, una persona vicina o un rappresentante legale del vostro medico può fornire tali informazioni.

SCAMBIO APERTO

Il nostro team di specialisti vi informerà sul decorso della vostra malattia, sul tipo di trattamento, sulla scelta delle forme di terapie, sugli effetti e sui possibili effetti collaterali dei farmaci, nonché sull'ulteriore sviluppo e sul decorso previsto della vostra malattia. Non esitate a rivolgere apertamente le vostre domande e richieste e a cercare attivamente informazioni.

VISIONE DELLA VOSTRA CARTELLA CLINICA

In qualsiasi momento avete il diritto di consultare la vostra cartella clinica. Anche altre persone possono prendere visione della vostra cartella clinica se autorizzate da voi. Una restrizione del diritto di visione può essere imposta solo dal medico curante. Questa restrizione viene imposta se c'è il rischio di un grave danno alla salute del paziente o se vengono toccati gli interessi di terzi.

SCHEDE DI DIMISSIONE

A meno che non siate esplicitamente contrari, consegneremo al medico post-trattamento una scheda di dimissione con tutte le informazioni importanti sul proseguimento del trattamento.

AMMISSIONE VOLONTARIA

Se entrate volontariamente in un reparto aperto, nella vostra cartella clinica verrà annotata la voce «ammissione volontaria». Non dovrete firmare nulla.

DOSSIER SANITARIO ELETTRONICO (DSE)

Il DSE è una raccolta volontaria di documenti personali contenenti informazioni sulla vostra salute. Voi e i vostri operatori sanitari potete accedere a questi documenti in qualsiasi momento tramite una connessione internet sicura. Siete voi stessi a decidere chi può vedere quali documenti e quando. Ad esempio, potete archiviare e gestire il vostro certificato di vaccinazione, le radiografie, le prescrizioni mediche o i referti ospedalieri.

DIRETTIVA PSICHIATRICA ANTICIPATA (PPA)

Prima di entrare in una clinica o prima di iniziare il trattamento, è possibile firmare una PPA. In questo modo garantite che il team di cura sia a conoscenza dei vostri desideri personali in caso di crisi di salute mentale. Il vostro operatore sanitario di riferimento e i nostri peer saranno lieti di consigliarvi e sostenervi nella compilazione.

LA NOSTRA COLLABORAZIONE

I VOSTRI DIRITTI E DOVERI

I DIRITTI CREANO FIDUCIA

Riteniamo che un rapporto di fiducia tra operatore sanitario e paziente sia indispensabile per il successo del trattamento medico-terapeutico. La fiducia nasce quando entrambe le parti conoscono i propri diritti e doveri e possono esprimersi apertamente.

Se voi, in veste di paziente, conoscete i vostri diritti, potete assumere un ruolo autodeterminato nei confronti degli operatori sanitari. In sostanza, si tratta di un'interazione basata su cooperazione, collaborazione e fiducia tra voi e gli operatori sanitari.

I DOVERI DANNO STRUTTURA

In quanto paziente, non solo dovete conoscere i vostri diritti, bensì anche i vostri doveri. È nel vostro interesse informare l'operatore sanitario nel modo più completo ed esauriente possibile sui vostri sintomi, sui trattamenti completati o in corso e sui loro effetti. Dovete anche rispettare le disposizioni degli operatori sanitari o informarli se avete interrotto volontariamente un trattamento prescritto. I doveri richiedono trasparenza e apertura. Entrambi gli aspetti sono trattati con grande fiducia. In questo modo, creiamo insieme un quadro terapeutico che renda la malattia più sopportabile e il trattamento più efficace.

Desiderate maggiori informazioni o avete bisogno di aiuto? Richiedete il nostro opuscolo «Una panoramica sui diritti dei pazienti» o contattate l'ufficio sanitario del vostro cantone di residenza.

DIRITTO DI RICORSO NEL RICOVERO A SCOPO DI ASSISTENZA

In base al Codice civile svizzero, i malati mentali possono essere ricoverati in clinica senza il consenso personale del medico o dell'autorità di protezione dei minori e degli adulti (APMA) se costituiscono caso di grave pericolo per se stessi, per altre persone o per l'ambiente sociale. Ciò avviene se le cure necessarie non possono essere garantite in altro modo.

Se venite ricoverati o trattenuti senza consenso, avete il diritto di presentare un ricorso scritto al Tribunale cantonale contro il ricovero a scopo di assistenza. Il nostro personale sanitario vi fornirà le informazioni necessarie e vi assisterà nella presentazione del ricorso.

Il Tribunale cantonale decide se il ricorso può essere accolto. Il ricorso può essere presentato anche contro il trattamento senza consenso. Anche in questo caso decide il Tribunale cantonale.



,

RICERCA E SCIENZA

DR. MED. RAHUL GUPTA

«Le cliniche dovrebbero sollevare delle domande dalla vita quotidiana per mantenere la ricerca vicina alla pratica. Per questo motivo collaboriamo con diverse università.»

Dr. med. Rahul Gupta
Direttore medico psichiatria degli adulti

I PDGR sono impegnati in una ricerca ben fondata e orientata alla soluzione. Normalmente la ricerca si svolge in grandi centri. Ma nella nostra organizzazione c'è un grande valore aggiunto: siamo vicini ai nostri pazienti e conosciamo le domande e le sfide della vita clinica quotidiana.

Per far luce scientificamente sulle nostre domande e per accompagnarle, collaboriamo con le cliniche psichiatriche universitarie di Basilea, con l'Albert Einstein College of Medicine e con la Columbia University di New York. L'obiettivo è quello di sviluppare ulteriormente il trattamento e l'assistenza psichiatrica.

Offriamo ai nostri dipendenti l'opportunità di impegnarsi nei progetti. Anche i nostri pazienti sono invitati a partecipare ai progetti di ricerca e chiediamo loro regolarmente se desiderano partecipare volontariamente.

Attualmente siamo coinvolti nei seguenti progetti di ricerca:

- «Qualità di vita delle persone con malattie mentali»
- «Disturbi traumatici complessi»
- «Porte aperte in psichiatria»
- «Studio di ricerca COVID-19»

REGOLE DELLA CASA

Alcuni reparti dispongono di regole individuali per via delle diverse priorità di trattamento.

MUOVERSI NELL'AREALE

In alcune situazioni terapeutiche, la libertà di movimento può essere limitata da una disposizione medica. A seconda dello stato di salute, potrebbe essere necessario un'assistenza da parte del personale sanitario. Quando lasciate il reparto, siete pregati di comunicarlo al personale sanitario e di registrarvi nuovamente al vostro ritorno.

MUOVERSI AL DI FUORI DELLA CLINICA

In consultazione con il medico e il personale sanitario responsabile vengono pianificate le vacanze esterne da stress. Servono a testare gli stress della vita quotidiana nell'ambiente domestico del paziente e quindi a reintegrarlo e riabilitarlo.

CAPACITÀ DI GUIDA

I farmaci compromettono la capacità di concentrazione, reazione, guida e utilizzo di macchinari. Durante il trattamento non è consentito guidare un veicolo o utilizzare macchinari. Le eccezioni saranno stabilite dal medico curante.

FOTO, FILM E REGISTRAZIONI AUDIO

Per motivi di protezione dei dati, è vietato fare foto, filmati e registrazioni audio di pazienti e dipendenti e pubblicare tali registrazioni in qualsiasi forma.

DENARO E OGGETTI DI VALORE

Il denaro e gli oggetti di valore possono essere depositati presso l'amministrazione clienti. Possono essere ritirati durante gli orari di ufficio. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per denaro o oggetti di valore come occhiali, apparecchi elettrici, apparecchi acustici o gioielli non depositati. Si consiglia di non tenere con sé oggetti di valore o grandi somme di denaro.

PAGHETTA

Se durante il trattamento vi è stata concessa una paghetta da un ente ufficiale o se avete effettuato voi stessi un deposito, potete ritirare il denaro presso la reception.

RISTORAZIONE

Le nostre cucine vi offrono piatti variegati ed equilibrati. Il nostro sistema di scelta del menù vi permette di scegliere tra vari componenti del menù.

FARMACI, ALCOL E DROGHE

Affinché la malattia sia curata in modo efficace, è importante che assumiate solo i farmaci prescritti dal medico. L'automedicazione mette a rischio il successo del trattamento. I farmaci portati con sé sono ritirati dal personale sanitario. Il consumo di alcol e droghe non è permesso durante il soggiorno in clinica. Per motivi terapeutici, nei PDGR non è consentito nemmeno il consumo di birra analcolica e di CBD (prodotti legali della canapa).

FUMO

Le nostre cliniche sono in gran parte libere dal fumo. È consentito fumare solo negli spazi designati o nelle apposite aree fumatori. Per i giovani di età inferiore ai 16 anni valgono norme speciali.

SICUREZZA

Per motivi di sicurezza, non è consentito accendere candele o cucinare in camera. Il cibo può essere preparato solo nelle stanze designate.

Non è consentito l'uso di armi negli areali e nei locali della clinica. Gli areali della clinica sono monitorati da una società di sicurezza.

DISPOSITIVI ELETTRONICI

I reparti dispongono di televisori e radio nelle sale comuni. Radio e televisori privati possono essere installati in camera solo con l'accordo della direzione del reparto. Non ci assumiamo alcuna responsabilità in caso di smarrimento. Per l'allacciamento bisogna pagare una tariffa. Per le vostre telefonate, nella vostra camera è disponibile un telefono per il quale potete ottenere una scheda telefonica alla reception.

Potete utilizzare i telefoni cellulari in camera e fuori dal reparto. L'uso di dispositivi elettronici (cellulari, computer portatili, tablet) non è auspicabile durante le terapie, i pasti e il riposo notturno dopo le ore 23.00. Nei reparti protetti l'uso di dispositivi elettronici è consentito solo previo accordo con il personale sanitario.

ANIMALI DOMESTICI

Gli animali non sono ammessi nei reparti, nelle caffetterie e nelle aree di lavoro. Negli areali della clinica i cani dei visitatori devono essere tenuti al guinzaglio. Durante il trattamento avete la possibilità di tenere presso il Tierhotel Arche Chur il vostro animale domestico a condizioni speciali.

RAPPORTI CON LE PERSONE

Voi e il personale dei PDGR avete diritto al rispetto reciproco, alla stima e alla tutela della vostra personalità. Il linguaggio quotidiano è nella forma del «Lei». Non sono tollerate azioni che violino il diritto all'autodeterminazione sessuale di un'altra persona o discriminazioni basate su sesso, razza, colore della pelle, lingua, religione, orientamento sessuale e identità di genere.

RIFORNIMENTO BIANCHERIA

Nella clinica Beverin sono installate lavatrici in vari reparti. In questi luoghi potete fare personalmente il bucato. I reparti vi forniranno gratuitamente i detersivi. La clinica Waldhaus dispone di una lavatrice e di un'asciugatrice a gettoni. La biancheria che deve essere lavata dalle cliniche deve essere etichettata con il vostro nome. Questo servizio vi verrà addebitato.

ARMI E OGGETTI PERICOLOSI

Prendiamo in consegna armi e oggetti pericolosi in possesso del paziente e li conserviamo. Le armi illegali vengono consegnate alla polizia.



,

IL LAVORO CON I FAMILIARI

«I familiari sono di solito molto colpiti dalla malattia mentale di un membro della famiglia. Noi li sosteniamo e li coinvolgiamo nel trattamento.»

Angela Riederer,

Responsabile servizio di assistenza psichiatria degli anziani / Clinica privata MENTALVA

Quanto contatto è possibile e desiderato? Chi si occupa dei figli, della casa, delle bollette? E soprattutto: cosa posso fare?

Anche i familiari sono coinvolti da una malattia mentale o dal trattamento ospedaliero di un membro della famiglia e normalmente sono molto stressati. Oltre alla preoccupazione per la persona, si accumulano anche domande su come organizzare la vita quotidiana e su come affrontare personalmente la situazione.

Sappiamo che i familiari svolgono un ruolo importante nel processo di guarigione. Possono anche essere un sostegno per evitare ricadute dopo il trattamento o per riconoscerle in tempo. Pertanto, dove possibile, li coinvolgiamo attivamente nel trattamento, in modo proporzionato e ragionevole. Per noi è importante un atteggiamento di apertura, apprezzamento, informazione, integrazione e sostegno.

Il servizio di consulenza è gratuito. I colloqui sono riservati e soggetti al dovere di riservatezza. Le informazioni possono essere richieste alla persona di riferimento o ad Angela Riederer, responsabile del servizio di assistenza, psichiatria degli anziani / Clinica privata MENTALVA (telefono 058 225 20 80).

pdgr.ch/angehörige



ORARI DI VISITA E DI APERTURA

CLINICA BEVERIN CAZIS

RECEPTION

Lunedì - Venerdì	07.00 - 20.00 Uhr
Sabato	09.00 - 19.00 Uhr
Domenica	10.00 - 19.00 Uhr

Gli orari di apertura possono variare prima e durante i giorni festivi.

CAFFETERIA

Pasqua – 31 ottobre		1° novembre - Pasqua	
Lunedì - Venerdì	08.00 - 20.00 Uhr	Lunedì - Venerdì	08.00 - 18.00 Uhr
Sabato / Domenica	10.00 - 19.00 Uhr	Sabato / Domenica	10.00 - 18.00 Uhr

AMMINISTRAZIONE CLIENTI

Lunedì - Venerdì	08.00 - 12.00 Uhr / 13.00 - 17.00 Uhr
------------------	---------------------------------------

ORARI DI VISITA

I pazienti possono ricevere visite giornaliere. Si consiglia di concordare le visite in anticipo con il personale sanitario del reparto corrispondente.

Le visite si svolgono fuori dal reparto. Le visite ai pazienti dei reparti protetti si svolgono nella sala visite del reparto.



CLINICA WALDHAUS COIRA

RECEPTION

Lunedì - Venerdì	07.00 - 20.00 Uhr
Sabato	09.00 - 19.00 Uhr
Domenica	10.00 - 19.00 Uhr

Gli orari di apertura possono variare prima e durante i giorni festivi.

CAFFETERIA

Lunedì - Venerdì	08.00 - 17.30 Uhr
Sabato / Domenica	10.00 - 17.00 Uhr

CAFFÈ PAZIENTI «DOWNSTAIRS»

Martedì / Giovedì	18.30 - 21.00 Uhr
-------------------	-------------------

AMMINISTRAZIONE CLIENTI

Lunedì - Venerdì	08.00 - 12.00 Uhr / 13.00 - 17.00 Uhr
------------------	---------------------------------------

ORARI DI VISITA

I pazienti possono ricevere visite giornaliere. Si consiglia di concordare le visite in anticipo con il personale sanitario del reparto corrispondente.

Le visite si svolgono fuori dal reparto. Le visite ai pazienti dei reparti protetti si svolgono nella sala visite del reparto.

INFORMAZIONI AI PAZIENTI

RECEPTION

Le reception si trovano nel centro della clinica Beverin e nell'edificio principale della clinica Waldhaus (per gli orari di apertura vedi pagina 26/27).

PARCHEGGI

È vietato guidare e parcheggiare negli areali dell'ospedale. Mettiamo a disposizione posti auto per voi e i vostri ospiti al di fuori degli areali.

CAFFETERIA

Le caffetterie si trovano nel centro della clinica Beverin e nell'edificio principale della clinica Waldhaus. Qui troverete un assortimento di bevande e alimenti, riviste, sigarette e articoli per l'igiene.

PARRUCCHIERE / PEDICURE

Prenotate gli appuntamenti per il parrucchiere e la pedicure tramite il vostro personale sanitario. Presso la clinica Beverin è possibile scegliere tra due appuntamenti al mese e uno presso la clinica Waldhaus. La pedicure è disponibile su richiesta. Entrambi i servizi sono a pagamento.

OFFERTE SPORTIVE

Entrambe le cliniche dispongono di una palestra, di un campo sportivo e/o di un Vita Parcours nelle immediate vicinanze. Sono anche a vostra disposizione durante gli orari di apertura della reception una sala pesi e una sala fitness. Prima di utilizzare le attrezzature per la prima volta, vi invitiamo a partecipare a un corso introduttivo, che potrete organizzare tramite il vostro personale sanitario.

CAMPO DA MINIGOLF

La clinica Beverin dispone di un campo da minigolf che può essere utilizzato gratuitamente tra Pasqua e la fine di ottobre. Le mazze e le palline da minigolf sono disponibili alla reception.

PERCORSO SENSORIALE / PARCO GIOCHI NEL BOSCO

La clinica Beverin possiede un percorso sensoriale. Può essere utilizzato gratuitamente da voi e dai vostri ospiti ed è aperto dalla primavera all'autunno. Per i nostri ospiti più giovani c'è un parco giochi nel bosco accanto al campo da minigolf. I bambini possono scivolare, dondolarsi e giocare nell'angolo sabbia a loro piacimento. Ci sono luoghi ombreggiati per rilassarsi e fare uno spuntino. Il parco giochi è pubblico e liberamente accessibile.

CAFFÈ PAZIENTI

La clinica Waldhaus dispone di un caffè pubblico per i pazienti, dove è possibile incontrarsi o incontrare gli ospiti (per gli orari di apertura vedi pagina 27).

POSTA PER LETTERE E PACCHI

Lettere e pacchi vengono consegnati ogni giorno in reparto, tranne la domenica. In caso di permanenza prolungata in clinica, si consiglia di istituire un servizio di inoltro della posta. Per l'invio della posta è disponibile una cassetta postale situata davanti all'edificio centrale della clinica Beverin e davanti all'ingresso principale della clinica Waldhaus. I pacchi postali sono accettati alla reception. La posta dei pazienti ricoverati nell'area protetta viene ritirata dal personale sanitario per l'inoltro.

WI-FI

Nella maggior parte dei reparti e nelle caffetterie è possibile utilizzare la connessione Wi-Fi gratuita.



SIAMO QUI PER VOI

Servizi psichiatrici dei Grigioni

Clinica Beverin

La Nicca Strasse 17
7408 Cazis
Telefono 058 225 35 35

info@pdgr.ch
pdgr.ch

Servizi psichiatrici dei Grigioni

Clinica Waldhaus

Loëstrasse 220
7000 Coira
Telefono 058 225 25 25

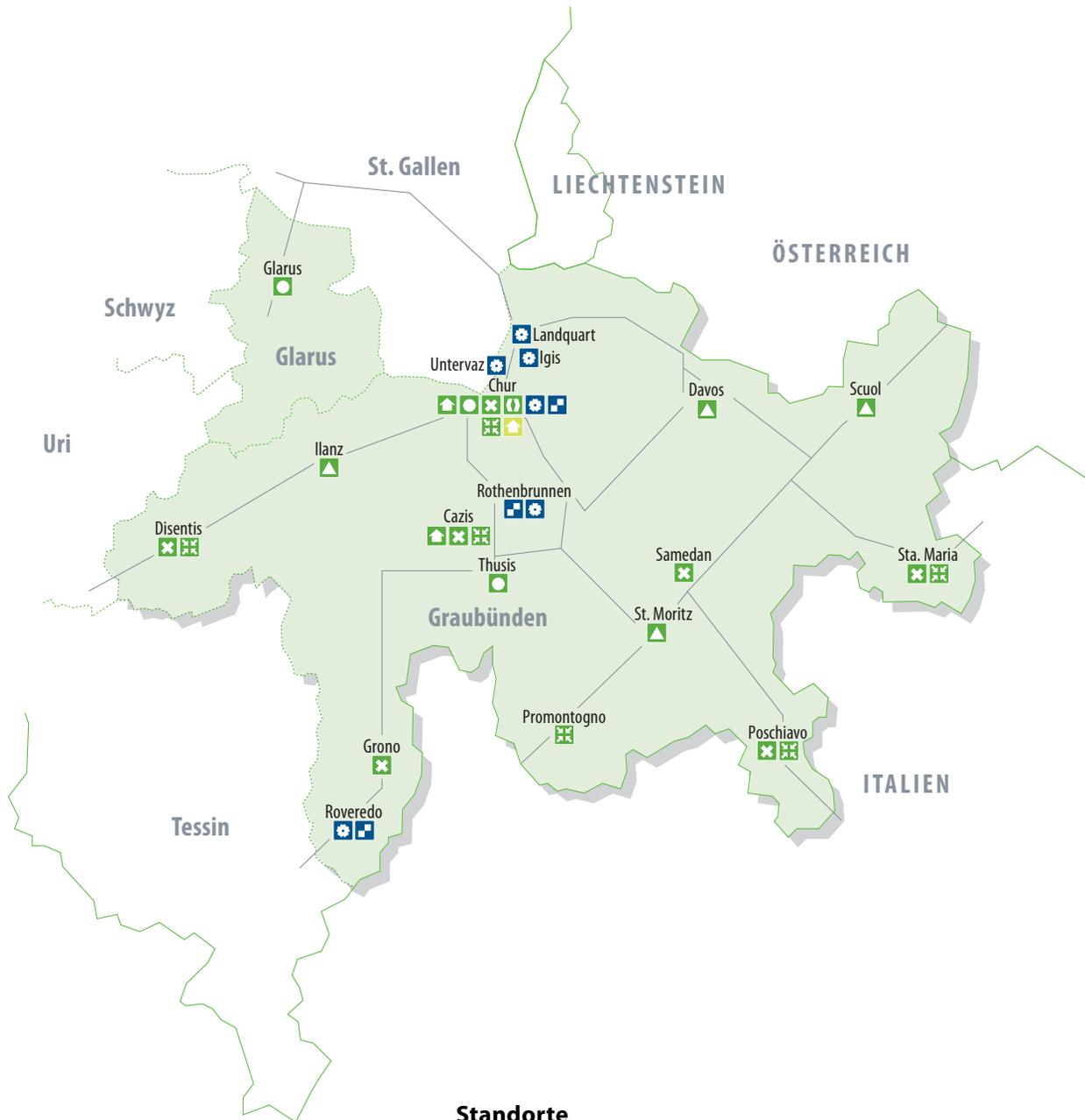
info@pdgr.ch
pdgr.ch

Clinica privata MENTALVA

Clinica Beverin

La Nicca Strasse 17
7408 Cazis
Telefono 058 225 33 50

info@mentalva.ch
mentalva.ch



Gesundheitsbereich

-  Stationäre Behandlung / Kliniken
-  Psychiatrie-Zentrum
-  Tageskliniken
-  Ambulante Behandlung Kinder- und Jugendpsychiatrie
-  Ambulante Behandlung Erwachsenenpsychiatrie
-  Opiatgestützte Behandlung

Behindertenbereich

-  Wohnheime / -gruppen
-  Geschützte Werkstätten

Schulbereich

-  Sonderschule