

Selvkontrol

Vejledning til udfyldelse af skema til bevarelse af selvkontrol

Skemaet påbegyndes af den sygeplejerske/SOSA der er med ved modtagelsen af patienten. Skemaet gennemgås med patienten og færdiggøres i løbet af de første dage af indlæggelsen. Der laves løbende opfølgning af skemaet, således at patienten støttes på den rette måde i de aktuelle udfordringer. Der udfyldes to identiske skemaer. Patienten har det ene på stuen, den anden opbevares i plejeplanen/journalen.

Spørgeskema til bevarelse af selvkontrol

Har nogen af de nedenstående forslag hjulpet dig tidligere, hvis du føler kaos, indre uro, bliver vred eller føler du er ved at gå amok? Sæt kryds ved det, du ved, kan hjælpe dig.

| | | | |
|---|--|-------------------------------------|--|
| Gåture sammen med personalet | | At læse avis eller bog | |
| Et varmt bad | | Højtlesning | |
| Et telefonopkald til familien eller en ven | | At se TV | |
| At lytte til musik | | Tale med andre patienter | |
| Åndedræts øvelser | | Kugledynen | |
| Afslapning på din stue, evt. planlagt tidsrum | | Ball stick | |
| Fysisk aktivitet | | At drikke en kop kamille the | |
| Afslapning med kontaktperson på stuen | | Struktur på hverdagen ex. dagsskema | |
| Holde din hånd under koldt vand | | At få PN medicin | |
| At ligge ned med kolde klude på panden | | Andet | |
| Skrive dagbog | | | |

Kryds de ting af der kan gøre det mere besværligt for dig.

| | |
|--|--|
| At blive rørt ved | |
| Døren til din stue er lukket | |
| Døren til din stue er åben | |
| Høj lyd | |
| TV | |
| Særlige tidspunkter på dagen (hvornår) | |
| At være alene | |
| Særlige dage | |
| Andet | |

REFERENCE: Det nationale kvalitetsprojekt om brug af tvang i psykiatrien med anvendelse af gennembrudsmetoden. Psykiatrisk afdeling Herning, Psykiatrien i Ringkøbing Amt. **Arnth, L., Pedersen, B., & Poulsen, M. (Red.) (2005). Forandringstiltag – om forebyggelse og brug af tvang i psykiatrien. Ringkøbing: Psykiatrien i Ringkøbing Amt.**

Se også Thorgaard, L. (2006). *Individuel mestring og mestring i relation*. Stavanger: Hertervig Forlag. Side 180-185.