ZERO COERCION

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING PROGRAM FOR THE MANAGEMENT OF SCHIZOPHRENIA CRISIS IN HOME ENVIRONMENTS

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDEX: TRAINING MATERIALS 1	Page.
Ocenim svoje stanje	2
Vprašalnik	3
Teoretični material	4
Evalvacijski vprašalnik	8
Vpisna lista	10

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Vprašalnik "ocenimo svoje nelagodje"

Ocenili bomo svoje nelagodje. Vsako situacijo preberite brez hitenja in bodite iskreni do sebe. Če se vam zgodi nekaj kar vam ni všeč ali ne bi radi, ko se znajdete v nemiru, boste na to reagirali negativno. Če vas nekaj miri ali veste, da vam lahko pomaga, boste na to reagirali pozitivno.

Vprašalnik "Kako se obnašati, ko nam ni prijetno"

SITUACIJA	**+ Počutim se boljše**	**- Počutim se slabše**
Če sem dotikajo		
Če me ignorirajo		
If they speak to me		
Če me vprašajo kaj je narobe		
Če me pošljejo v sobo		
Če mi dajo zdravila		
Č emo dajo nekaj za jesti ali piti		
Če kričijo name		
Če mi dajo za poslušati glasbo		
Če se razjezijo name		
Če me zgrabijo		
Če me objamejo		
Če želijo, da povem kaj se dogaja z mano		
Če me ignorirajo		
Če pokličejo zdravnika		
Če pokličejo nekoga drugega (Svojca, prijatelja, partnerja…)		
Če so ob meni, v tišini		
Če grem na sprehod, se razgibam…		
Opažanja:		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Vprašalnik "Kako se obnašati, ko nam ni prijetno"

Ocenili bomo, kako ravnamo v primeru nelagodja osebe, ki nam je pomembna. Vsako situacijo preberite brez hitenja in bodite iskreni do sebe. Z "X" označite svoja dejanja.

Ko sem priča nelagodju ...	**Označite z X**
Ponavadi se mu/ji približam in se z njim/njo pogovorim, da se pomiri	
Dam mu/ji čas in prostor, da se pomiri	
Samo pogovrim se z njo/njim	
Povprašam po razlogu za nelagodje. Če ga ne poznam, ne morem pomagati	
Pošljem ga v drugo sobo, da se pomiri	
Dam mu/ji zdravila	
Ponudim mu hrano/pijačo, v upanju da se pomiri	
Povzdignem glas, saj me le tako posluša	
Poslušava glasbo	
Pokažem jezo, da preneha s svojim obnašanjem	
Močno ga/jo objamem da preneha	
Objamem in poljubim	
Ignoriram ga/jo	
Obvestim zdravnika	
Obvestim in povem nekomu drugemu	
Stojim ji/mu ob strain v tišini	
Ponudim dejavanosti na porstem, šport etc.	
Ponavljam eno in isto, tudi če me ne posluša.	
Opažanja:	

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Verbalna de-eskalacija

Verbalna de-eskalacija prihaja iz projekta BETA, ki je bil ustvarjen v ZDA. "Najboljša praksa za ocenjevanje in zdravljenje vznemirjenja."

Je terapevtski ukrep, namenjen reševanju kriznih razmer. Je strategija pristopa do vznemirjene osebe, s katero se želi postopoma zmanjševati stopnja aktivacije.

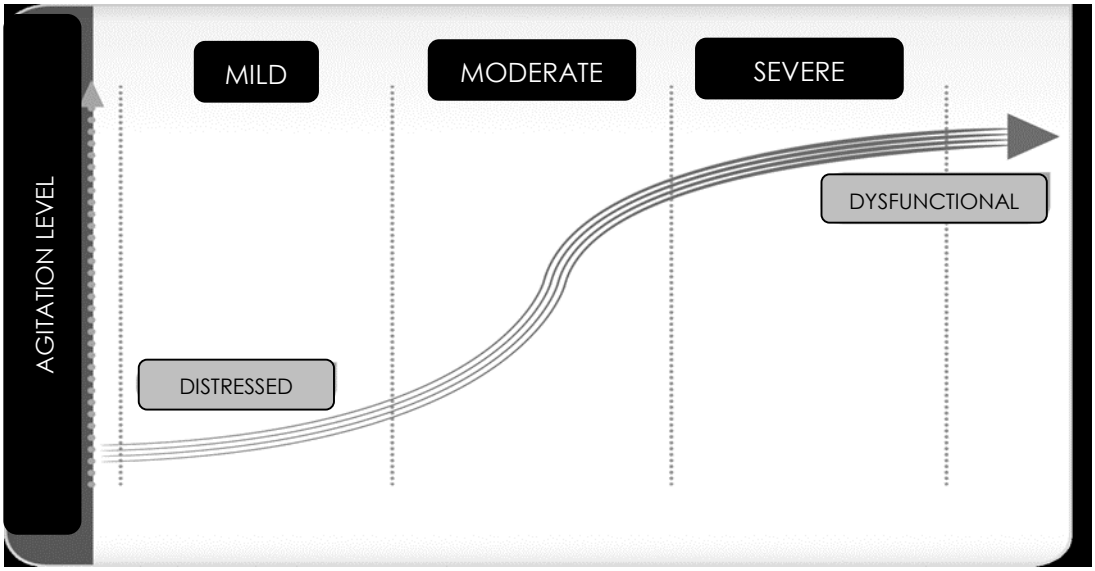
V vsakdanjem življenju, odvisno od tega, kako si neko situacijo razlagamo, se počutimo na določen način in zato ravnamo v skladu s tem.

Na primer: če mislim, da name z nečim pritiskajo, se počutim prizadeto in jezno in zato lahko delujem nasilno.

To lahko razširimo tudi na interakcijo med izvajalcem / podporno figuro. Včasih ukrepamo prisilno zaradi načina, kako si razlagamo situacijo.

Na primer: X mi govori, da danes ne bo opravila čiščenja, mislim, da me izziva, jezna sem in jo prisilim k temu (ne da bi jo prej vprašala, zakaj, kaj se dogaja, pogajanja itd.)

Krivulja vznemirjenja je naslednja: (seveda je dolžina vsakega dela odvisna od osebe).



Običajno, ko se iz kakršnega koli razloga počutimo vznemirjeno, se naše nelagodje postopoma povečuje, ko se pogoji ohranjajo.

Običajno opazimo psihomotorični nemir: vidite ga, kako hodi bolj živčen kot običajno, pogled, način komunikacije tako verbalno kot neverbalno, označuje jezo. V trenutku, ko cenimo, da je nekdo nekoliko bolj živčen kot običajno, bi

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

lahko uporabili verbalno de-eskalacijo da ne bi prišlo do skrajnega vznemirjenja.

Verbal containment

Verbalna omejitev je prvo vodilo za ukrepanje, kadar koli je to mogoče (torej kadar je oseba, ki se zdravi, v položaju blage vznemirjenosti). Včasih je že to dovolj za preprečevanje napredovanja vznemirjenosti - agresivnosti - nasilja.

Vedno nastopimo z umirjenim in nizkim tonom in poskušamo ustvariti pogovor, v katerem bo oseba, lahko izrazila svoje zahteve.

Spodaj bomo videli smernice za verbalno de-eskalacijo v skladu s projektom BETA:

- Spoštujmo osebni prostor

Invazijo v osebni prostor osebe s psihomotorično vznemirjenostjo lahko obravnava kot grožnjo, kar sproži negativno reakcijo.

Med osebjem in osebo, ki jo spremlja, je treba upoštevati minimalno varno razdaljo. Če oseba, ki jo oskrbuje, potrebuje več ali se vam zdi potrebno, lahko ta prostor celo razširite.

- Ne izzivajte

V teh trenutkih se ne soočajte in ne odzivajte provokativno. Soočenje se lahko prestavi na naslednji dan, ko bo oseba popolnoma mirna.

Poskusite se izogniti pretiranemu stiku z očmi, izmikanju pogleda (izraža negotovost), poskušajte ohranjati miren izraz obraza.

V teh trenutkih ohranite odnos poslušanja in s telesno govorico poudarite občutek umirjenosti.

- Vzpostavite kontakt

Da bi vzpostavili dober besedni stik, mora poseg opraviti samo ena oseba (ali dve, če je potrebno) in brez prekinitev. Če strokovnjak, ki komunicira, za osebo ni primeren ga lahko zamenjamo. Celo vedno izberite tistega strokovnjaka, ki ima boljši odnos.

Izogibajte se (nekaj, kar se ponavadi veliko dogaja) dramatiziranju situacije.

- Bodite jedrnati

Vznemirjena oseba lahko predstavlja nihanja v pozornosti in ima težave z asimilacijo konceptov, ki ji jih strokovnjak posreduje, zato poskušajte stvari povedati čim bolj preprosto, kar omogoča uporabniku, da vzorec obdela in potrpežljivo ponavlja vzorec tolikokrat, kot je potrebno. Poskusite ne pokazati dolgčasa pri večkratnem ponavljanju.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

• Prepoznajte zahteve

Strokovnjak / podporna oseba bo vprašal in poskušal prepoznati zahteve, lahko pa jih tudi predlaga. Osebi je treba prisluhniti, počuti naj se oskrbljeno in varno.

Izvajajte aktivno poslušanje, spoštujte tišino, sočustvujte.

• Offer optimistic alternatives

Ko izvemo, kakšne so potrebe / povpraševanja, moramo ponuditi alternativo, ki omogoča različne možnosti za zmanjšanje stopnje aktiviranja. Navesti moramo možnosti:

1. Ki so realistične

2. Ki so ponujene pošteno. Nikoli ne bo ponujena alternativa, ki je kasneje ni mogoče izpolniti.

Priporočila za dobro verbalno de-eskalacijo:

• Izogibajte se prisilnim ukrepom, ki lahko povečajo stopnjo vznemirjenosti zdravljene osebe

• Zmanjšajte čakalne dobe.

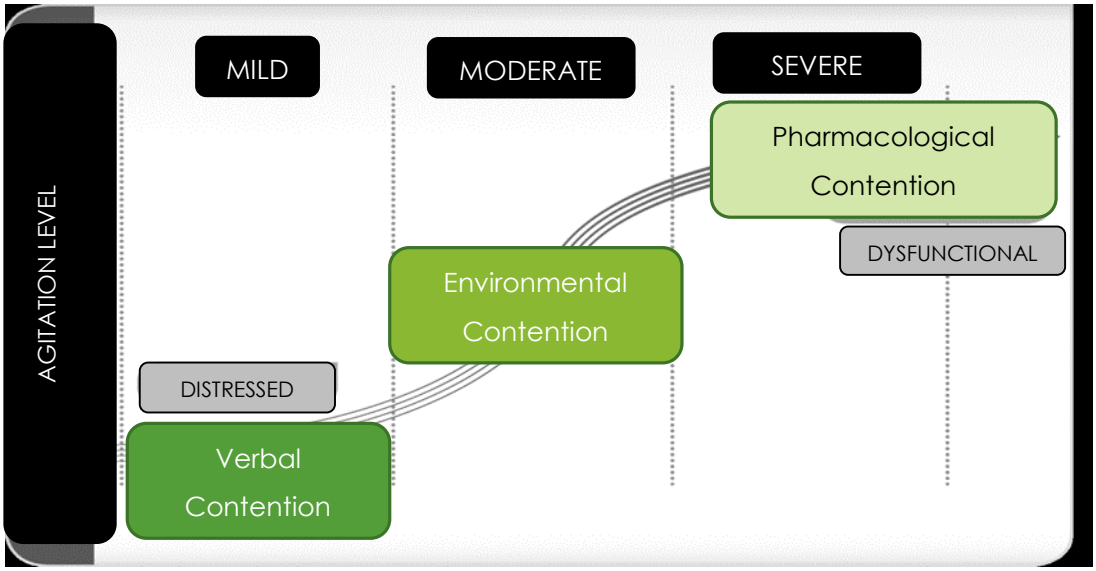
• Pristop do osebe, naj poteka na miren in spoštljiv način, ki bo prenašal občutek umirjenosti in spokojnosti.

• Izogibajte se obsojanju osebe, da se bo počutila razumljeno in razvila odnos zaupanja.

Če nič ne deluje, bo naslednji korak omejevanje okolja (to pomeni, da ga bomo spremljali do mesta, kjer se počuti mirno).

Če se vztraja, bi šli na farmakološko zadrževanje (to je zadnja možnost in če je stopnja stopnjevanja že visoka) in če to ni bilo mogoče, ker je zelo vznemirjen in noče jemati zdravil in je resnična nevarnost za kolege , strokovnjake, svojce, ali celo zase, bi poklicali zdravnika in uporabili protokol za napotitev na enoto za duševno zdravje.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Reference

Marín Rodríguez Javier; Román Rodriguez de Tudanca Nerea; García Sastre Montserrat; Gonzalez Alegre Patricia. *Prevención de la Contención Mecánica: Desescalada verbal desde la perspectiva enfermera.*

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Evalvacijski vprašalnik

Na spodnja vprašanja odgovorite z DA ali NE, glede na sovje razumevanje. Če vprašanje ni jasno ali pa želite kaj dodati lahko to storite v opombah. Vpašalnik je namenjen ponovitvi vsega kar smo se dosedaj naučili in ni test.

V krizi moram....

1. Začeti z verbalno deeskalacijo, ko je oseba zelo nemirna.

DA ☐ NE ☐

Opombe:

2. Izvedeti moramo kaj je razlog za jezo ali nejevoljo.

DA ☐ NE ☐

Opombe:

3. Ko se žwlimo pogovoriti se človeku približamo in ga zgrabimo za roko.

DA ☐ NE ☐

Opombe:

4. Vedno, ko je nekdo nemiren bom prosil družinke člane ali strokovnjake za pomoč.

DA ☐ NE ☐

Opombe:

6. Nikoli nismo provokativni. DA ☐ NE ☐

Opombe:

7. Ne bomo skrbeli za lastno varnosts. Pomembno je, da se kaznuje kar smo naredili narobe. DA ☐ NE ☐

Opombe:

8. Ponudim alternative. DA ☐ NE ☐

Opombe:

9. Če si ne želim uporbit verbalne deeskalacije, uporabim zdravilo, ki situacijo takoj pomiri. DA ☐ NE ☐

Opombe:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

10. Sprememba okolja pomeni spremembo iz okolja, ki nas naredi nemirne v okolje, ki nas pomirja.

DA ☐ NE ☐

Opombe:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

LISTA PRISOTNOSTI

Datum: Tečaj:
Predavanje:

Izberite profil (Obkrožite): • Strokovni delavec. • Svojec. • Uporabnik • Drugo.	Organizacija	Podpis

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups