

# Pomůcky pro zklidnění

Calm Down Methods

## Instrukce pro personál

### Východiska

Když se s některým z našich pacientů něco děje, někdy to dokážeme odhadnout. Poznáme to podle výrazu ve tváři, tónu hlasu, odseknutí na běžnou připomínku, viditelného neklidu, změněného dechového vzorce, neverbálního projevu, očního kontaktu (nebo uhýbání pohledem), jeho pohybu po oddělení nebo z dalších náznaků. Můžeme to řešit fakultativní medikací, ale možná po ní někdy saháme až příliš snadno a rychle, vnímáme ji jako paušální postup pro každou takovou situaci. Někdy by možná bylo lepší pro zklidnění pacienta využít jeho vlastní schopnosti a zvládací mechanismy. Toto opatření navrhuje škálu možností a ukazuje způsob, jak je co nejvíce zpřístupnit pacientům.

## Popis nástroje Pomůcky pro zklidnění

Vytvořte si na oddělení krabici „zklidňujících“ pomůcek, která může obsahovat následující předměty:

1. Hřejivé nebo chladivé provoněné ručníky
2. Relaxační hudba (iPody s klasickou, chilloutovou nebo New Age relaxační hudbou)
3. Sada pro psaní dopisů
4. Masky na obličej a špunty do uší (aby si pacienti mohli zdřímnout / odpočinout od ruchu oddělení)
5. Antistresové balónky
6. Sada masážních pomůcek a olejů (včetně návodu k použití)
7. Masážní míčky
8. Osobní větráček
9. Projektor duhového světla
10. Plyšové hračky
11. Bylinkové čaje
12. Žvýkačky
13. Deky různé tloušťky z různých materiálů

Pokud si všimnete, že je pacient podrážděný nebo napjatý, nebo postřehnete jiné náznaky hrozícího hněvu či agrese z jeho strany, měli byste mu tyto zklidňující pomůcky nabídnout ještě předtím, než použijete fakultativní medikaci. V záznamovém bloku si ved'te evidenci, kdo má zapůjčený jaký předmět a co bylo vráceno. Vždy pacientům dobře vysvětlete, že tyto pomůcky jsou majetkem oddělení a že jim je půjčujete, tedy že se nejedná o dárek napořád.

Když pacienti pomůcky používají, měli by být pod řádným dohledem. Některé činnosti může společně s pacientem provozovat člen personálu. Krabice s pomůckami by měla být uložena v zamčené kanceláři či skříni nebo na sesterně. Deky a polštáře je třeba po použití vyprat, ať už na oddělení, nebo v rámci zavedených organizačních postupů.

Vhodnost výše uvedených pomůcek byla posouzena dvěma zkušenými ergoterapeuty.

Další metody pro zklidnění, které můžete použít, zahrnují:

- Studený/horký/mléčný nápoj
- Svačinka (sacharidy: toust/sušenky/čokoláda)
- 15 minut přítomnosti člena personálu
- Procházka mimo oddělení, po areálu či zahradě
- Sledování televize
- Otevření dveří oddělení nebo otevření oken
- Předčítání poezie
- Rozhovor s jinými pacienty
- Rozptýlení. Hraní videoher, stolních her, karet, scrabble
- Telefonát s rodinou či přáteli
- Výtvarné činnosti
- Chvilka na pokoji nebo v klidové místnosti
- Koupel či sprcha
- Cvičení, jogging, kliky, přitahy atd., s účastí personálu nebo bez ní
- Vyzkoušení relaxačních technik či hlubokého dýchání (sestry mohou provázet pacienta a nacvičovat s ním)
- Obrázkové knížky
- Uchopování a držení předmětů s různými povrchy
- Praskání bublinkových obalů

### Role specialisty

- Navrhovat vhodné pomůcky pro konkrétní situace.
- Ptát se při předání služby, zda byly pomůcky použity, když je zmiňována agitovanost pacientů nebo použití fakultativní medikace.
- Pravidelně kontrolovat krabici s pomůckami a ujistit se, zda byly pomůcky vráceny, zda je obsah v pořádku a pomůcky jsou čisté a funkční.
- Zajistit doplnění chybějících, spotřebovaných a rozbitých věcí.