

Så kan du som vårdgivare bemöta oro

Regionalt
kunskapscentrum
kris- & katastrofpsykologi
Crisis & Disaster
Psychology Unit
Solnavägen 1E
SE-113 65 Stockholm
+46(0)8-123 400 10
www.katastrofpsykologi.se



Lugna, lyssna aktivt, visa omsorg och informera är viktigt när du träffar oroliga patienter.

Människor reagerar olika i olika situationer. Som vårdgivare kan du möta invånare som uttrycker oro för det nya coronaviruset och kanske känner du själv viss oro.

Utbrottet av covid-19 handlar om biologisk smitta och kan skapa ökad oro och rädsla eftersom smittan varken syns, luktar eller hörs. Det innebär att man tappar kontroll över var faran är eller kommer ifrån. Platser där man brukar känna sig trygg som t.ex. i skolan eller på arbetet, känns helt plötsligt otrygga, farliga eller till och med livshotande. Detta i sin tur leder till misstänksamhet gentemot omgivningen.

Att bemöta oroliga patienter

Här kommer några basala råd för mötet med patienter som uttrycker oro.

Lugna

När du möter patienten är det viktigt att du själv är lugn och på det sättet utstrålar ett lugn till den du har framför dig, att personen du träffar därigenom kan lugnas så mycket som möjligt. Från studier vet vi att ett lugnt bemötande är mycket viktigt för personer som är med om svåra händelser.

Lyssna aktivt

Det är viktigt att du lyssnar in den person du har framför dig och att du anpassar dig till de reaktioner som just den personen visar. Det är också viktigt att du ger dig tid att lyssna på det patienten har att säga dig och vad just den personen frågar dig om.

Visa omsorg

Visa att du bryr dig om patienten. Försök att ge personen framför dig hopp om framtiden, att det inte alltid kommer att kännas så här, utan att förminska upplevelsen.

Informera

Information är mycket viktigt. Även till barn är det viktigt att informationen är ärlig och tydlig även om den måste anpassas till barnets utvecklingsnivå. Frågor som kan uppkomma är till exempel: Vad kommer att hända? Hur kommer provet att tas om hand?

Skriftlig information är mycket värdefull och bra att lämna ut. Den du träffar kanske snabbt glömmet bort det du har sagt. Be gärna den du träffar att upprepa det du sagt för att öka och följa upp förståelsen.