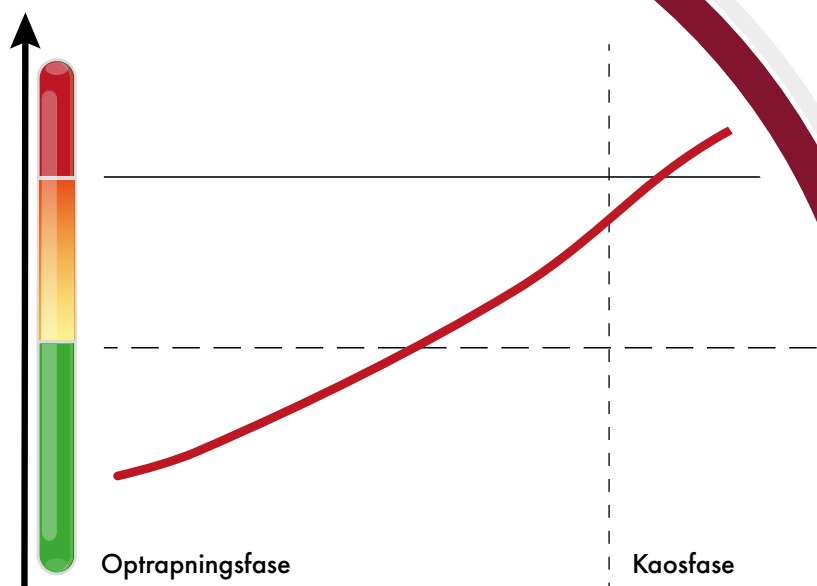


Tryghedsplan for fagprofessionelle

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

Affektiveau

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/samspelet 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*.

Optrapningsfasen Kaosfasen Stabiliseringsfasen

Borgeren:

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

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 (optrapning, kaos og stabilisering)

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

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

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

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

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

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