

## **Til deg som er brukarrepresentant i Helse Førde sine opplæringstiltak for Pasientar og pårørande.**

**I pasient- og pårørandeopplæringa som vert gjennomført av avdelingane i sjukehusa i Helse Førde HF, vert brukarar inviterte inn i ei arbeidsgruppe for å planlegge, gjennomføre og evaluere opplæringa.**

**Denne brosjyra inneheld viktig informasjon til deg som er brukarrepresentant eller vurderer å bli det.**



# Innhald

Begrep du vil møte: .....	2
Om å vere brukarrepresentant .....	3
Rolla til brukarrepresentanten i arbeidsgruppa: .....	4
Slik vert brukarrepresentantane valde for å ta del i utviklinga av opplæringstiltak: .	4
Erfarne brukarar skal: .....	5
Å vere brukarrepresentant i lærings- og meistringstiltak inneber at ein har: .....	5
Prosessen i arbeidsgruppa: .....	6
Planlegging: .....	6
Gjennomføring: .....	6
Evaluering: .....	7
Brukarinnlegget: .....	8
Tips til meistringshistoria: .....	8
Kva kan brukarinnlegget innehalde? .....	9
Godtgjering i samband med di rolle som brukarrepresentant: .....	9

## **Begrep du vil møte:**

**Opplæringstilbod:** Eit tilbod som rettar seg mot pasientar og pårørande.

**Arbeidsgruppe:** Gruppa består av fagfolk, erfarne brukarrepresentantar og koordinator fra Lærings- og meistringssenteret som saman planlegg, gjennomfører og evaluerer opplæringstilbodet.

**Brukarrepresentant:** Den som representerer pasientar eller pårørande i planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæringstilbod. (s.5).

**Brukarinnlegg:** Ei personleg historie som vert fortalt av en brukarrepresentant på opplæringstilbodet.

## **Om å vere brukarrepresentant:**

Som brukarrepresentant i opplæringstilbod til pasientar og pårørande, er det du som har ein kronisk sjukdom som har kunnskapen om å leve med den. Likeeins er det du som er pårørande som har kunnskapen om korleis det er å leve saman med den som er sjuk.

Du vert difor invitert inn i et likeverdig samarbeid mellom fagfolk, brukarar og Lærings- og meistringssenteret der alle deltek med sin kunnskap og erfaringar.

Brukarrepresentanten i det aktuelle opplæringstilbodet tek aktivt del i ei arbeidsgruppe, og deltek ofte med eit brukarinnlegg inne i sjølve opplæringstilbodet.

Brukarrepresentanten formidlar kvardagskunnskap og erfaringar som er viktig å ha for å meistre kvardagen med kronisk sjukdom.

## ***Rolla til brukarrepresentanten i arbeidsgruppa:***

Brukarrepresentanten skal:

- vere med å forme/utvikle Opplæringstilbudet
- synleggjere pasientgruppa sine ulike behov
- delta under planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæringstilbod dersom det er mogleg.
- få fram brukarkunnskapen, dvs. brukarane sine kvardagserfaringar.

## ***Slik vert brukarrepresentantane valde for å ta del i utviklinga av opplæringstiltak:***

1. Lærings- og meistringssenteret eller avdelinga som har hovudansvaret for opplæringstiltaket kjem med ein formell førespurnad til aktuell brukarorganisasjon – og ber om at det vert oppnemnt ein eller to erfarne brukarrepresentantar.
2. Dersom det ikkje eksisterer brukarorganisasjon for den aktuelle gruppa, eller det er vanskeleg å finne ein representant, kan den avdelinga på sjukehuset som har ansvaret for opplæringstiltaket, foreslå representantar dei meiner er eigna.

Når nye brukarrepresentantar vert oppnemnt, får Brukarutvalet i helseforetaket melding om dette, for å kunne følge opp vedkomande.

### ***Erfarne brukarar skal:***

- Sjølve ha hatt sjukdomen ei stund, eller evt. vere nære pårørande.
- ikkje nødvendigvis syntes det har vore enkelt å vere i den situasjonen ein er, men ha bearbeidd han slik at dei takler kvardagen sin relativt bra.
- kjenne andre som er i ein liknande situasjon, slik at dei er klar over at ikkje alle har det akkurat slik som dei sjølve.

### ***Å vere brukarrepresentant i lærings- og meistringstiltak inneber at ein har:***

- medvit om rolla som brukar
- respekt for andre brukarar og andre sine fagområde.
- respekt for individet med sine egne iboande ressursar.
- forståing for at det finns andre fora der brukarrepresentantar er representert (til dømes styre, prosjektgrupper, brukarutval og likemannsarbeid)

## **Proessen i arbeidsgruppa:**

### ***Planlegging:***

Før ein gjennomfører eit opplæringstilbod for første gong, har ein planleggingsmøter der ein blir samde om tema, form og innhald i tilbodet. Under planleggingsmøta er det brukarrepresentantane si oppgåve å seie noko om:

- kva brukarane har behov for å lære noko om?
- korleis brukarane tenkjer at opplegget bør vere for at dei skal ha nytte av det?
- kva som bør vektleggast?

### ***Gjennomføring:***

Gjennomføring av opplæringstilbodet vert gjort av same gruppa som har planlagt opplegget. Brukarrepresentantane si rolle i gjennomføringa kan vere å halde brukarinnlegg, og å vere aktive deltakarar ved å stille spørsmål, kome med innspel og kommentarar.

Nokre gonger presenterer brukarrepresentantane brukarorganisasjonen sin under opplæringstilbodet. Dei gir då ein kort informasjon på 10-15 minuttar.

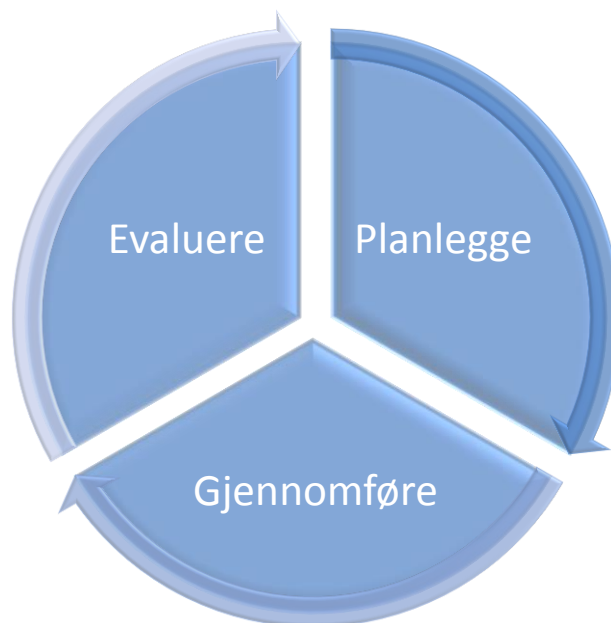
## ***Evaluering:***

Etter at opplæringstilbudet er avslutta får deltakarane Utlevert / tilsendt eit evalueringsskjema som dei skal fylle ut.

Om lag 1 måned etter dette møtest arbeidsgruppa igjen for å evaluere opplæringstilbudet. På evalueringsmøtet vert evalueringane frå deltakarane gjennomgått.

Prosesen i arbeidsgruppa vert også evaluert.

Til slutt blir ein samde om korleis ein samarbeider vidare, kva tid skal opplæringstilbudet gjennomførast igjen, og kva endringar bør gjerast utfrå evalueringa.





## **Brukarinnlegget:**

Den som held brukarinnlegget fortel si eiga ”meistringshistorie” på opplæringstilbodet. Gjennom historia kan det kome fram at det ikkje alltid har voret lett, men at ein har eit akseptert og avklart forhold til eigen sjukdom.

### ***Tips til meistringshistoria:***

- Ver naturleg og ærleg
- Bruk gjerne humor
- Ver tydeleg
- Gi håp, peik på muligheiter
- Normaliser reaksjonar på sjukdom
- Tenk gjennom kva som er personleg og kva som er privat, og set grenser for kva du ønsker å fortelje om.
- Peik på moglege løysingar.
- Gjer det på din måte.

## ***Kva kan brukarinnlegget innehalde?***

Innlegget skal være ei **kort** historie frå før sjukdomen oppsto og fram til i dag.

Spørsmål til hjelp når du lagar innlegget ditt:

- Korleis var det å få sjukdomen?
- Kva tankar og kjensler oppsto?
- Kva for utfordringar har du møtt på i kvardagslivet?
- Korleis har du kome deg dit du er i dag?
- Tips og råd om kva som kan fungere bra/ikkje bra

## **Godtgjering i samband med di rolle som brukarrepresentant:**

Lærings- og meistringssenteret/ den ansvarlege sjukehusavdelinga dekkjer konkrete utgifter du har i samband med brukarrepresentasjon. Dette er til dømes bilgodtgjering og reiseutgifter. I særskilde tilfelle kan du også få dekt tapt arbeidsforteneste.

Dersom du førebur og held eit brukarinnlegg, får du eit honorar. Det vert ikkje utbetalt honorar for presentasjon av ein brukarorganisasjon.



