

TIL DEG SOM ER BRUKERREPRESENTANT PÅ LÆRINGS- OG MESTRINGSSENTERET, HELSE NORDMØRE OG ROMSDAL

I pasient- og pårørendeopplæring som avdelingene på sykehusene i Kristiansund og Molde gjennomfører i samarbeid med Lærings- og mestringssenteret – inviteres brukerne inn i en arbeidsgruppe for å planlegge, gjennomføre og evaluere opplæringen.

Denne brosjyren inneholder viktig informasjon til deg som er brukerrepresentant eller vurderer å bli det.



Innholdsfortegnelse:

Begreper du vil møte:	2
Om det å være brukerrepresentant.....	3
Rollen til brukerrepresentanten i arbeidsgruppen:.....	3
Slik går Lærings- og mestringssenteret frem for å velge ut brukerrepresentanter:	4
Lærings- og mestringssenteret ønsker at erfarne brukere skal:	4
Å være brukerrepresentant på Lærings- og mestringssenteret innebærer at man har:.....	5
Proessen i arbeidsgruppen:	5
Planlegging:	5
Gjennomføring:	6
Evaluering:	6
Brukerinnlegget:	7
Tips til mestringshistorien	7
Hva kan brukerinnelegget inneholde?.....	8
Økonomi i forbindelse med brukerrepresentasjon:	8

Begreper du vil møte:

Opplæringstilbud: Et tilbud som retter seg mot pasienter og pårørende.

Arbeidsgruppe: Gruppen består av fagfolk, erfarne brukerrepresentanter og koordinator fra Lærings- og mestringssenteret som sammen planlegger, gjennomfører og evaluerer opplæringstilbudet.

Brukerrepresentant: Den som representerer pasienter eller pårørende i planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæringstilbud. (s.5).

Brukerinnlegg: En personlig historie som fortelles på opplæringstilbudet av en brukerrepresentant.

Om det å være brukerrepresentant:

Som brukerrepresentant på Lærings- og mestringssenteret er det du som har diagnosen/ eller er pårørende, - som har kunnskap om å leve med/være pårørende til en person med kronisk sykdom.

Du inviteres inn i et likeverdig samarbeid mellom fagfolk, brukere og Lærings- og mestringssenteret hvor alle bidrar med sine kunnskaper og erfaringer.

Brukerrepresentanten på Lærings- og mestringssenteret er aktivt deltakende i ei arbeidsgruppe, og bidrar ofte med et brukerinnlegg under opplæringstilbudet.

Brukerrepresentanten bidrar med hverdagskunnskap og erfaringer som er viktig å ha for å mestre hverdagen med kronisk sykdom.

Rollen til brukerrepresentanten i arbeidsgruppen:

Brukerrepresentanten skal:

- være med å forme/bygge opp opplæringstilbudet
- synliggjøre pasientgruppens ulike behov

- delta under planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæringstilbud hvis mulig.
- få frem brukerkunnskapen, dvs. brukernes hverdagserfaringer.

Slik går Lærings- og mestringssenteret frem for å velge ut brukerrepresentanter:

1. Lærings- og mestringssenteret gjør en formell henvendelse til brukerorganisasjonen – og melder ønske om en-to erfarne representanter.
2. Dersom det ikke eksisterer brukerorganisasjon eller det er vanskelig å finne en representant – ber Lærings- og mestringssenteret den ansvarlige avdeling på sykehuset om å foreslå representanter.

Lærings- og mestringssenteret ønsker at erfarne brukere skal:

- Selv ha hatt sykdommen en stund, eller være nære pårørende.
- ikke alltid synes det har vært lett, men bør ha bearbeidet situasjonen slik at de takler den relativt bra.
- kjenne andre i lignende situasjon, slik at de er klar over at ikke alle har det akkurat slik som dem.

Å være brukerrepresentant på Lærings- og mestringssenteret innebærer at man har:

- bevissthet på rollen som bruker
- respekt for andre brukere og de andres fagområder.
- respekt for individet og individets egne ressurser.
- forståelse for at det finnes andre fora hvor brukerrepresentanter er representert (for eksempel styrer, prosjektgrupper, brukerutvalg og likemannsarbeid)

Prosessen i arbeidsgruppen:

Planlegging:

Før man gjennomfører et opplæringstilbud for første gang, har man planleggingsmøter hvor man blir enige om tema, form og innhold i tilbudet. Under planleggingsmøtene er brukerrepresentantenes oppgave å si noe om:

- hva brukerne har behov for å lære noe om?
- hvordan brukerne tenker at opplegget bør være for at de skal ha nytte av det?
- hva som bør vektlegges?

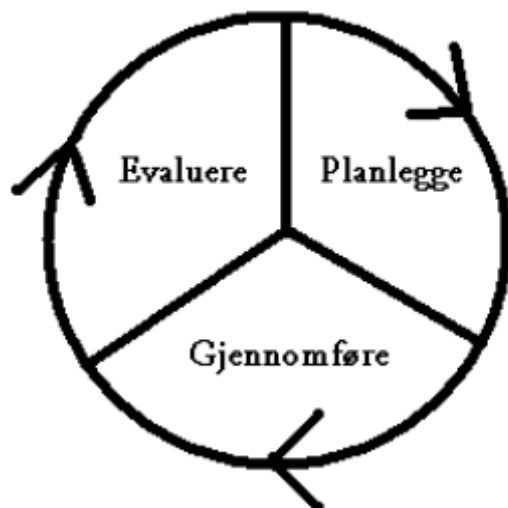
Gjennomføring:

Gjennomføring av opplæringstilbudet gjøres av samme gruppe som har planlagt opplegget. Brukerrepresentantenes rolle i gjennomføringen kan være å holde brukerinnlegg samt være aktive deltakere i form av å stille spørsmål, komme med innspill og kommentarer.

Noen ganger er det brukerrepresentantene som presenterer sin brukerorganisasjon under opplæringstilbudet. Da gir de en kort informasjon som går over 10-15 minutter under opplæringstilbudet.

Evaluering:

Etter at opplæringstilbudet er avsluttet får deltakerne et evalueringsskjema tilsendt som de skal fylle ut. Ca. 1 måned etter dette møtes arbeidsgruppen igjen for å evaluere opplæringstilbudet. På evaluerings – møtet gjennomgås deltakernes evaluering. Prosessen i arbeidsgruppen evalueres også. Til slutt blir man enige om veien videre, når skal opplæringstilbudet gjennomføres igjen, og hvilke endringer bør gjøres.



Brukerinnlegget:

Den som holder brukerinnlegget forteller sin egen "mestringshistorie" på opplæringstilbudet. Gjennom historien kan det komme frem at det ikke alltid har vært lett, men at en har et akseptert og avklart forhold til egen sykdom.

Tips til mestringshistorien

- Vær naturlig og ærlig
- Bruk gjerne humor
- Vær tydelig
- Gi håp, vis muligheter
- Normaliser reaksjoner på sykdom
- Tenk igjennom hva som er personlig og hva som er privat og sett grenser for hva du ønsker å fortelle om.
- Vær løsningsfokusert.
- Gjør det på din måte.

Hva kan brukerinnlegget inneholde?

Innlegget skal være en **kort** historie fra før sykdommen oppsto og frem til i dag.

Spørsmål til hjelp når du lager ditt innlegg:

- Hvordan var det å få sykdommen?
- Hvilke tanker og følelser oppstod?
- Hvilke utfordringer har du møtt på i hverdagslivet?
- Hvordan har du kommet deg dit du er i dag?
- Tips og råd om hva som kan fungere bra/ikke bra

Økonomi i forbindelse med brukerrepresentasjon:

Lærings- og mestringssenteret dekker konkrete utgifter man har i forbindelse med brukerrepresentasjon, for eksempel bilgodtgjørelse og reiseutgifter. I særlige tilfeller kan man også få dekket tapt arbeidsfortjeneste.

Dersom man forbereder og holder et brukerinnlegg får man et honorar. Det utbetales ikke honorar for presentasjon av brukerorganisasjon.

