

Aðstaðan og aðrir praktískir þættir

María A. Tr.



Hvað gerist í nuddi?

- Á ég að vera nakin/nakinn/nakið
- Þarf ég að fara úr fyrir framan nuddarann?
- Má sofna? Hvað ef ég hrýt eða slefa?
- Þarf ég að spjalla á meðan nuddi stendur?
- Hvað ef ég fæ standpínu?
- Er fastara nudd betra nudd?
- Er eðlilegt að finna til í nuddi?
- Hvaða fleiri spurningar dettur ykkur í hug?

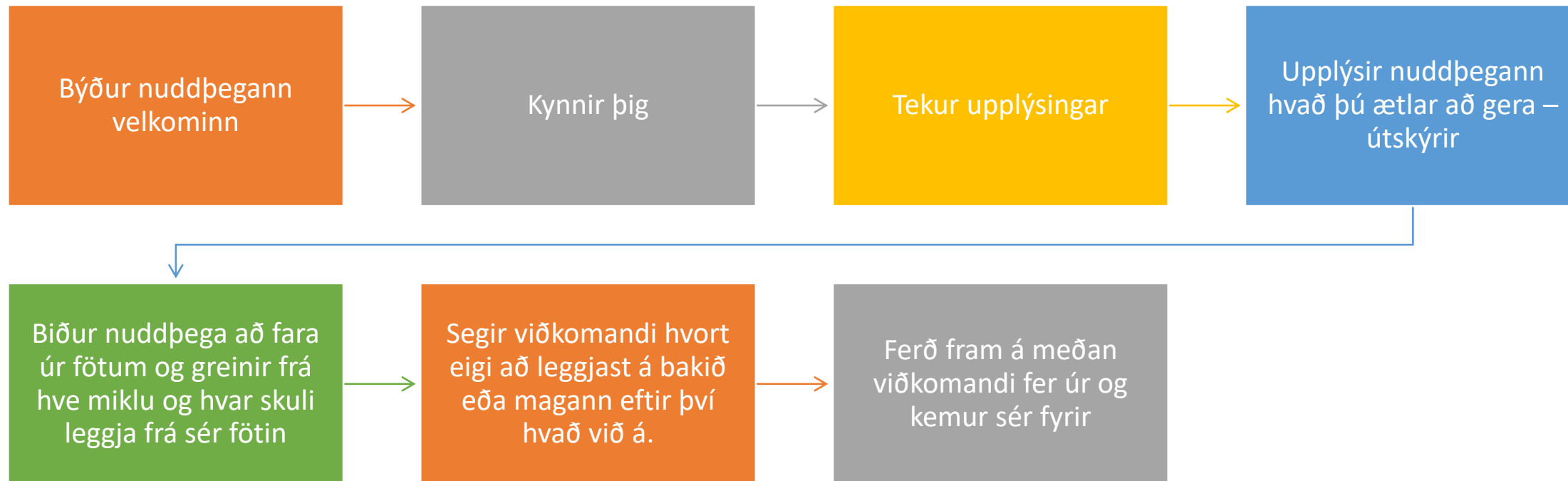


Aðstaðan

- Vel loftræst herbergi
- Hafa hitastig frekar hlýtt eða nota t.d. hittateppi
- Útiloka hávaða
- Þæginleg birta - hafa frekar dimmt – hægt að nota augnpúða
- Hafa nuddbekk í réttri hæð
- Nota nuddbelti fyrir olíu eða pláss til að leggja frá sér á alla kanta
- Tónlist við hæfi – róandi tónlist, amk. Ef um slökun er að ræða.
 - Spurja nuddþegann hvort vilji tónlist – mikilvægt að tónlist virki ekki truflandi
- Lök – handklæði og teppi



Í upphafi



Hvað þurfum við að vita um nuddþegann

- Nuddþeginn þarf vissulega að ráða hvaða upplýsingar hann gefur
 - Getum ekki geymt gögn um hann, nema með upplýstu leyfi
- Nafn
- Hvað vill nuddþeginn að unnið sé með – vandamál/tilgangur
- Væntingar til tímans....
- Sjúkdómar
- Lyf
- Ofnæmi – sérstaklega tengt t.d. olíunni, teppi, þvottaefni eða ef t.d. í heimahúsi s.s. dýr.
- Áföll?



Hvað þurfum við að upplýsa nuddþegann um fyrir og/eða í nuddinu?

- Að nuddþegi klæði sig úr og í á meðan maður fer fram og segja hvernig eigi að leggjast á nuddbekkinn (milli laka, á maga/bak)
- Biðja viðkomandi að láta vita með þéttleikann, ef vill þéttar eða lausar
- Hvenær viðkomandi eigi að snúa sér við
- Drekkva vatn eftir nuddið
- Geti fundið fyrir þreytu daginn eftir og jafnvel næsta þar á eftir, fundið fyrir eymslum í vöðvum, höfuðverk og jafnvel sleni.
- Hjá sumum getur þetta hreyft við tilfinningum, eða þá að fólk verði pirrað þar sem það finnist eins og það sé „verra“ daginn eftir.

Í nuddi þarf að hafa ýmislegt í huga

- Sársaukamörk nuddþega
- Hvað skal gera þegar að nuddþegi finnur mikið til á ákveðnum stað þegar að þrýst er? Halda í amk. 20 sek, biðja nuddþega að anda djúpt... Etv. Létta þrýsting
- Tímalengd meðferðar
- Viðmót nuddþega
- Obs viðbrögð nuddþega
- Lykt
- Viðkvæm svæði.... Hylja, passa að vera ekki of „feiminn“ við hreyfingar (muna ásetning nudds)
- Hugsun og ásetningur nuddarans
 - Hvað viltu að nuddþeginn fái út úr nuddinu? (losi um sogæðakerfi, bólgur....)
 - Ekki kjötstykki, heldur manneskja með sál og ýmsa reynslu

Meðferðarsamband

- Getur vísað til fjölda fyrirbæra meðvitaðra og ómeðvitaðra sem hafa áhrif á árangur meðferðar
- Lýsir tengslum og samstarfi meðferðaraðila og skjólstæðings
- Mikilvægt að mynda gott meðferðarsamband
 - Traust
 - Umhyggja
 - Virðing
 - Þæginleg nærvera
 - Fumlaus snerting/hreyfing
- Sterkt meðferðarsamband = skjólst. Upplifir skilning og öryggi samskiptum við meðferðaraðilann



Áhrifaþættir í meðferðarsambandi

Fyrstu kynni

- Hversu vel upplagður
- Klæðnaður
- Orðalag og líkamstjáning
- Aðstæður
- Viðhorf viðkomandi – fordómar

Þrjár mikilvægustu breyturnar:

- Skjólstæðingurinn
- Meðferðaraðilinn
- Samspil þeirra í aðstæðum

Hvernig getur
meðferðaraðili stuðlað
að góðu
meðferðarsambandi?

- „Not knowing“
 - Meðferðaraðili er opinn, áhugasamur, sveigjanlegur og auðmjúkur í að kynnast skjólstæðingnum
- Þegar meðferðaraðili deilir af sjálfum sér
 - Eingöngu í þágu skjólstæðings – til að bæta gæði meðferðar, styrkja meðferðarsamband og/eða bæta líðan og heilsu
 - Tímasetning skiptir miklu
- Endurgjöf frá skjólstæðingi