

MODULBASERT TRENING FOR FØRSTEHJELPSPERSONELL

MODUL 9
STRESSREAKSJONER

MODUL 9

Læremål

- Gjennomføre første vurdering:
 - Situasjonsforståelse
 - Ivareta egen sikkerhet
- Kjenne til og være forberedt på vanlige reaksjoner på stress/krise hos seg selv og andre
- Mestringsstrategier

MODUL 9

Innhold

- Naturlige stressreaksjoner:
 - egne
 - hos kolleger
 - hos pasient
- Foreberedelse, "prebrief" før ankomst skadested. Holde hodet kaldt og tenke gjennom hva man kan forvente av inntrykk og oppgaver:
 - Fordele arbeidsoppgaver
 - Fokus på arbeidsoppgaver

MODUL 9

Innhold

- Førsteintrykk på skadested:
 - Syn, lukt, lyder
 - Vurderinger før undersøkelse og behandling starter
 - Ivareta egen og andres sikkerhet under akuttmedisinsk situasjon
- Grunnleggende kunnskap om ivaretagelse av pasienter i en emosjonell akuttsituasjon
- "Kollegastøtte"
- Bedriftsinternt støtteapparat

MODUL 9

Metode

- Plenum/gruppediskusjon:
 - Dele egne erfaringer ved samtale/diskusjon
 - Film, reportasje og lignende

MODUL 9

- Referanser
- Katastrofepsykologi, spesielt kap. 1, 7 og 8 (Atle Dyregrov)
- Erfaringer fra større hendelser (eks. Åsta ulykken, Alexander Kielland)

GJENNOMFØRING

- Teori i plenum
- Grupper på 4-5 personer, diskusjoner
- Gjennomgang i plenum
- Tidsforbruk teori i plenum: 30 min
- Tidsforbruk gruppediskusjon: 20 min
- Tidsbruk gjennomgang i plenum: 20 min
- Tidsbruk evaluering: 20 min

SKADESTED

- Førsteintrykk
- Egensikkerhet
- Få oversikt
- Fokus på arbeidsoppgaver



VANLIGE REAKSJONER PÅ STRESS

- Skjelven på hender
- Magesmerter, hyppig toalett besøk
- Skyggelapper
- Hjertebank
- Angst
- Hjelpeløshet



HVORDAN MESTRE STRESS

- Kurs og øvelser i forkant
- Kunnskap om førstehjelp
- Kjennskap til utstyr og sted
- Mental forberedelse. "Ta To", skap ro
- Klare roller og ansvarsforhold i gruppen
- Hvem består gruppen av, hvem leder gruppen?
- Følg ordre og ta initiativ



PSYKISKE SYMPTOMER PÅ SJOKK

- Apatisk eller utagerende
- Bagatelliserer hendelsen
- Benekter hendelsen
- Reagerer irrasjonelt



REAKSJONSFASEN

- Prøver å finne en mening med hendelsen
- Hvorfor skjedde det ?
- Hvorfor rammet det meg?

“NOK”

I en krisesituasjon er det behov for medmenneskelighet:

- Nærhet
- Omsorg
- Kontakt



UFORMELL DEBRIEF

- Umiddelbart etter hendelsen
- Psykologisk utluftning (Defuse)
- Gjennomgang av ulykken
- Informasjon om etter reaksjoner



FORMELL DEBRIEF

- 1-3 dager etter hendelsen
- Alle involverte deltar
- Møteplikt men ikke snakkeplikt
- Ledes av kvalifisert personell



HENSIKT MED DEBRIEF

- Trekke lærdom av hendelsen
- Oppklare misforståelser
- Forberede gruppen på ny innsats
- Informere gruppen om vanlige reaksjoner
- Øke deltageres evne til å ta vare på hverandre
- Kartlegge utsatte personer, og planlegge videre oppfølging

SEIN REAKSJONER

- Søvnproblemer, mareritt om hendelsen
- Depresjon, irritasjon, ustabile følelser og humørsvingninger
- Sosial isolasjon
- Skvetten, anspenhet i kroppen
- Frykt for lignende hendelser

PRAKTISKE ØVELSER

Det har pågått HLR med bruk av hjertestarter i 45 min. I samråd med lege erklæres pasienten for død. Førstehjelper som har deltatt i HLR var en nær kollega av avdøde. Vedkommende får nå sterke følelsesmessige reaksjoner. Bryter sammen, ligger på gulvet, skriker og gråter høyløtt. Tiltak og prioritering?

På grunn av en gasslekkasje skal alle evakueres ved bruk av livbåter. En person nekter å borde livbåten. Han blir aggressiv og truende. Tiltak og prioritering?

PRAKTISKE ØVELSER

1. Søk og redningslaget ankommer boligområdet, hvor det brenner. En person opptrer urasjonelt. Han nekte å bruke korrekt verneutstyr. Han virker stresset og amper. Tiltak og prioritering?
2. En person faller over bord. Vedkommende redde via mob-båt. Han er lett nedkjølt og har brudd i fot. Han er taus og apatiske. Førstehjelper er alene med pasienten på hospitalet, da han sier han ikke falt, men hoppet. Han ønsker at dette ikke kommer videre til noen. Tiltak og prioritering?

EVALUERING

Evaluering

observasjon i henhold til læremål

Læremål

- Gjennomføre første vurdering:
 - Situasjonsforståelse
 - Ivareta egen sikkerhet
- Kjenne til og være forberedt på vanlige reaksjoner på stress/krise hos seg selv og andre
- Mestringsstrategier
- Sterke sider
- Kan forbedres