

## Krisepakke

---

# Informasjon til samarbeidspartnere

### Akuttpsykiatrisk avdeling

Klinikk psykisk helse og avhengighet

### Ekspedisjonen

Bygg 35, 1. etasje  
Telefon: 22 11 84 20 (kl 08-15)

### Post 1 mottaksenheten

Bygg 32, 1. etasje  
Telefon: 22 11 84 35 (vaktrom)

### Besøksadresse

Ullevål sykehus, Kirkeveien 166  
Bygg 32 og 35  
Postadresse: Oslo Universitetssykehus HF  
Akuttpsykiatrisk avdeling, Ullevål sykehus  
Postboks 4956, Nydalen, 0424 Oslo  
E-post: [post@oslo-universitetssykehus.no](mailto:post@oslo-universitetssykehus.no)





---

## Krisepakke

---

Pasienter i akutte kriser, ofte med selvmords- og selvskadingsproblematikk kan noen ganger ha behov for innleggelse på Akuttpsykiatrisk mottak for et kortvarig stabiliseringsopphold.

Et stabiliseringsopphold har forventet varighet på 1-2 døgn. Vi har erfart at det er nyttig å avklare på forhånd, med innleggende lege, hva behandlingstilbudet innebærer, spesielt når det gjelder forventet varighet av innleggelsen.

Målet er at den aktuelle krisen stabiliseres slik at pasienten kan gjenoppta poliklinisk behandling og/eller oppfølging fra fastlege og bydel.

---

### Innkomstsamtale

---

Innkomstsamtale med lege som også inneholder legeundersøkelse.

---

### Samtaler med sykepleier

---

To samtaler med sykepleier i starten av oppholdet.

- I den første samtalen er hovedfokus på hva som har utløst krisen og den aktuelle situasjonen pasienten befinner seg i nå. Pasienten oppfordres til å sette ord på det som er vanskelig.
- I den andre samtalen legges det vekt på å definere og planlegge behandlingstiltak sammen med pasienten. Vi vil gjerne at pasienten selv kommer med forslag til hva han/hun tror kan være nyttig. I tillegg får pasienten informasjon om avdelingens muligheter og begrensninger.

---

### Samtaler med lege og sykepleier

---

Oppfølgende samtaler med lege og sykepleier gjennom oppholdet.

---

### Dags- og kveldsplan

---

Pasienten vil få hjelp til å lage dags- og kveldsplaner. Dette er en viktig del av behandlingen. Ved å opprettholde en normal døgnrytme, sørge for måltider og mosjon, samt balanse mellom hvile og aktivitet, understøttes gjenvinning av normal funksjon. Vi har erfart at samhandling og deltakelse i miljøet og andre aktiviteter er nyttige i krise. Dette fører til raskere stabilisering.

---

### Kriseplan

---

Pasienten vil få hjelp til å utarbeide / oppdatere en kriseplan. Her vil man kartlegge pasientens individuelle faresignaler og utforske ulike mestringsstrategier. Kriseplanen inneholder også kontaktinformasjon til ulike hjelpeinstanser.

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt med oss på mottak!