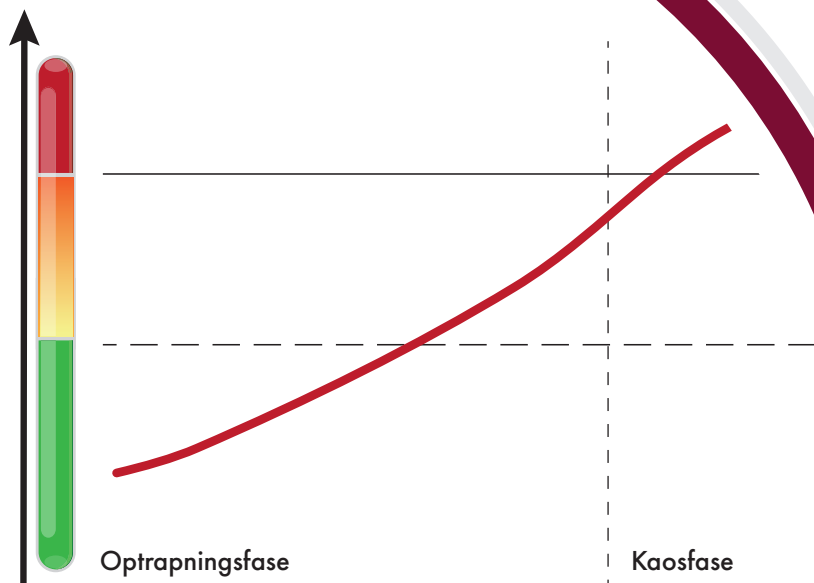


Tryghedsplan for fagprofessionelle

Undersøgelsesark
Udefra-perspektiv

Navn: _____

Dato: _____



FOREBYGGELSE
Trivselsplan

HÅNTERING
Tryghedsplan

LÆRING
Læringsplan

Tryghedsplan for fagprofessionelle

Undersøgelsesark

LA2 – Sammen om trivsel

LA2u

Undersøgelsesarkene til Tryghedsplanen har til formål at styrke samtaler og refleksioner over *Tryghedsplan for fagprofessionelle*. De 7 undersøgelsesark repræsenterer felterne i Tryghedsplanen.

Tryghedsplan for fagprofessionelle

Udefra-perspektiv

Borgerens navn: _____ Dato: _____
Udfyldt af: _____

Udløsende årsager:

1

Affektniveau

Optrappingsfase Kaosfase Stabiliseringsfase

Borgerens adfærd og tilstande

Vi ser, at borgeren gør:

Vi antager, borgeren mærker:

2

3

Fagprofessionel støtte

Vi kan støtte ved:

Vi skal undlade:

4

5

Borgerens mestingsstrategier

Borgeren kan i stedet mestre ved:

Vi kan understøtte mestringen ved:

6

7

LA2u materialerne kan downloades gratis på www.sopra.dk
© Sopra

Sæt kryds ved de årsager, som I kan genkende, kan udløse et affektudbrud hos borgeren.

Der kan være andre udløsende årsager end dem, som står her i undersøgelsesarket.

Udløsende årsager omkring borgeren

- vejret
- støj og andres lyde
- lugt fx sved, parfume, krydderi, friske blomster
- ændret indretning og udseende på ting
- strukturelle ændringer i hverdagen
- aftaler som bliver lavet om
- uforudsete hændelser
- ændringer i personale
- når ting ikke ligger på deres vante plads
- usynlige årsager fx internetlivet, chat, spil og youtube

Udløsende årsager i borgeren

Når borgeren:

- har smerter
- er syg
- er træt
- er seksuelt frustreret
- keder sig
- reagerer på medicin/medicinændringer

Andre udløsende årsager:

Der er plads til, at I kan skrive andre udløsende årsager nederst på siden på de tomme linjer.

Til sidst skal I skrive alle de udvalgte årsager ind i *Tryghedsplan for fagprofessionelle*.

Udløsende årsager som andre siger og gør

Når vi eller andre:

- er optagede af noget andet, fx andre borgere eller hinanden
- bliver usikre på, hvad der er rigtigt at gøre i den konkrete situation
- giver borgeren et afslag på at gøre noget, som borgeren ønsker
- afslutter kontakten/samspillet med borgeren
- er for langsomme med gøremål/aktiviteter/samspil
- er for hurtige med gøremål/aktiviteter/samspil
- siger et, men gør noget andet
- ikke får øje på, hvad borgeren ønsker
- ikke kan gøre os forståelige for borgeren
- er utydelige for borgeren, så hun/han ikke kan mærke os

Sæt kryds ved den adfærd, som I kan genkende hos borgeren, når borgeren har et affektudbrud. I skal sætte krydset ud for den eller de faser, hvor I har iagttaget borgerens adfærd.

I kan skrive jeres egne iagttagelser nederst på siden på de tomme linjer.

Til sidst skal I skrive alle jeres iagttagelser ind i *Tryghedsplan for fagprofessionelle*.

Borgeren:	Optrappingsfasen	Kaosfasen	Stabiliseringsfasen
1. flakker i blikket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. taler grimt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. har meget afvisende gestik/mimik mv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. har store bevægelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. er anspændt i krop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. har overfladisk og/eller hurtig vejtrækning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. råber højt eller laver høje lyde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. spytter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. kaster med ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. bliver stille og tom i blikket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. slår eller sparker andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. bider sig selv eller andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. skubber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. slår sig selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. trækker sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. siger nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. holder fast i andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. napper andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. bevæger sig hurtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. smækker med døre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. forlader stedet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. lægger sig på gulvet og vil ikke flytte sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. rokker eller har anden selvstimulerende adfærd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. søger kontakt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. får røde kinder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anden adfærd, som vi har observeret hos borgeren:

Sæt kryds ved de tilstande, som I antager borgeren mærker, når borgeren har et affektudbrud.

Det kan både være følelser eller tilstande, som borgeren selv har givet udtryk for (borgerens indefra-perspektiv) eller det kan være jeres antagelser om borgerens følelser og tilstande (jeres tilstræbte indefra-perspektiver).

I skal derfor sætte jeres krydser ud fra to parametre:

1. Hvilket perspektiv hører tilstanden til i (indefra-perspektiv eller tilstræbt indefra-perspektiv)
2. Hvilke faser tænker I, at borgerens følelser og tilstande hører til i (optråpning, kaos og stabilisering)

Til sidst skal I skrive alle tilstande ind i *Tryghedsplan for fagprofessionelle*.

	Optråpningsfasen		Kaosfasen		Stabiliseringsfasen	
	Indefra perspektiv	Tilstræbt indefra perspektiv	Indefra perspektiv	Tilstræbt indefra perspektiv	Indefra perspektiv	Tilstræbt indefra perspektiv
Borgeren er/føler sig:						
1. overrasket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. oplever uretfærdighed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. forskrækket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. forvirret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. frustreret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. rasende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. vred	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. misforstået	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. bange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ensom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ked af det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. skammer sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. overset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. rastløs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. keder sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. afmagt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. angst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. talt ned til	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. kaotisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. mister orienteringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. utryg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. overvældet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. alene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. forladt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. overset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andre følelser og tilstande, som borgeren har givet udtryk for, eller som I antager borgeren har:

Sæt kryds ved den fagprofessionelle støtte, som I har erfaring med, er hjælpsom for borgeren under et affektudbrud.

I skal sætte krydset ud for den eller de faser, hvor I har iagttaget, at den fagprofessionelle støtte hører til.

Der er plads til, at I kan skrive anden fagprofessionel støtte nederst på siden på de tomme linjer.

Til sidst skal I skrive alle jeres iagttagelser ind i *Tryghedsplan for fagprofessionelle*.

	Optrappingsfasen	Kaosfasen	Stabiliseringsfasen
Vi kan støtte ved at:			
1. snakke med borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. bruge borgerens ord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. holde afstand til borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. give borgeren tid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. frafalde vores forventning eller krav	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. hjælpe borgeren væk fra den svære situation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. give borgeren valgmuligheder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. give borgeren en bagdør ud af en låst situation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. lave en aftale med borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. skifte fagprofessionelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. reagere behersket selvom vi er på vej i affekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. flytte andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. passe godt på os selv, så vi ikke kommer til skade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. give borgeren nærhed og tryghed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. tale med borgeren om de følelser, som ligger bag borgerens adfærd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. spørge borgeren, om eller hvad vi kan hjælpe med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. tilbyde borgeren kaffe eller mad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. lade borgeren være i fred	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. hjælpe borgeren med at se TV, høre radio/musik eller sidde med iPad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. hjælpe borgeren hen til sit trygge sted	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. æe borgeren på ryggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. sidde og være stille sammen med borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. se på billeder sammen med borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. gå en tur med borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. holde hånd med borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andet vi kan gøre for at hjælpe borgeren:

Sæt kryds ved den fagprofessionelle støtte, som I har erfaring med, er bedst at *undlade* at gøre. I skal sætte krydset ud for den eller de faser, hvor I har iagttaget, at den fagprofessionelle støtte, som I skal undlade at gøre, hører til.

Der er plads til, at I kan skrive anden fagprofessionel støtte nederst på siden på de tomme linjer.

Til sidst skal I skrive alle jeres iagttagelser ind i *Tryghedsplan for fagprofessionelle*.

	Optrappingsfasen	Kaosfasen	Stabiliseringsfasen
Vi skal undlade at:			
1. røre ved borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. tale til borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. bruge mange ord til borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. gå tæt på borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. gå væk fra borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ignorere borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. holde fast i borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. bevæge os hurtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. stille krav om deltagelse i fællesskabet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. søge øjenkontakt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. tale om borgeren, når borgeren er tilstede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. blive vage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. skælde ud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. lave et personaleskift	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. lade konflikten være uafsluttet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. træffe beslutninger, uden at borgeren er med i mellemregningerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. lade det blive et personligt anliggende mellem os og borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. blive trætte af borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. tage afstand fra borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. lufte vores frustration, mens borgeren er tilstede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. opstille konsekvenser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. lade borgeren være alene med komplicerede følelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. flytte borgeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. gøre noget hurtigt for at løse et problem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. tale om ansvar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andet vi skal undlade at gøre:

Sæt kryds ved de mestringsstrategier, som I har erfaring med, at borgeren kan anvende uden hjælp i kolonne 1.

Sæt kryds ved de mestringsstrategier, som I har erfaring med, at borgeren kan anvende med jeres hjælp i kolonne 2.

Sæt kryds ved de mestringsstrategier, som I har erfaring med, måske fra andre borgere, måske kan komme til at virke for borgeren i kolonne 3.

Til sidst skal I skrive alle mestringsstrategier ind i *Tryghedsplan for fagprofessionelle*.

Det er først her, I skal beskrive hvilken fase borgeren kan anvende mestringsstrategien i.

	Uden hjælp	Med hjælp	Kan ikke endnu
Borgeren kan i stedet mestre ved at:			
1. gå en tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. bruge sin kugledyne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. komme i tanke om noget godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. tale om det svære	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. løbe en tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. råbe højt på værelset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. sparke til noget som ikke går i stykker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. få kontakt med anden borger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. komme et trygt sted hen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ringe til nogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. få sat noget musik på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. lave perler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. komme i bad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. se iPad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. se på billeder af netværket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. se en god film	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. bruge tid på sin hobby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. at få noget at spise eller drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. at tælle til 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. gå i seng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. at ryge en smøg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. finde fidget spinneren frem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. få nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. bede om PN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. bruge ballstick	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andre mestringsstrategier, som borgeren anvender:

Vi kan understøtte mestringen ved at...

LA2 – Sammen om trivsel

LA2u

I dette undersøgelsesark skal I vælge 1-5 af borgerens mestringsstrategier fra kolonne 2 og 3 fra undersøgelsesark 6, som det giver mening til at arbejde videre med. I skal skrive dem i den første kolonne i skemaet her på siden. I skal være særlig opmærksomme på at få borgerens indefra-perspektiv med i denne proces.

Dernæst skal I beskrive, hvordan I, i samarbejde med borgeren, vil understøtte de mestringsstrategier, som I har valgt at arbejde videre med. Det skal I også gøre i skemaet her på siden, men nu i den anden kolonne.

Til sidst skal I skrive alle jeres forslag ind i *Tryghedsplan for fagprofessionelle* i de faser, som I ønsker at anvende de enkelte mestringsstrategier i.

Mestringsstrategi	Det vil vi gøre ved at:



Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Telefon: 7242 3700
www.sbst.dk



Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 3070 9411
www.sopra.dk

Design og layout af 4PLUS4

Downloades gratis på www.sopra.dk
©Sopra