



Göra lika



Göra olika



Riva hinder

Personcentrerat bemötande av personer med fysisk eller psykisk funktionsnedsättning

CHECKLISTA – Del 6 Ångest

Generella tips

- Ha så god kännedom som möjligt om personen du ska möta
- Lyssna utan att döma
- Bekräfta personens känslor och beteenden
- Inled med en öppen fråga
- Återkoppla och bekräfta under samtalet
- Spegla personen
- Gör korta sammanfattningar under samtalet
- Fråga om du uppfattat saker korrekt
- Be personen sammanfatta vad som sagts

Vid akut ångest

- Prata lugnt med personen, ställ frågor om hur hen mår och vad som händer. xx
- Hjälp personen att återta en lugn andning genom att föreslå att ni andas tillsammans. Du kan bidra genom att säga ”nu andas vi in genom näsan och andas nu ut genom munnen”.
- Efteråt kan du hjälpa personen att slappna av genom enkla avslappningsövningar.



Samverkan

kommuner och region i Sörmland
Hälso- och sjukvård och socialtjänst