

Hovedkort pasient oversikt

Personalia

Navn:

Fødselsdato:

Adresse:

Tlf nr:

Pårørende:

Barn:

Andre familiemedlemmer:

Nettverk:

Tidligere psykisk lidelse?

Fastlege

Barn

Foreldre/foresatte

Søsken

Hendelse

- Hva har skjedd?
- Hvilken relasjon har du til hendelsen? (Direkte rammet, pårørende eller vitne)
- Må pårørende varsles?
- Spesielle erfaringer og reaksjoner i forbindelse med katastrofen?
- Har du opplevd slike sterke hendelser tidligere?
- Gi bekreftet info om hendelsen slik at pasienten har mest mulig riktig virkelighetsoppfatning om hva som har skjedd.

Indikasjon for undersøkelse av lege

- Alle med **kroppslig skade** i hendelsen må undersøkes av lege før videre oppfølging av kriseteamet.
- **Stor realitetsbrist** eller **veldig sterke psykiske reaksjoner** etter hendelsen skal undersøkes av lege før videre oppfølging av kriseteamet.

Samtykke fra pasient/pårørende for å overbringe info til:

- Pårørende
 - Bør vurderes raskt dersom de ikke er varslet.
 - Politiet skal varsle pårørende ved død
- Prest/annen religiøs leder
 - Bør vurderes raskt. Kan bidra i arbeidet.
- Fastlege
- Helsestasjon
- Skole
- Barnehage
- Seksjon for psykisk helse og rus
- Barnevern
- Arbeidssted
- Annet

Huskeliste for oppfølging etter krise

- Viktig å huske:
 - Alle reagerer på en eller annen måte både psykisk og kroppslig etter en katastrofe
 - Det er normalt og sunt å reagere.
 - Det er ingen riktig måte å reagere på.
 - Det tar tid å komme gjennom, og det kan gå flere år.
 - Det nytter ikke å presse seg raskt gjennom, eller unngå å tenke på dette.
- Bidra til at pasienten raskest mulig får igjen følelsen av mestring og kontroll
 - Skape trygghet og dempe uro på et trygt sted.
 - Korrekt informasjon om hendelsesforløpet.
- Sikre at ingen er alene påfølgende døgn og mobilisere eget nettverk.
 - Pasienten må fortell de nærmeste hvordan man har det, og hvilken oppfølging den enkelte ønsker fra sitt nettverk.
 - Pasientens nettverk blir bedre når de informeres om hva pasienten trenger, og deres rolle.

○

Huskeliste for oppfølging etter krise

- Viktig med følelse av reel eller opplevd kontroll og mestring
 - Styrke overbevisning og eget initiativ om at man kan påvirke sin situasjon gjennom handling.
 - Gi dem troen på at handlingen vil gi et bra resultat.
 - Avspenningsteknikker, distraksjon, dempe plagsomme tanker.
 - Dette kan være å lage mat i starten, eller koke kaffe.
- Viktig med samhørighet og håp. Ritualer som lystenning, åpen kirke, minnemarkering, markering på ulykkesstedet.
 - Barn trenger god forklaring i forkant av ritualene
- Stimulere håp
 - Positiv forventning til at ting blir bedre.
 - Informasjon om hvordan andre har kommet gjennom tidligere.
 - Etter sterke hendelser er man helt nede, og det kan bare gå oppover
- Gi praktisk bistand.
- Helst ikke sove de første timene fordi det forsterker minnet.
- Info om presse, digitale medier.
- Unngå rus og beroligende medikamenter i akutfasen.
- Normalisere reaksjoner til den enkelte, og info om normale reaksjoner.
- Info om oppfølging av barn, som kan oppleve omsorgssvikt fordi foreldrene er i sorg.
- Familien kan gå i utakt i sorgprosessen som gir vanskelig samarbeid.
- Unngå isolering, og raskest mulig tilbake til vanlig funksjon og rutiner.
- Informasjon om hvem de kan kontakte videre, og samtykke til å videreformidle kontaktinfo.
 - En fast kontaktperson i kommunen ved behov for videre oppfølging.

Hvem må kontakte fastlege

- Sterke og akutte stressreaksjoner med realitetsbrist.
- Manglende bedring av psykiske ettervirkninger etter 4 uker.
- Ved isolering, økende angst, depressive symptomer, økt søvnløshet etter 2-4 uker.
- Barn som endrer atferd, økt søvnevansker og mareritt, ikke tør være alene, ikke vil være med venner, vanskelig på skolen, uklare kroppslige symptomer.
- Dersom berørte også tidligere har vært utsatt for alvorlige traumer.
- Utvikles nytt rusmisbruk, eller forsterket tidligere misbruk.
- Når man ikke får tilbake daglig funksjon.

Oppfølging av barn etter krise

- Barn s 70 i veilederen for kriseteam
- Hovedsakelig de samme reaksjonene.
- Kan ofte virke uberørt.
- Hyppigere skifte mellom de ulike følelsetilstandene.
- Reaksjonene påvirkes i stor grad av foreldrene.
- Vil ofte ikke sove alene.
- Kan gi tilbakefall i funksjoner, slik at de begynner med sengevæting igjen.
- Kan gi konsentrasjonsproblemer og dårlig skoleprestasjon over tid.
- Barn hjelpes ofte best ved god omsorg til deres omsorgspersoner slik at de blir i stand til å ivareta barna.
- Hvordan oppfatter barna hendelsen, og hvordan påvirker de voksnes atferd barna.
 - Barna må forstå hendelsen, og få bort misoppfattelser.
- Sorg og savn kan vedvare lenge, men de andre reaksjonene blir bedre over noen uker.
- Blant ungdom er det flere som får depresjon og selvmordstanker
- Søvn, sosial funksjon og hvordan de håndterer skole er viktige barometre på ungdoms funksjonsnivå.
- Ungdom søker mer sosial støtte blant venner enn foreldre.
- Barn og unge må ha foresatte eller andre voksne rundt seg, og unngå adskillelse.
- Barn uten foresatt må være sammen med en trygg voksen.
- Barns trygghet fremmes gjennom daglige rutiner. Viktig med tidlig retur til barnehage og skole, og unngå isolering.
- Kan inkluderes i rituelle handlinger, men må forberedes.
 - De trenger støtte underveis, og mulighet for å få svar på spørsmål underveis og etterpå.
 - De trenger forklaring på hva som skjer, og informasjon som gjør at de forstår egne og andres reaksjoner.
- Trygge og rolige voksne gir trygge barn.