

| Ämne | Fråga | Svar |
|------------------------------|--|--|
| Uppstart | | |
| Val av rum | Hur ska man prioritera Lugna rummet vid lokalbrist? | Det är en ledningsfråga. Rummet gynnar många så det kan bli kostnadseffektivt i längden. |
| Storlek | Hur stort behöver rummet vara? | Rekommenderat är 9-15 kvadratmeter. |
| Val av rum | Hur valde ni utrymme för Lugna rummet? | Ta ett utrymme ni kan avvara som ligger på en bra plats på avdelningen. Några har tagit ett bältesrum, andra samtalsrum eller läsrum. Någon avdelning tog ett TV-rum. |
| Rummets placering | Hur blir det att ha Lugna rummet i en övrigt bullrig/stökig miljö (stora ombyggnationer)? Vad behöver vi tänka på? | Försök att hantera byggen som angränsar på bästa sätt. Man kan kanske komma överens om vissa tider då bygget avstannar och är tyst. Eventuellt kan ljuddämpande mattor, gardiner och tavlor vara till hjälp. |
| Rummets placering | Finns det erfarenhet av att ha Lugna rummet på psykiatrisk dagsjukvård | Idag finns Lugna rummet endast i heldygnsvården. |
| Rummets placering | Hur kan man få ett Lugna rummet att fungera som inte ligger på avdelningen? | Lugna rummet ska finnas på avdelningen för att det ska gå att ha uppsikt över patienten och att det ska finnas tillgängligt. |
| Iordningsställande av rummet | Vem gör iordning rummet? Personal eller extern personal? | I uppstarten hjälper CPF till med att titta på det uttänka rummet tillsammans med ett par medarbetare samt chefen på avdelningen. Tapetsering mm görs av upphandlad leverantör. Efter öppnandet av rummet sköts det av avdelningspersonalen. Avdelningen bör utse ett par särskilt ansvariga som håller ihop konceptet och som utbildar övrig personal och kommande nyanställda. |
| Särskilt ansvariga | Vem eller vilka är ansvariga för Lugna rummet? | Det är bra att utse några ur personalen som är särskilt ansvariga som hjälper till att utbilda all ny personal och hålla motivationen uppe. Det bästa är om det finns någon från varje skift som särskilt ansvarig. |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| Kostnad | Vad kostar det att inreda ett Lugna rummet? | Kostnaden beror på vad det är för typ av rum som ska användas, om det t.ex. behöver röksaneras kan kostnaderna dra iväg. I Stockholm kan man ansöka om en ersättning på 87.000 sek för inredning av rummet och sedan en engångssumma på 10.000 sek för att underhålla det. |
| Inredning | Hur många tyngdtäcken behövs? | Det behövs två täcken: ett boll- och ett kedje-/fibertäcke. Täckena tillhör rummet och ska aldrig lämna det. |
| Inredning | Är det ok att utrusta rummet med ytterligare sinnesstimulerande föremål? | Det beror på vad det är. BUP har t.ex. en "myshund"/vetehund som varit bra för barn och ungdomar att kunna ha i famnen. |
| Användning av rummet | | |
| Introduktion av rummet | Patienter som är negativa efter "första testet" av rummet – förblir deras upplevelse negativ eller är det vanligt att de efter ett tag blir mer positiva eller ser att rummet fyller ett viktigt syfte? | Ge patienten möjlighet och inspiration vid flera tillfällen till att prova rummet. Visa vid upprepade tillfällen och ge inte upp. "Tjata" lite och försök att hjälpa patienten till att våga/vilja prova en stund. Fundera också på hur ni presenterar rummet i avdelningens infoblad, anslagstavlor, broschyrer etc. |
| Introduktion av rummet | Om en patient är skeptisk hur motiverar ni hen? | Fråga igen. Se om patienten vill komma in i rummet och prova något, kanske sitta i fåtöljen eller lyssna på musik. |
| Mindfulness i rummet | Är det ok att man kör mindfulness inne i Lugna rummet om patienten själv vill det? | Nej det är inte tänkt att man ska hålla mindfulnessutbildning i rummet. Om patienten lärt sig mindfulness tidigare kan hen naturligtvis praktisera det inne i rummet på egen hand |

| | | |
|----------------------|---|---|
| Tid | Hur lång tid får patienten vara i rummet? | Om det skulle vara kö till rummet rekommenderas ca. 30 minuter. Annars finns ingen direkt gräns, utan man utgår ifrån patientens behov. De flesta stannar i rummet 30-60 minuter. |
| Användning av rummet | Kan Lugna rummet vara med och bidra till ökad ångest och åtkomst till minnen/flashbacks vid PTSD? | Det kan förekomma. Det är viktigt att det finns beredskap hos personalen när en patient använder sig av Lugna rummet om patienten skulle reagera. |
| Användning av rummet | Vill barn och unga ha med sig personal eller vara själva? | På BUP varierar det beroende på varför patienten är inlagt. Men ofta vill de ha med någon personal eller anhörig. |
| Prestation | Finns det några problem med att ha Lugna rummet i vårdplan mm i förhållande till frivillighet? | Vårdplanen ska ju göras i samråd med patienten och då blir det ju en grej patienten varit med och bestämt. Det får inte bli så att det känns som ett tvång. |
| Prestation | Finns det risk för att patienten känner ett misslyckande om hen inte lyckas bli lugn i rummet? | Det har hänt att patienter blivit besvikna om de inte lyckats bli lugna i rummet. Det är viktigt att vara tydlig att det inte är ett misslyckande och att alla inte blir lugna i rummet varje gång. |
| Användning av rummet | Måste dörren vara stängd till rummet? | Ja |
| Uppföljning | | |
| Uppföljning | Hur följer ni upp användning och resultat av rummet? | En del använder sig av en utvärderingsblankett som sedan sammanställs och presenteras för personalen på exempelvis APT. |
| Effekter | Har ni sett långvariga effekter av Lugna rummet? | Det har inte gjorts någon sådan uppföljning, men många som använt rummet vid tidigare vistelse på avdelningen vill ofta använda rummet igen. En del patienter skapar också sitt egna Lugna rum i hemmet och får då t.ex. kedjetäcke förskrivet av arbetsterapeuten. |
| Effekter | Har Lugna rummet minskat tvångsåtgärder? | Det finns inga sådana siffror i nuläget. |