ILMAINEN · APU HETI

LAINATTU RAUHA® · PIENET TULOSTETTAVAT

Apu heti

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

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 ne sivut, joita tarvitset, ja jaa eteenpäin, jos siitä on jollekin apua.

FYYSISET SYYT · M.I.K.S.I.®

Somaattinen tarkistuslista

Ennen käytössuunnitelmaa: sulje pois fyysiset syyt.

Kun käytös muuttuu yhtäkkiä, fyysiset syyt selvitetään ensin. Puhumaton henkilö ei voi sanoa "sattuu", joten käytös kertoo sen hänen puolestaan.

Nimi: _____ **Pvm:** _____ **Täyttäjä:** _____

KIPU



- [ ] Hampaat: reikiä, ikenien tulehdus, viisaudenhammas?
- [ ] Päänsärky: jännityspäänsärky, migreeni?
- [ ] Luut ja nivelet: venähdys, murtuma, kasvukivut?
- [ ] Korvat: korvatulehdus, vahatulppa?
- [ ] Iho: haavat, ihottuma, kutina, hiertymät?

VATSA JA SUOLISTO



- [ ] Ummetus: montako päivää edellisestä kerrasta?
- [ ] Ruoka-allergia tai -intoleranssi?
- [ ] Ripuli, refluksi, vatsakivut?
- [ ] Syömisen muutokset: kieltäytyy tai syö eri tavalla?

UNI JA ENERGIA



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

LÄÄKKEET JA TERVEYS



- [ ] Lääkemuutokset viime aikoina?
- [ ] Kuume, flunssa, infektio?
- [ ] Kuukautiset tai hormonaaliset muutokset?
- [ ] Sivuvaikutukset: levottomuus, väsymys, pahoinvointi?
- [ ] Allergia: siitepöly, eläimet, ruoka?

AISTIT JA YMPÄRISTÖ



- [ ] Kuulo: onko kuulossa muutoksia?
- [ ] Vaatteet: hiertävätkö, ovatko liian tiukat?
- [ ] Näkö: näkeekö kunnolla, ovatko silmät punaiset?
- [ ] Ympäristössä uutta: hajut, äänet, valot?

Huomiot ja lääkärille kerrottavaa:

Kasvatuksellinen tukimateriaali. Se ei korvaa terveydenhuoltoa tai terapiaa. Sulje fyysiset syyt pois ja konsultoi tarvittaessa ammattilaista.

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®

Rauhoittumiskeinot

Aikuinen valitsee yhden keinon ja kokeilee. Kaikki ei onnistu heti, ja harjoittelu auttaa.



Hengitä

Aikuinen hengittää rauhallisesti

Hengitä itse hitaasti, uloshengitys pidempänä kuin sisäänhengitys. 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 rauhoittavat. Älä tarjoa juotavaa kesken tulvan.



Kuulokkeet

Äänten vaimentaminen

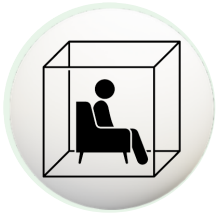
Vastamelukuulokkeet tai tuttu, rauhoittava musiikki auttavat.



Viltti tai painopeitto

Painon tuoma turva

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



Oma tila

Rauhallinen paikka

Vähennä ärsykkeet minimiin ja anna lupa olla rauhassa.





Näytä keino kuvana. Hengitän rauhassa-, Tauko- ja Oma tila -kuvat löytyvät ilmaisesta kuvapankista: lainatturauha.fi/kuvapankki

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®

ENNAKOINTI · M.I.K.S.I.®

Huomaan, että kuormitun

Varhaiset merkit. Kirjoita, miltä kuormitus näyttää juuri tällä ihmisellä.

Nimi: _____ **Pvm:** _____

VIHREÄSTÄ KELTAISEEN: ensimmäiset merkit



Mitä kehossa näkyy:

Mitä käyttäytymisessä näkyy:

Mitä teen heti:

KELTAISESTA PUNAISEEN: varoitusmerkit



Mitä kehossa näkyy:

Mitä käyttäytymisessä näkyy:

Mitä teen heti:

PUNAINEN: ylikuormitus



Miltä näyttää:

Turvallisuustoimet:

Mitä vältän:

Kasvatuksellinen tukimateriaali. Se ei korvaa terveydenhuoltoa tai terapiaa. Sulje fyysiset syyt pois ja konsultoi tarvittaessa ammattilaista.

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®

TURVASUUNNITELMA · M.I.K.S.I.®

Turvasuunnitelma

Täytä yläosa rauhallisena hetkenä. Taita sivu keskeltä ja pidä kriisiohje näkyvillä.

Nimi:

VARHAISET MERKIT:

MIKÄ AUTTAA:

MITÄ EI SAA TEHDÄ:

YHTEYS JA PUHELIN:

TAITA TÄSTÄ

Kriisitilanteessa



1. PYSÄHDY
Hengitä. Hidasta. Madalla ääntä.



2. TURVALLISUUS
Poista vaarat ja pysy sivulla.



3. MINIMOI
Vähennä sanat, kuvat ja vaatimukset minimiin.



4. RAUHOITA
Tarjoa tuttuja asioita ja odota.



5. PALAUTA
Palaa arkeen lämmöllä ja anna myönteistä palautetta.



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

Kasvatuksellinen tukimateriaali. Se ei korvaa terveydenhuoltoa tai terapiaa. Sulje fyysiset syyt pois ja konsultoi tarvittaessa ammattilaista. Käytös on viesti.

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®