



Hvordan møte personer med utviklingshemming i krise?

SOR-konferansen mai 2021



Pandemien, en krisesituasjon?

- Besøksrestriksjoner og frihetsberøvelse
 - Brudd på kontinuitet i hverdagen
 - Krav om avstand, håndvask og bruk av munnbind
 - Nyheter om koronaviruset som en trussel for liv og helse
- Ved redusert evne til å tolke situasjonen kan frykt og bli overveldende
- Traumepotensialet øker når forståelsen er lav



Ivaretaking av tjenesteyter

- Konsekvensene av pandemien utspiller seg i relasjonen mellom tjenesteyter og mottaker av tjenester
- I denne relasjon skal informasjon formidles, tolkes og justeres
- I denne relasjonen kommer forvirring, frykt og sinne til uttrykk
- I denne relasjonen skal følelser trygges, atferd reguleres og hverdagen opprettholdes
- Miljøarbeideren skal med sitt nærvær beskytte tjenestemottaker mot stress og gi håp



Hva skjer med oss når vi blir utsatt for stress?

- Vi blir mer fokusert og målrettet
- Vi evner å vurdere hva som er viktige vurderinger
- Vi legger om planer og livsstil
- Vi finner mening i å være en del av noe større
- Vi føler ansvar for å bidra til fellesskapet
- Vi får et nytt perspektiv på vårt eget liv og blir takknemlige for enkle ting
- Vi tåler stress ulikt avhengig av vår sårbarhet



Reaksjoner på krise

- Kognitive reaksjoner
 - Følelsesmessige reaksjoner
 - Atferdsmessige reaksjoner
- Et kjennetegn ved reaksjoner i kriser og stress er en veksling mellom ulike reaksjoner og en veksling i funksjonsnivå



Hvordan forebygge psykiske vansker og senskader

- Visuell støtte og alternativ supplerende kommunikasjon
- Gi informasjon skriftlig til de som kan lese
- Bruk tegn til tale
- For personer som har dagsplan: Sørg for at denne brukes og tilpasses dagens situasjon
- Samkjør bruk av ASK med arbeidsplass og alle arenaer





**En menneskerettighet i en krise er
tilgang på tilrettelagt informasjon.**



Hvordan møte endringer i følelser og atferd

- Bekrefte og normalisere reaksjoner
 - Ja, du er redd for at nattevakten ikke kommer. Jeg skjønner det.
 - Jeg skjønner at du er sint på Erna og at du er redd for at du aldri mer kan feiret din bursdag.





Det er viktig å gi håp og trøst.



Ivareta grunnleggende behov

Ved tilrettelegging av miljøarbeid skal vi gjøre det samme som før, bare roligere og tydeligere:

- Ivareta behovet for trygghet
- Ivareta behovet for tilstrekkelig mat og drikke
- Ivareta tilstrekkelig søvn
- Ha oversikt over hva som skal følges opp av rutiner, selv i en pandemi
- Oppretthold aktiviteter som fremmer fysisk og psykisk helse



Følg med på utvikling av psykisk og fysisk sykdom

Vær nøye med å journalføre endringer i helsetilstanden til tjenestemottaker:

- Ta deg tid til å lese journal
- Vær oppmerksom på hvilke tegn tjenestemottaker viser på sykdom
- Opprettholde aktiviteter som fremmer fysisk og psykisk helse
- Ved jevnt fall i funksjonsnivå og vedvarende symptomer på psykisk sykdom - søk hjelp!



Oppsummering

Pandemien har ført til drastiske endringer i hverdagen. I møte med mennesker med utviklingshemming i krise er de viktigste rådene:

- Gi tilrettelagt informasjon
- Oppretthold daglige rutiner
- Bekreft følelser
- Ivareta grunnleggende behov
- Behold roen, gi støtte og håp
- Hjelp til med kognitive strategier



Takk for meg!



@annegro.innstrand

Følg meg på Instagram, der skriver jeg om utviklingshemming, autismspekterforstyrrelser, psykisk helse og livskvalitet.

På psykologeninnstrand.no kan du lese mer om [hvordan mennesker med utviklingshemming reagerer på kriser og stress.](https://psykologeninnstrand.no)

