

REDUCCIÓN DE CONTENCIÓNES: NUEVAS HERRAMIENTAS EN HOSPITAL DE MANACOR

Autores: Fco. Jose Ruíz Merlo, Margalida Bauçà Mas, A. José Alcaraz Vivancos, Elena Sanz Alvarez, Antonia Mas Niell, Jéssica Gonzalez Márquez, Miquel Àngel Nicolau Lull, Marta Vilardell Balasch

OBJETIVO: Ayudar a enfermeras y TCAES a centrarse en buenas prácticas basadas en la evidencia en el contexto enfermera-paciente y en estrategias de valoración, prevención y uso de prácticas alternativas para evitar medidas de contención y avanzar hacia una atención no restrictiva.

RESUMEN: Desde la entrada en BPSO en la unidad de psiquiatría del HMAN, se ha instaurado 3 herramientas diferentes:

DESESCALADA VERBAL

Se realiza traducción y adaptación de la técnica de desescalada verbal de SAFEWARDS.

Se realizó un poster resumen de las indicaciones de desescalada y un vídeo explicativo. Dicho poster se imprimió e instaló en el control de enfermería de la unidad.



DESESCALADA VERBAL

1

auto **C**ontrolar

2

Asegurar

3

ac **L** arar

e M patizar

negoci **A** r

R esolver

ASEGURAR

- Sepárate del resto
- Dirige al paciente a un lugar tranquilo aislado
- Sentaos y mantén distancia.
- Ayúdale y arrópale, haz que se sienta seguro.

ACLARAR

- Usa su nombre.
- Pregunta qué sucede.
- Habla claro e identifícate.
- Oriéntale en tiempo, espacio y persona. Respeta su turno y escucha su versión

RESOLVER

- Pregunta, no ordenes.
- Explica normas y razónalas.
- Refuerza su autocontrol.
- Ofrece algunas alternativas o tiempo para encontrarlas.
- Recuérdale las estrategias acordadas.
- Atiende la queja y discúlpate si es necesario.
- Analiza las consecuencias de las acciones.
- SE FLEXIBLE, NEGOCIA, COMPROMÉTETE.
- SIN LUCHA DE PODER: pide si podemos hacer algo más.

AUTOCONTROL

- Actúa con calma y confianza; sin miedo, sin sumisión o servilismo
- No juzgues, amenes, ni arrincones
- Muéstrate relajado, abierto y con movimientos suaves
- No hagas falsas promesas, ni dudes de tu discurso.
- Concéntrate en la situación.
- No discutas ni lleses la contraria.
- No te pongas a la defensiva: no tomes nada como personal
- Delega si es necesario

RESPECTO Y EMPATÍA

- Muestra interés y preocupación con tono de voz acorde.
- Muéstrate sincero, auténtico y genuino.
- Se empático: ATIENDE, ESCUCHA, SÉ PACIENTE.
- No le digas que debería o debe sentir.
- No grites, tono de voz suave.
- No le digas lo que tiene que hacer.
- Mira a los ojos, no te rías, ni te burles.
- Responde a la información que te pide.

EMPATIZA CON SUS SENTIMIENTOS, NO CON SU COMPORTAMIENTO AGRESIVO

*Adaptado de Safewards

ESCALA BROSET VILOENCE CHECKLIST

Al ingreso permite detectar rápidamente si existe en un paciente riesgo de agresividad con el fin de llevar a cabo cuanto antes medidas de prevención.

Desencadenantes: ¿Qué cosas le hacen sentir molesto, inseguro, le irritan?	Señales de alerta: Describe cuáles son sus señales de alerta, por ejemplo: ¿que pueden ver los demás cuando está molesto o perdiendo el control?	Intervenciones (Medidas de alivio/comfort): ¿Hay algo que le ayude a calmarse, sentirse a salvo o alivie cuando esté pasando por un mal momento?
<input type="checkbox"/> No ser escuchado <input type="checkbox"/> Que el personal me diga que vuelva más tarde <input type="checkbox"/> La violación del espacio personal/falta de privacidad <input type="checkbox"/> Ser tocado <input type="checkbox"/> Que me obliguen a hacer algo sintiéndome presionado <input type="checkbox"/> El contacto con personas que me molestan <input type="checkbox"/> Las amenazas. <input type="checkbox"/> Tener hambre <input type="checkbox"/> Estar cansado <input type="checkbox"/> Sentirme solo <input type="checkbox"/> La oscuridad <input type="checkbox"/> Ser aislado <input type="checkbox"/> Personas gritando ruidos fuertes <input type="checkbox"/> Discusiones <input type="checkbox"/> No tener el control <input type="checkbox"/> Ser mirado fijamente <input type="checkbox"/> Contacto con la familia <input type="checkbox"/> Momento de día/noche en concreto <input type="checkbox"/> Momento del año concreto..... <input type="checkbox"/> Que me hagan bromas <input type="checkbox"/> Otros:	<input type="checkbox"/> Sudoración <input type="checkbox"/> Retorcimiento de manos <input type="checkbox"/> Movimiento de piernas <input type="checkbox"/> Posición de cuclillas <input type="checkbox"/> Puños apretados <input type="checkbox"/> Pulsaciones aceleradas <input type="checkbox"/> Enrojecimiento de cara <input type="checkbox"/> Balanceo <input type="checkbox"/> Imposibilidad de estar quieto/deambulación/ dar paseos/ echar a correr <input type="checkbox"/> Daño a mí mismo <input type="checkbox"/> Llanto <input type="checkbox"/> Tono de voz alto <input type="checkbox"/> Risa tonta/nerviosa <input type="checkbox"/> Conducta grosera/Palabrotas / Lenguaje soez <input type="checkbox"/> Daño a terceros/ hacer daño a otros <input type="checkbox"/> Lanzar objetos (Me genera dudas) <input type="checkbox"/> Menos apetito <input type="checkbox"/> Más apetito (darme atracciones) <input type="checkbox"/> Menos horas de sueño <input type="checkbox"/> Muchas horas de sueño <input type="checkbox"/> Rechinar los dientes <input type="checkbox"/> Respirar fuerte <input type="checkbox"/> Aislamiento /conducta evasiva <input type="checkbox"/> Abandono de mí mismo/ Descuidarme <input type="checkbox"/> Otros:	<input type="checkbox"/> Leer <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Ver la tele <input type="checkbox"/> Escribir un diario <input type="checkbox"/> Colorear <input type="checkbox"/> Jugar a cartas <input type="checkbox"/> Hacer un collage <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio <input type="checkbox"/> Dar paseos <input type="checkbox"/> Estar con otras personas <input type="checkbox"/> Contar con apoyo masculino <input type="checkbox"/> Contar con apoyo femenino <input type="checkbox"/> Que me lean una historia <input type="checkbox"/> Sentarme con el personal <input type="checkbox"/> Hablar con compañeros <input type="checkbox"/> Hablar con el personal <input type="checkbox"/> Hablar con el médico <input type="checkbox"/> Llamar a un amigo (¿quién?) <input type="checkbox"/> Llamar a un familiar(¿quién?) <input type="checkbox"/> Envolverme en una manta <input type="checkbox"/> Darme una ducha, fría <input type="checkbox"/> Darme una ducha caliente <input type="checkbox"/> Abrazar un peluche <input type="checkbox"/> Recibir un abrazo <input type="checkbox"/> Que me cojan la mano <input type="checkbox"/> Tumbarme <input type="checkbox"/> Tiempo de descanso en mi habitación <input type="checkbox"/> Ponerme un paño frío sobre la cara <input type="checkbox"/> Poner las manos bajo el chorro de agua fría <input type="checkbox"/> Usar hielo <input type="checkbox"/> Romper papel <input type="checkbox"/> Modelar arcilla <input type="checkbox"/> Botar una pelota <input type="checkbox"/> Gritar contra una almohada <input type="checkbox"/> Llorar <input type="checkbox"/> El humor <input type="checkbox"/> Beber algo, infusión, bebida caliente... <input type="checkbox"/> Textos religiosos o espirituales <input type="checkbox"/> Medicación <input type="checkbox"/> Hacer respiraciones profundas <input type="checkbox"/> Otros:

¿Hay algo que No le ayude a calmarse o sentirse a salvo?

¿Es capaz de comunicarse con el personal cuando pasa por un mal momento?, Si no es así, ¿Que puede hacer/preguntar/ ofrecer el personal para ayudarlo en ese momento?

Planes especiales: Haga una lista de planes especiales que le ayuden (cosas que ya ha probado en el pasado o que le gustaría probar). Qué podríamos hacer en la unidad para ayudar a calmarle.

ESCALA BROSET :

.Confuso	1 - 0
.Irritable	1 - 0
.Ruidoso	1 - 0
.Amenazas verbales	1 - 0
.Amenazas físicas	1 - 0
.Ataques con objetos	1 - 0
Suma.....	

Suma 0: riesgo de violencia pequeño
 Suma 1-2: riesgo de violencia moderado, deberían tomarse medidas preventivas
 Suma > 2: riesgo de violencia muy alto, requiere actuación inmediata.

QUÉ ME AYUDA A CALMARME

No podemos pedir al paciente que se calme, pero sí que intente regularse y ayudarlo a hacerlo. Para ello, elaboramos esta tabla que se adapta a la dinámica de nuestra unidad para que el paciente reflexione sobre qué cosas le irritan o le generan malestar emocional en situaciones difíciles, cómo expresa ese malestar y qué cosas cree que le pueden ayudar a sentirse mejor.

La presente tabla puede aplicarse de forma individual o de como terapia grupal. Enfermería deberá explicar el motivo de rellenar el documento, el funcionamiento y resolver posibles dudas.

El paciente se conoce mejor y a los profesionales, nos ayuda a conocer mejor al paciente, ante qué situaciones debemos estar más alerta, qué indicadores muestran riesgo y qué estrategias de manejo van a ser más efectivas.

Bibliografía:

- 1.Safewards. (n.d.). Retrieved December 17, 2017, from Guía RNAO "Fomento de la seguridad: Alternativas al uso de las contenciones". Safewards.net
- 2.Registered Nurses' Association of Ontario (Asociación Profesional de Enfermeras de Ontario. (2012). Fomento de la seguridad: alternativas al uso de contenciones (Promoting Safety: Alternative Approaches to the Use of Restraints). Toronto, ON: Registered Nurses' Association of Ontario
- 3.Guía RNAO "Fomento de la seguridad: Alternativas al uso de las contenciones". Safewards.net
- 4.Escala Broset Vilence Checklist, versión española Erkoreka, Arenas, Barroeta & Oreja (2021)
- 5.Almvik, R., & Woods, P. (2003). Short-term risk prediction: The Bröset Violence Checklist. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 10(2).