

SINNESSTIMULERANDE AVSLAPPNINGSRUM

Lärdomar från fem år i stockholmspsykiatrin



Anna Björkdahl

Med.Dr., psykiatrisjuksköterska
CPF Utvecklingscentrum

VAD ÄR DET?



Kate Noren/Pinterest

- Utveckling från mitten av 1900-talet
- Finns många olika varianter
- Både närvaro och frånvaro av stimuli påverkar hjärnan
- Aktiverande respektive lugnande stimuli

LUGNA RUMMET

i stockholmspsykiatrin

- Hur började det?
- Projektet
- Förvaltningen



VAD FINNS I RUMMET?



Foto: DN Paul Hansen

- Vilfåtolj
- Fototapet
- Dagsljusbelysning
- Golvmatta
- Ljudanläggning
- Tyngdtäcken
- Dofter
- Personalstol



THE GOLDEN RULES

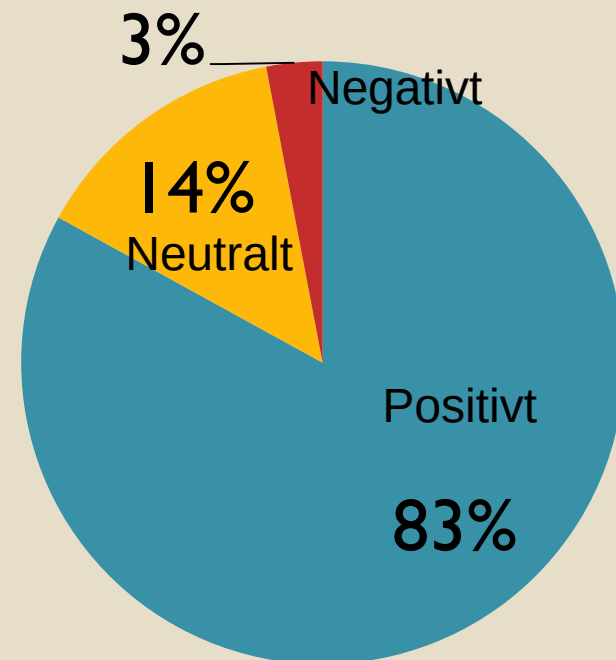


- Öppet dygnet runt
- Alltid frivilligt
- Låg tröskel
- Ej användas som valuta
- Inget behöver presteras i rummet
- Rent, snyggt och helt
- Inte för personalen



Vad har patienterna tyckt?

Känslomässigt
Fysiskt
Kognitivt
Empowerment



Påverkan på välbefinnande (440 besök)

Vad personal ser hos patienterna

- Varvar ner, får avskildhet och lugn.
- Förbättrad sömn och ångesthantering.
- Släpper fram (ibland jobbiga) känslor.
- Hjälper att skingra jobbiga tankar.
- Minskar v.b. medicinering för vissa.
- Kan göra så att tvångsåtgärder undviks.
- Snabbare psykisk återhämtning.
- För kravfyllt att bli lugn för vissa.
- Skrämmar vissa. Funkar oftast inte på maniker.

Övrraskningar



- Att det haft sån bra och stor effekt på många.
- Att psykotiska patienter blivit hjälpta.
- Att man inte haft några allvarliga incidenter.
- Att patienter man aldrig trodde skulle vara intresserade har uppskattat rummet.
- Att det för vissa har en avgörande positiv effekt på sömn och ångest.



Påverkan på avdelningsmiljön

- Lugnare på avdelningen generellt, det finns en ventil/oas.
- Patienterna är nöjdare och mer positiva till vården.
- Ett rikare behandlingsutbud för patienterna.
- Personalen känner sig stolt.
- Större fokus på förebyggande åtgärder.

Viktiga lärdomar

- Rummet har inte sålt sig själv. Det används i proportion till personalens uppmuntran och information.
- Personalens entusiasm hålls framför allt vid liv av att dela berättelser om patienter som använt rummet.
- Rummet bör ingå i alla yrkeskategoriers uppmuntran till patienterna.
- Det är värt allt extra jobb.



OCH SÅ AVSLUTAR VI
MED LITE...

...svalkande kritiskt tänkande!

- Patienter som lugnar sig främst med att engagera sig i ökad aktivitet – vad får de?
- Vad är det som är så himla bra med att vara lugn och så dåligt med att vara upprörd?
- Är flum-psykiatrin på återtåg? Det som lugnar kanske är att få vara ifred, inte snosa på en lavendeltrasa?