

Innledning

Pasient- og pårørendeopplæring er i følge lov om spesialisthelsetjenester, en av sykehusets hovedoppgaver på lik linje med diagnostisering/behandling, utdanning av helsepersonell og forskning.

Hver enkelt klinikk ved sykehuset har ansvaret for å gi god informasjon og opplæring til pasienter og pårørende. Klinikken organiserer dette arbeidet på ulike måter. Noen gjør det i et lærings- og mestringssenter, andre i klinikkens ulike enheter. En del opplæringstilbud arrangeres i felleskap mellom klinikker og i samarbeid med primærhelsetjenesten.

Pasient- og pårørendeopplæring baseres på verdien om et likeverdig samarbeid mellom pasient/bruker og fagperson. Det innebærer å bringe fagpersoners kunnskap og pasientenes erfaringskunnskap sammen for å høyne kvaliteten i behandlingen og læringstilbud.

Denne brosjyren inneholder informasjon til deg som er brukerrepresentant i læringstilbud.

Sentrale begreper

Brukerrepresentant: Den som representerer brukererfaringer. Som brukerrepresentant er det du som har kunnskap og erfaring om hvordan det er å leve med / oppleve sykdom / skade, eller hvordan det er å være pårørende.

Brukerorganisasjon: En interesseorganisasjon for pasienter, brukere og pårørende som ofte er diagnoserelatert. Representanter fra brukerorganisasjonene er med i utvikling av pasient- og pårørendeopplæring ved Oslo universitetssykehus.

Brukerinnlegg / Brukerhistorie: En personlig historie som fortelles i opplæringstilbudet av en brukerrepresentant. Dette er noe annet enn å presentere brukerorganisasjonens tilbud.

Pasient- og pårørendeopplæring: er en organisert, strukturert prosess som tilrettelegger for læring og utvikling av kompetanse som er nødvendig for å mestre de utfordringene det å ha en sykdom innebærer. Pasient- og pårørendeopplæring er en integrert del av behandlingen og kan omfatte informasjon, undervisning, veiledning og rådgivning. Opplæringen retter seg mot pasienter, pårørende og familier og kan være individuell og/eller gruppebasert.

Læringstilbud: Helseforetakets tilbud om opplæring for pasienter og pårørende, for eksempel kurs og temamøter.

Arbeidsgruppe: Består av ulike fagpersoner, erfarne brukerrepresentanter og ansatte involvert i pasient- og pårørendeopplæring.

Rekruttering av brukere til pasient- og pårørendeopplæring

Kursansvarlig retter en formell henvendelse til brukerorganisasjonens lokallag og melder ønske om en eller to erfarne representanter. Dersom det ikke eksisterer lokallag, blir hovedorganisasjonen kontaktet. Det kan også vurderes å rekruttere brukere på andre måter, for eksempel i tilfeller der det ikke finnes en aktuell brukerorganisasjon.

Å være brukerrepresentant innebærer at du

- Du skal selv ha hatt sykdommen en stund, eller være nær
- pårørende
- Du skal ikke alltid synes det har vært lett, men du bør ha bearbeidet situasjonen slik at du takler den relativt bra

- Du bør kjenne til andre med liknende sykdom/skade/tilstand, slik at du er klar over at ikke alle har det akkurat slik som deg
- Kjenner til verdigrunnlaget læringstilbud i sykehuset bygger
- På; *respekt, trygghet og kvalitet*
- Har bevissthet om rollen som bruker og er en god rollemodell
- Bidrar til å skape en god og trygg atmosfære på kursene
- Overholder en taushetsplikt
- Kan bidra til åpenhet om tabubelagte tema

Brukerinnlegg/ Brukerhistorie

Hva kan brukerinnlegget ditt inneholde?

Innlegget skal være en kort personlig historie fra før sykdommen oppstod og frem til i dag. Gi rom for spørsmål i tillegg. Spørsmål som kan hjelpe deg når du lager innlegget:

- Hvordan var det å få sykdommen?
- Hvilke tanker og følelser oppsto?
- Hvilke utfordringer har du møtt på i hverdagen og hva gjorde du for å mestre dem?
- Hvordan har sykdommen påvirket din familie, din jobbsituasjon, ditt sosiale liv?
- Hva har vært til hjelp i denne sammenheng?
- Hvordan har du kommet dit du er i dag?
- Tips og råd som kan fungere bra og mindre bra
- Tenk gjennom hvem du skal prate til. Er det helsepersonell eller pasienter

Tips til fremføringen

- Gi håp, vis muligheter
- Vær løsningsfokuset
- Gi eksempler på hvilke strategier for å mestre som har fungert for deg
- Sett av tid til spørsmål

- Normaliser reaksjoner på sykdom og funksjonsnedsettelse
- Tenk igjennom hva som er personlig og hva som er privat. Du skal ikke bli privat i ditt brukerinnlegg
- Sett grenser for hva du ønsker å fortelle om og hvilke
- spørsmål du vil svare på, før du møter kursdeltakerne
- Gjør det på din måte Vær tydelig, naturlig og ærlig

Kurs for deg som brukerrepresentant

"Hvordan fortelle min historie"

Sykehuset tilbyr hvert halvår, opplæring til brukere som har en rolle i sykehusets opplæring av pasienter og pårørende. Her kan du lære mer om hvordan du kan bruke din erfaring og din historie som kan bidra til læring og mestring hos andre. Du vil også lære om brukarmedvirkning og samarbeid mellom helsepersonell og brukere i læringstilbud. Mer informasjon finner du på : www.oslo-universitetssykehus.no/ppo

Gruppebaserte læringstilbud - Arbeidsprosessen

Planleggingen: Før et læringstilbud gjennomføres første gang, holdes et planleggingsmøte. Der blir man enig om tema, form og innhold i tilbudet. Under planleggingsmøtene er brukerrepresentantens oppgave å si noe om:

- Hvem er målgruppen? (nydiagnostiserte, pårørende, yrkesaktive)
- Hva har de behov for? (temadag, kurs, refleksjonsgruppe)
- Hva har deltakerne behov for å lære noe om? (emner, temaer)
- Hvordan bør opplegget være for at deltakerne skal ha nytte av det? (undervisningsmetoder; forelesning, gruppediskusjoner, erfaringsutveksling)
- Hvilke rammer bør det tas hensyn til? (tid, sted, antall, deltakere, antall kursdager, servering)
- Bidra til et forståelig språk, inkludert å påvirke helsepersonell under forberedelser
- Hvordan skal tilbudet markedsføres? (hva kan brukerorganisasjonen bidra med)

Gjennomføring: Gjennomføring av læringstilbudet gjøres av samme gruppe som har planlagt det. Brukerrepresentantens rolle i gjennomføringen kan være å holde et brukerinnlegg. Mange bidrar også med relevante innspill og kommentarer og stiller seg åpne for å svare på spørsmål fra deltakerne gjennom hele programmet. I de fleste programmene settes det av tid til en kort presentasjon av brukerorganisasjon og tilbud de har til pasientgruppen/pårørende.

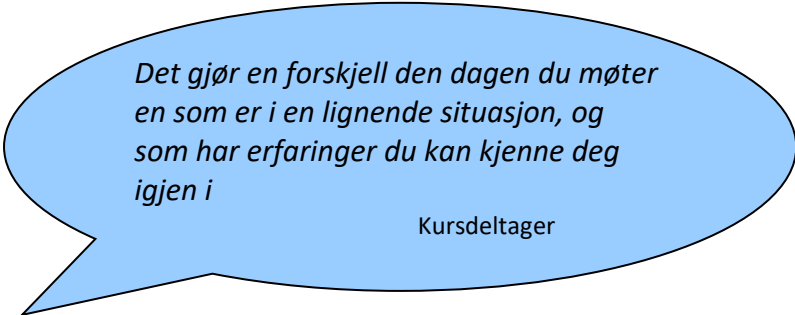
Evaluerings: Ved avslutningen av læringstilbudet får deltakerne et evalueringsskjema som de skal fylle ut. Innen kort tid etter gjennomføringen holdes et evalueringsmøte. På dette møtet gjennomgås deltakernes evalueringer. Brukerrepresentant, fagpersoner og kursansvarlig kommer med innspill til forbedringer. Til slutt blir man enige om veien videre: Når skal læringstilbudet gjennomføres igjen og hvilke endringer bør gjøres? Evalueringsmøtet blir en del av planleggingen for neste gjennomføring. Du bør tilbys en

forberedelsesprat og en samtale i etterkant, rollen din og innholdet i ditt brukerinnlegg.

Retningslinjer og honorering for brukerrepresentasjon

Brugerrepresentanter som deltar i pasient- og pårørendeopplæring skal honoreres. Det er vanlig å dekke brukerinnlegg og reise på rimeligste måte. Honorering skal avtales på forhånd med den som er kursansvarlig. Sykehuset har en egen retningslinje for godtgjøring av brukerrepresentanter.

Du har ikke krav på honorar når du informerer om egen brukerorganisasjon eller utøver ordinært likepersonsarbeid, dvs. deltar på gjennomføringen av læringstilbudet uten å holde brukerinnlegg.



Det gjør en forskjell den dagen du møter en som er i en lignende situasjon, og som har erfaringer du kan kjenne deg igjen i

Kursdeltager

Kontaktinformasjon

Medisinsk klinikk

E-post anhust@ous-hf.no
Telefon: 22 89 42 66

Kreft-, kirurgi- og transplantasjonsklinikken

E-post uxtvkj@ous-hf.no
Telefon: 32 80 40 25

Klinikk for kirurgi- og nevrofag

E-post uxsvmb@ous-hf.no
Telefon: 23 09 61 67

Klinikk psykisk helse og avhengighet

E-post uxluma@ous-hf.no
Telefon:

Akuttklinikken

E-post uxagab@ous-hf.no
Telefon: 23 02 61 61

Kvinne- og barneklinikken

E-post uxedre@ous-hf.no
Telefon: 23 01 57 18

Lenker: [Forum for pasient- og pårørendeopplæring](#)
[Brukermedvirkning i OUS](#)

Mer informasjon finner du på våre internettsider:

www.oslo-universitetssykehus.no