



Psykisk omsorg og hjælp

- information til pårørende med behov for hjælp
og omsorg efter en ekstrem hændelse

AALBORG SYGEHUS
ÅRHUS UNIVERSITETSHOSPITAL

Forventede reaktioner efter voldsomme hændelser

Når du mister én, der står dig nær eller kommer ud for en alvorlig hændelse, forårsager dette ofte en psykisk reaktion. Det er naturligt, at reaktionerne er voldsomme og frembringer stærke følelser i en periode. Det er meget individuelt, hvor stærke og langvarige reaktionerne bliver. For nogle mennesker normaliseres situationen efter nogle dage, for andre tager det længere tid.

Umiddelbare reaktioner kan de første timer være:

- En følelse af uvirkelighed
- Sanseindtryk, der er stærkere end ellers
- Fysiske reaktioner, som hovedpine, hjertebanken, ildebefindende mm.
- Følelsesmæssige reaktioner, som ikke kan kontrolleres

Senere reaktioner dagene og ugerne efter kan være:

- Forøget angst for, at der skal ske ens nærmeste noget
- Genoplevelser af hændelsen
- Søvnproblemer og mareridt
- Fysiske reaktioner som mavepine, hovedpine, spændinger mm.
- Følelsesmæssig uligevægt
- Svært ved at koncentrere sig og hukommelsesbesvær
- Utålmodig og irriteret
- Fortvivlelse
- Skyld og skam
- Isolationstendens bl.a. i forhold til simple daglige gøremål
- Tanker om meningen med livet

Hvordan kan du komme videre?

- Tillad dig selv at reagere – det er normalt
- Fortræng ikke hændelsen
- Tal med mennesker, du er tryk ved – søg hjælp og støtte
- Undgå at isolere dig
- Genoptag så hurtigt som muligt de daglige rutiner og gøremål

Aftaler indgået mellem dig og din kontaktperson

Nedenstående skema gennemgås i samarbejde med dig og din sundhedsfaglige kontaktperson, så I i fællesskab kan finde frem til den bedst mulige løsning for dig.

Vi har i dag den _____ aftalt følgende:
dato

Du kontakter selv:

- Vagtlægen/din egen læge med henblik på evt. psykologhjælp.
(se mere på www.rn.dk/sundhed og sygehuse/sygesikringen).

Vi kontakter:

- Psykologernes net / max 5 samtaler (www.psykologernes.net)

Opfølgning på aftalen:

Afdelingen kontakter dig pr. tlf.: _____

Du kontakter mig/afdelingen tlf.: _____

Opfølgende samtale d. _____ kl. _____ Sted: _____

Du har talt med:

Navn: _____

Stilling: _____

Afd. og tlf. nr.: _____

Hvis reaktionerne efter ca. en måned stadig er meget voldsomme, har du mulighed for at få yderligere omsorg og hjælp - kontakt da din egen læge eller vagtlægen.

HUSK KOPI TIL JOURNAL

Nyttige telefonnumre:

Lægevagten

Du kan kontakte lægevagten alle hverdage og weekender samt helligdage (når din egen læge har fri) i tidsrummet kl. 16.00- 08.00. Tlf.: 70 15 03 00.

Det kræver telefonisk aftale at blive modtaget i lægevagtens konsultation.

Praktiserende læge

Hvis der opstår uventede reaktioner, har du altid mulighed for at kontakte din egen praktiserende læge. Din praktiserende læge kan i visse situationer henvise dig til en psykolog. Telefonnummeret på din praktiserende læge fremgår af dit sygesikringsbevis.

Psykiatrisk Skadestue og Modtagelse

Aalborg Psykiatriske Sygehus, Mølleparkvej 10, 9000 Aalborg

Døgntåben telefonrådgivning på telefon 98 13 42 02.

Du skal medbringe en skriftlig henvisning fra en læge med mindre du aktuelt er i behandling i Psykiatrien eller har været det indenfor det seneste år.

Psykologhjælp via privat forsikring

Flere privatforsikringer tilbyder psykologisk krisehjælp.

Den Sociale Skadestue

Den Sociale Skadestue, Vor Frue Stræde 6, 9000 Aalborg

tlf. 98 12 32 92

www.densocialeskadestue.dk

Der er åbent for såvel personlig som telefonisk henvendelse fra kl. 20 til kl. 09 – hele ugen, året rundt.



REGION NORDJYLLAND

AALBORG SYGEHUS - ÅRHUS UNIVERSITETSHOSPITAL

www.aalborgsygehus.rn.dk

Flere foldere kan rekvireres i depotet varenr. 000044

Marts 2009/Layout & DTP: Foto/AV, Aas, reg. nr.: 081205-02os