

Apu heti

Neljä sivua siihen hetkeen, kun arki on kaatumassa päälle. Aloita ylimmästä: kipu ja sairaus tarkistetaan aina ensin.



ILMAINEN · APU HETI

Somaattinen tarkistuslista: onko kyse kivusta	s. 2
Rauhoittumiskeinot	s. 3
Varhaiset merkit: huomaan että kuormitun	s. 4
Turvasuunnitelma	s. 5

Tämä on sinun. Et tarvitse tiliä, sähköpostiosoitetta etkä rahaa. Tulosta vain ne sivut joita tarvitset, ja jaa eteenpäin jos siitä on jollekin apua.

Somaattinen tarkistuslista

Ennen käyttösuunnitelmaa: sulje pois fyysiset syyt

Yhtäkkinen käytösmuutos = fyysinen selvitys ensin. Ei rangaistus, ei käytösterapia.

Puhumaton henkilö ei voi sanoa "sattuu" - käytös kertoo sen hänen puolestaan.

Nimi: _____

Pvm: _____

Täyttäjä: _____

KIPU

- ☐ Hampaat - kariesta, ikenien tulehdusta, viisaudenhammasta?
- ☐ Korvat - korvatulehdus, vahatulppa?
- ☐ Päänsärky - jännityspäänsärky, migreeni?
- ☐ Iho - haavoja, ihotulehdusta, kutinaa, hiertymää?
- ☐ Luut / nivelet - venähdys, murtuma, kasvukivut?



VATSA JA SUOLISTO

- ☐ Ummetus - kuinka monta päivää viime kerrasta?
- ☐ Ripuli, refluksi, vatsakivut?
- ☐ Ruoka-allergia tai intoleranssi?
- ☐ Syömisen muutokset - kieltäytyy, syö eri tavalla?



UNI JA ENERGIA

- ☐ Nukkuuko tarpeeksi? Heräileekö öisin?
- ☐ Uniapnea tai hengitysongelmat?
- ☐ Väsymyksen merkit päivällä?
- ☐ Muutoksia unirytmissä?



LÄÄKKEET JA TERVEYS

- ☐ Lääkemuutokset viime aikoina?
- ☐ Sivuvaikutukset - levottomuus, väsymys, pahoinvointi?
- ☐ Kuume, flunssa, infektiot?
- ☐ Allergia - siitepöly, eläimet, ruoka?
- ☐ Kuukautiset / hormonaaliset muutokset?



AISTIT JA YMPÄRISTÖ

- ☐ Kuulo - onko kuulossa muutoksia?
- ☐ Näkö - näkeekö kunnolla? Silmät punaiset?
- ☐ Vaatteet - hirtävät, liian tiukat?
- ☐ Ympäristössä uutta - hajut, äänet, valot?



Huomiot / lääkärille kerrottavaa:

Rauhoittumiskeinot

Aikuinen valitsee yhden keinon ja kokeilee. Ei tarvitse onnistua heti. Harjoittelu auttaa.



Hengitä

Aikuinen hengittää rauhallisesti

Hengitä itse hitaasti, uloshengitys pidempi kuin sisään.
Henkilön hermosto peilaa sinun rauhaasi. Älä pyydä
häntä hengittämään mukana.



Tauko

Pysähdy hetkeksi

Kaikki tekeminen saa pysähtyä. Anna hermoston levätä
edes hetki.



Juo

Vettä tai lämmintä juomaa

Rauhallisessa hetkessä juominen ja nieleminen
rauhhoittavat. Älä tarjoa juotavaa kesken tulvan.



Kuulokkeet

Äänten vaimentaminen

Vastamelukuulokkeet tai tuttu, rauhoittava musiikki
auttaa.



Viltti tai painopeitto

Painon tuoma turva

Painopeitto tai viltti, johon henkilö kääriytyy itse. Paine
rauhhoittaa, kun se on hänen valintansa. Älä kääri tai
rajoita liikkumista.



Oma tila

Rauhallinen paikka

Vähennä ärsykkeet minimiin. Anna lupa olla rauhassa.

Huomaan että kuormitun

Varhaiset merkit

Nimi: _____

VIHREÄ → KELTAINEN: Ensimmäiset merkit

Mitä kehossa näkyy:

Mitä käyttäytymisessä näkyy:

Mitä pitää tehdä heti:

KELTAINEN → PUNAINEN: Varoitusmerkit

Mitä kehossa näkyy:

Mitä käyttäytymisessä näkyy:

Mitä pitää tehdä heti:

PUNAINEN: Meltdown / ylikuormitus

Miltä näyttää:

Turvallisuustoimet:

Mitä EI saa tehdä:

Turvasuunnitelma

Nimi / Name: _____



VARHAISET MERKIT:

MIKÄ AUTTAA:

MITÄ EI SAA TEHDÄ:

YHTEYS / PUHELIN:



← TAITA TÄSTÄ →

Kriisitilanteessa

1. PYSÄHDY

Hengitä. Hidasta. Madalla ääni.

2. TURVALLISUUS

Poista vaarat. Ole sivulla.

3. MINIMOI

Ei sanoja, ei kuvia, ei vaatimuksia.

4. RAUHOITA

Tarjoa tuttuja asioita. Odota.

5. PALAUTA

Positiivinen palaute. Ei moralisointia.

6. HÄTÄTILANNE

Jos henkilö on vaarassa vahingoittaa vakavasti itseään tai toista, tai tarvitsee kiireellistä hoitoa: soita 112.