

Heimenær spesialisthelsetjeneste



Jæren dps

# AMBULANT AKUTT TEAM

«Du er kommet til rett sted»

[www.jdps.no](http://www.jdps.no)

# «Du er kommet til rett sted»

- Å finne hjelp kan ofte være utfordrende. Mange spesialiserte tjenester med behov for henvisning, begrenset åpningstid.
- Vi skal enten hjelpe deg ved å gi deg et tilbud, eller ved å finne andre som kan hjelpe.
- Frivillig lavterskeltilbud. Henvisning ikke nødvendig. Vi møter folk med ulike livsutfordringer, f.eks kriser, sorg, angst og depresjon.



# Hvem tar kontakt

- Den som ønsker hjelp
- Familie/ venner
- Fastlege/ legevakt
- Psykiske helsetjenester kommuner
- Andre enheter ved JDPS som sengeposter, poliklinikk
- Vakthavende leger ved JDPS/SUS
- Skoler, arbeidsplasser, NAV, asylmottak, barnevern
- + et uttall andre



# Vårt tilbud

- Vakt telefon betjent 24/7/365 (51776940 / 47459797)
- Samtaler på kontor eller hjemmebesøk mellom kl 07-21.30
- Nattavdelingssykepleier natt – kun tlf
- Polikliniske takster 345 i egenandel frem til frikort
- Dekker kommunene Klepp, Time, Hå og Gjesdal



# Oppdraget

- Formålet med ambulant akutteam er å tilby behandling med minst mulig inngripen i livet, som understøtter egen mestring og som kan gjennomføres i samhandling med pårørende og øvrig nettverk.
- Avgrenset tilbud med typisk varighet 4-6 uker, individuelle forskjeller. Ved behov for mer langvarig oppfølging henviser vi videre.



# Ambulant

- Vi møter personer der de er komfortabel:
  - Hjemme hos dem selv
  - Hos familie eller venner
  - Samtaler kombinert med turgåing/ kafe
  - Samtaler på vårt kontor



# Akutt

- Vi vurderer hastegraden i behovet for hjelp og nødvendige tiltak.
- Vi har selv satt en frist på 24 timer til konsultasjon – som oftest innen få timer.
- For noen forsvinner det akutte behovet i vissheten om en planlagt avtale.



# Samarbeid med BUP

- Vi har startet et samarbeid med BUP Bryne fra september-16.
- Vi er nå et akutteam også for ungdom 13-18 år.
- Ved behov for utredning eller behandling henvises ungdom til BUP poliklinikk.





# Teamet

- Psykiatriske sykepleiere
- Vernepleiere med videreutdanning i psykisk helse
- Hjelpepleier med videreutdanning i psykisk helse
- Barnevernped. med videreutdanning i psykisk helse
- Sosionom og familieterapeut
- Psykiater



Heimenær spesialisthelsetjeneste



Jæren dps

# AMBULANT AKUTT TEAM

«Du er kommet til rett sted»

[www.jdps.no](http://www.jdps.no)

# Når livet blir for tøft

- Motgang og utfordringer er en naturlig del av livet.
- Påkjenninger i livet oppleves ulikt ut ifra bakgrunn, personlighet, sosial støtte.
- Normalt med reaksjon på livsendringer eller unormale hendelser. F.eks ungdom som flytter hjemmefra, tap av arbeid, konflikter, samlivsbrudd, alvorlig sykdom, dødsfall.



# Krise

- Krise – «avgjørende forandring / vendepunkt».
- En krise er en psykisk reaksjon på noe man blir utsatt for og som man har vanskelig å forson seg med.
- Mange ulike typer kriser.



# Ulike faser i krise/ sorg

- 1. Sjokkfasen: Situasjonen oppleves kaotisk og uvirkelig, forvirring, benekting, handler irrasjonelt.
- 2. Reaksjonsfasen. Erkjenner hva som har skjedd, føler sorg, fortvilelse og avmakt. Noen isolerer seg, andre trenger mye kontakt. Konsentrasjonsvansker. Søvnvansker, mareritt. Depressive tanker. Angst.
- Fortvilelse, skyld, skam, sinne, klandrer andre, lettelse, maktesløshet
- 3. Bearbeidingsfasen. Begynner å tilpasse seg til ny livssituasjon. Får et mer realistisk og nyansert syn på det som har skjedd.
- 4. Nyorienteringsfasen. Har lagt krisen bak seg. Ting blir aldri som før, men har forsont seg og går videre med livet



# Hva er lurt å gjøre

- Snakk med andre
- Struktur på dagen
- Fysisk aktivitet
- Ernæring, søvn
- Forsiktig med alkohol. Obs! Sovemedisin, beroligende medisin
- Det er en god ide å ta sine egne følelser i forbindelse med kriser og sorg alvorlig. Vi må f.eks gi oss selv lov til å bli syke, evt sykemelde oss i en periode mens vi bearbeider det som har skjedd.
- Noen opplever å være en belastning for familie og venner, og kan ha nytte av refleksjon/ støtte fra hjelpeapparatet



# Hvordan være til hjelp

- Noen vegrer seg for å ta kontakt med den som er i en krise, f.eks i frykt for «å rippe opp i ting», gjøre vondt verre. Slik er det meget sjelden. Tvert imot har den, som er i krise, behov for å snakke om det, mange ganger, for å få bearbeidet det som har skjedd.
- Den som rammes regulerer dette oftest selv.
- Vær deg selv i møte med den som er rammet





# Hvor kan man oppsøke hjelp?

- Fastlege, legevakt
- Akutteamet
- Andre hjelpetelefoner-> Kirkens SOS: 22400040, Mental helse: 116123, Alarmtelefonen for Barn og unge: 116111.
- Prest, sorggruppe
- LEVE (Landsforeningen for etterlatte ved selvmord)

