

Nordisk konferens Lugna Rummet

*- program, foton och
utvärdering av dagen*



18/11 2016

Münchenbryggeriet
Stockholm

Programmet för dagen



Program Nordisk konferens om Lugna Rummet Sinnesstimulerande avslappningsrum i psykiatrisk heldygnsvård 18 november, Mälarsalen på Münchenbryggeriet, Stockholm

Tid	Programpunkt	Föreläsare
9.00	Incheckning, registrering. Kaffe & smörgås	
10.00	Välkommen	Annika Dahlback, <i>Enhetschef Centrum för Psykiatrforskning</i>
10.15	Lärdomar från implementering av Lugna Rummet i psykiatrisk heldygnsvård inom Stockholms läns sjukvårdsområde	Anna Björkdahl, <i>Ledare Utvecklingscentrum CPF, Med.dr., leg. sjuksköterska</i>
11.00	Berättelse från en brukare	Jennie Moberg, <i>Socionom med brukareförening, samt mötesledare för patientforum</i> Åsa Steinsaphir, <i>Brukarinflytandesamordnare, Norra Stockholms Psykiatri</i>
11.45	»Rolige rommet i Norge og våre erfaringer«	Torill Storhaug Fotland, <i>Utvecklingsjuksköterska, Norge</i> Adalbjørg Bjørgvinsdottir, <i>Psykolog, Norge</i>
12.30	Lunch	
13.30	Lugna Rummet, en naturlig del av behandlingen på avdelning 25	Sandra Tveit, <i>Samordningsjuksköterska, avd 25 Stockholm</i> Viktor Arrbo Bodin, <i>sjuksköterska Avdelning 25, Stockholm</i>
14.00	Kaffe	
14.30	Valbara seminarium	
	Alt 1. Att tänka på inför start och upprätthållande av Lugna Rummet	Särskilt ansvariga för Lugna Rummet från olika verksamheter i Stockholm (psykos, allmänpsykiatri, barn- och ungdomspsykiatri och äldrepsykiatri) svarar på frågor och berättar om sina framgångsfaktorer och utmaningar.
	Alt 2. Vad säger den internationella forskningen om sinnesstimulerande rum? <i>Kunskapsöversikt över forskning ur ett internationellt perspektiv</i>	Anna Björkdahl, <i>Ledare Utvecklingscentrum CPF, Med.dr., leg. Sjuksköterska</i>
15.15	Mindfulness i hjärnan	Åsa Nilssonne, <i>Psykoterapeut, författare och professor i medicinsk psykologi</i>
16.15	Avslutning	Annika Dahlback, <i>Enhetschef Centrum för Psykiatrforskning</i>

Annika Dahlback, enhetschef inleder konferensen



Anna Björkdahl presenterar sin rapport



Vilka lärdomar tog du med dej från föreläsningen
”*Lärdomar från Implementering av Lugna Rummet i psykiatrisk heldygnsvård*” med Anna Björkdahl

- Intressant att höra hela vägen från första tankarna, bakgrund och utvärdering
- Viktigt med goda förberedelser
- Rummet ska användas till det rummet är avsett för
- Måste jobba med rummet hela tiden
- Beskrivning av känslomässiga reaktioner hos nyttjarna
- Viktigt att personalen hela tiden uppmuntrar till användandet av rummet och att arbeta med personalgruppen för att främja detta
- Viktigt att rummet sköts och städas ordentligt
- Viktigt att ha uppföljningsträffar regelbundet för att ny energi och orka vara motor för rummen på avdelningen
- Behöver inte vara så avancerat, även det lilla gör skillnad

Erfarenhet från en brukare

Åsa Steinsaphir och Jennie Moberg berättar utifrån en brukares perspektiv hur det är att använda Lugna Rummet



Vilka lärdomar tog du med dej från föreläsningen ”*Berättelse från en brukare*” med Åsa Steinsaphir och Jennie Moberg

- Bra att få insikt i en brukares perspektiv och upplevelser
- Värdet av att bra och omhändertagande miljöer är värdefulla för vården och patienterna
- Stark presentation som väckte känslor – modigt att våga berätta
- Hur viktigt det är med samarbete och att ha tålamod och motivera
- Våga vara ”pushig” och lite ”tjätig” på patienterna, ihärdig
- Viktigt att våga gå ifrån fyrkantiga rutiner ibland
- Bra att fråga patienterna upprepade gånger. Inspiration!
- Ses som en positiv plats av brukarna

Åtta månaders start och erfarenhet från Norge



Torill Storhaug Fotland och Adalbjörg Björgvinsdottir berättar om deras Rolige rummet i Norge.

Vilka lärdomar tog du med dej från föreläsningen
”*Rolige Rommet i Norge og våre erfaringer*” med Torill
Storhaug Fortland och Adalbjörg Björgvinsdottir

- Hur de utvärderat rummet och vikten av det
- Det går att införa och det är viktigt att ha högst ledningen med sig
- Att det blivit till stor nytta
- Statistiken
- Hur det fungerar i en annan kontext
- Intressant att få möjligheten att jämföra erfarenheter om eventuella olikheter och likheter

Engagerade deltagare på konferensen





Erfarenheter från avdelning 25 i Stockholm



Sandra Tveit och Viktor Arrbo Bodin berättar om hur de jobbar med Lugna rummet som en självklar del på avdelning 25

Vilka lärdomar tog du med dej från föreläsningen
”*Lugna Rummet, en naturlig del av behandlingen på
avdelning 25*” med Sandra Tveit och Victor Arrbo Bodin

- Vad som underlättar respektive försvårar implementeringen
- Det krävs mycket arbete och engagemang att hålla igång Lugna Rummet
- Delaktighet och hela tiden föra upp Lugna Rummet på agendan och diskutera avvikelser
- Schema för patienterna som ska använda rummet
- Viktigt att ha engagerade personer och om någon slutar ska det vara en överlappning
- Viktigt med uppföljning och visa på effekter för all personal och patienter
- Bra med goda exempel från verkligheten
- Tips och förslag på igångstart av Lugna Rummet



Interaktivt seminarium med paneldeltagare från olika verksamheter i Stockholm



Vad tog du med dej från seminariet ”*Att tänka på inför start och upprätthållandet av Lugna Rummet*” – en frågestund med paneldeltagare från olika verksamheter

- Bra och konkret info
- Att det ska vara enkelt, viktigt att städa
- Bra dialog med panelen, bra att det lyfts upp frågor som finns
- Inspiration
- Praktiska tips
- Att rummet kan se lite olika ut beroende på vilken tillgång man har på avdelningen
- Det mesta och vi kommer starta upp minst ett rum
- Upplyftande att se stolta medarbetare från så pass olika avdelningar där ett och samma rum fungerar
- Blev ännu mer inspirerad av att använda vårt lugna rum

Vad tog du med dej från seminariet ”*Vad säger den internationella forskningen om sinnesstimulerande rum*” med Anna Björkdahl

- Att det tyvärr inte finns så mycket evidens på området
- Att det inte är skadligt, utan het en positiv verkan på de som använder rummet
- Många länder är positiva till Lugna Rummet
- Det är en bra början och det finns mycket att forska vidare på
- Spännande föreläsning

Åsa Nilsonne gav en keynoteföreläsning



Vad tog du med dej från föreläsningen ”*Mindfulness i hjärnan*” med Åsa Nilsonne

- Inspirationskälla till behandling som inte innefattar behandling eller fokuserar på läkemedel
- Bra formuleringar att förklara mindfulness och andra förklaringsmodeller kring hur vår hjärna fungerar eller responderar vid stress
- Människans, hjärnans otroliga möjligheter. Att kunna förändra känslor och tillstånd.
- Hippocampus
- Mindfulness kan appliceras på i stort sett vad som helst
- Enkla övningar för hur man kan träna uppmärksamhet och fokus. Att medicin eller terapi ofta kan ha likvärdig effekt.







Komikapp



Ergonova



Somna



Nationella Självskadeprojektet



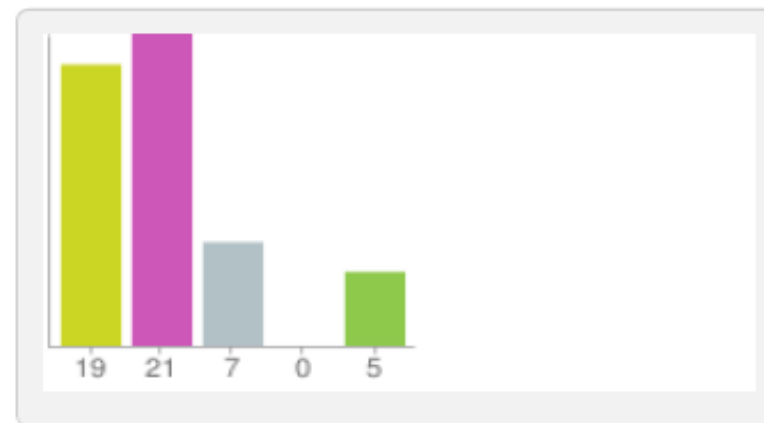
Lugna Rummet





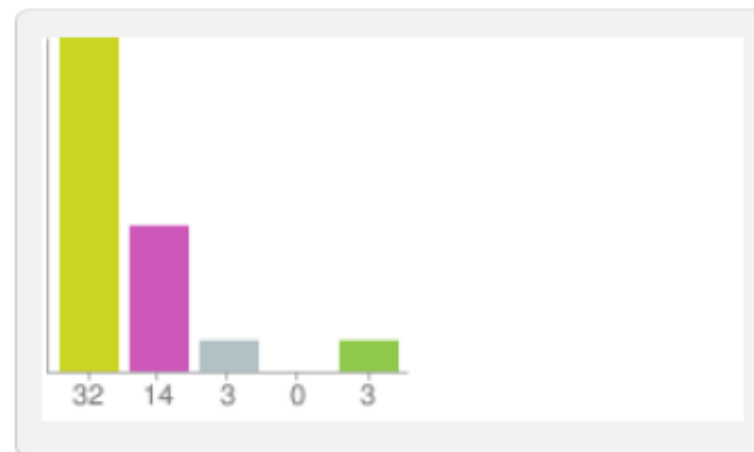
Hur upplevde du anmälningsprocessen?

1.1	19	Utmärkt
1.2	21	Bra
1.3	7	Medel
1.4	0	Dåligt
1.5	5	Ingen åsikt



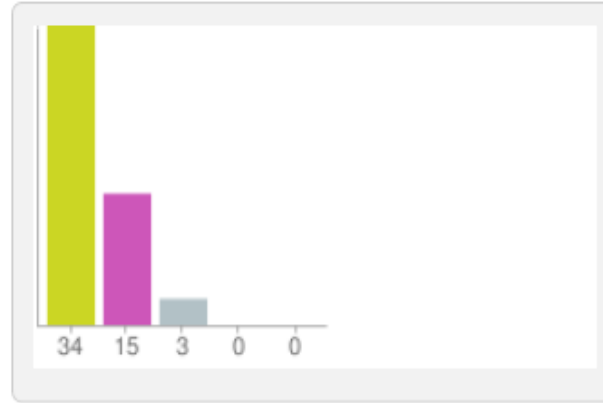
Hur upplevde du registreringsförfarandet?

2.1	32	Utmärkt
2.2	14	Bra
2.3	3	Medel
2.4	0	Dåligt
2.5	3	Ingen åsikt



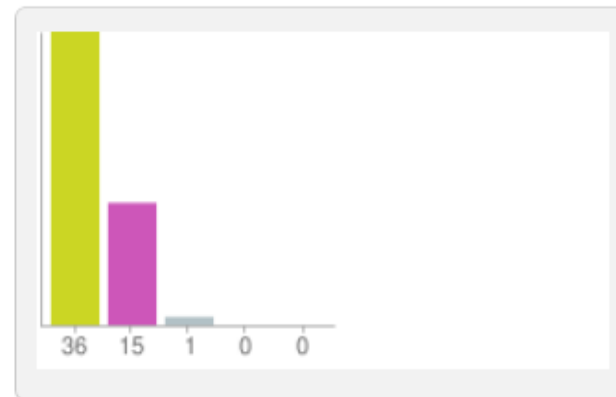
Hur var bemötandet under dagen av värdar och värdinnor?

3.1	34	Utmärkt
3.2	15	Bra
3.3	3	Medel
3.4	0	Dålig
3.5	0	Ingen åsikt



Hur nöjd är du med konferenslokalen?

4.1	36	Mycket nöjd
4.2	15	Nöjd
4.3	1	Varken eller
4.4	0	Inte särskilt
4.5	0	Inte alls



Infriades dina förväntningar under dagen?

6.1	27	Mycket väl
6.2	22	Väl
6.3	2	Varken eller
6.4	0	Inte särskilt
6.5	1	Inte alls

