





## **Vi trenger deg og dine erfaringer!**

En viktig oppgave for hver klinikk ved sykehuset er å gi god informasjon og opplæring til pasienter og pårørende. Vi er derfor glade for at du vil bidra som brukerrepresentant med dine erfaringer som pasient eller pårørende i dette arbeidet.

I opplæringen vi tilbyr, bidrar helsepersonell med sin fagkunnskap og du med din brukerkunnskap. Du som brukerrepresentant har kunnskap og erfaring om hvordan det er å leve med eller oppleve sykdom eller skade, eller hvordan det er å være pårørende.

I denne brosjyren finner du mer informasjon om hva det innebærer å være brukerrepresentant i utvikling og gjennomføring av læringstilbud til pasienter og pårørende.

## **Hva er pasient- og pårørendeopplæring?**

Pasient- og pårørendeopplæring skal legge til rette for læring og utvikling av kompetanse som er viktig for å mestre de utfordringene det kan innebære å ha en sykdom/skade. Pasient- og pårørendeopplæring skal være en del av behandlingen og kan omfatte alt fra informasjon, rådgivning og veiledning til undervisning og opplæring.

Opplæringen kan være både for pasienter og for pårørende eller familier. Den kan være individuell og gruppebasert, og den kan være diagnosespesifikk eller rettet generelt mot læring og mestring.

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

## Hvem kan være brukerrepresentant?

Nedenfor har vi listet opp noen kriterier som må være oppfylt for at du skal kunne være brukerrepresentant:

- Du må selv ha hatt sykdommen en stund, eller være nær pårørende til noen som har sykdommen.
- Du må ha bearbeidet situasjonen slik at du takler den relativt bra, men det er ikke et krav at du skal synes det har vært lett å takle sykdommen.
- Du må kjenne til andre med liknende sykdom, skade eller tilstand, slik at du er klar over at ikke alle har det akkurat slik som deg.

## Hva forventer vi av deg som brukerrepresentant?

Vi forventer at du

- er bevisst rollen som bruker
- bidrar til å skape en god og trygg atmosfære på kursene
- bidrar til åpenhet om tabubelagte tema
- overholder taushetsplikten
- kjenner til verdigrunnet som læringstilbudet ved sykehuset  
bygger på: *respekt, trygghet og kvalitet*

## **Hva skal du snakke om?**

På kursene vil vi at du kort forteller din personlige historie fra før sykdommen oppstod, og frem til i dag. I tillegg må du svare på eventuelle spørsmål fra deltakerne og gjerne invitere til dialog.

Tenk på forhånd gjennom hvem du skal prate til – er det helsepersonell eller pasienter? Tilpass innlegget til hvem som skal høre på, og hvem du eventuelt skal ha innlegget sammen med.

Nedenfor finner du noen relevante spørsmål som innlegget ditt gjerne kan svare på:

- Hvordan var det å få sykdommen?
- Hvilke tanker og følelser oppstod da du fikk vite om sykdommen?
- 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 sammenhengen?
- Hvordan har du kommet dit du er i dag?
- Hva har fungert bra for deg, og hva har fungert mindre bra? Har du noen tips og råd?


## Hva bør du legge vekt på i innlegget ditt?

Husk at du skal bidra med dine erfaringer slik at andre i samme situasjon får nyttige tips til hvordan de kan takle sin situasjon på best mulig måte. Gjør det på din måte, og vær tydelig, naturlig og ærlig.

Det er viktig for deltakerne at du

- gir håp og viser muligheter
- er løsningsorientert og gir eksempler på hvilke mestringsstrategier som har fungert for deg
- deler dine negative erfaringer også – eksempler som illustrerer når du ikke har mestret livet, kan også bidra til læring hos andre
- hjelper dem til å anerkjenne egne reaksjoner på sykdom og funksjonsnedsettelse, som for eksempel sinne
- setter av tid til spørsmål

Tenk på forhånd gjennom hva som er personlig, og hva som er privat. Du skal ikke bli privat i brukerinnlegget ditt. Forbered deg, slik at du er bevisst på egne grenser for hva du ønsker å fortelle om, og hvilke spørsmål du vil svare på.



**«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

## **Honorar for arbeidet du gjør**

Som brukerrepresentant som deltar i pasient- og pårørendeopplæring, får du honorar for arbeidet du gjør. Det er vanlig å få honorar for innlegget du holder, og hvis du har en rolle i kurset utover dette. Du får dekket reiseutgiftene dine etter rimeligste reisemåte. Honoraret avtaler du på forhånd med den som er kursansvarlig. Sykehuset har egne retningslinjer for godtgjøring og honorering av brukerrepresentanter.

Du har ikke krav på honorar når du informerer om din egen brukerorganisasjon (se neste kapittel) eller deltar på gjennomføringen av opplegget uten å holde et eget brukerinlegg.

## **Hvordan jobber vi frem et kursopplegg?**

### **Planlegging**

Før et læringstilbud gjennomføres for første gang, holder vi et planleggingsmøte. Der blir vi enige om tema, form og innhold i tilbudet. Under planleggingsmøtene er din oppgave som brukerrepresentant å være med på å diskutere:

- hvem som er i målgruppen – nydiagnostiserte, pårørende, yrkesaktive?
- hva slags opplegg målgruppen har behov for – temadag, kurs, refleksjonsgruppe?
- hva deltakerne trenger å lære noe om – emner, tema?
- hvilken opplæringsform som er mest nyttig – forelesning, gruppediskusjoner, erfaringsutveksling?
- hvilke rammer vi bør ta hensyn til – tid, sted, antall deltakere, antall kursdager, servering, hensyn til eventuelle funksjonsnedsettelse?
- hvordan tilbudet skal markedsføres, og hva brukerorganisasjonen kan bidra med

Det er dessuten viktig at du bruker et språk som deltakerne forstår og kjenner seg igjen i.

### **Gjennomføring**

Den samme gruppen som har planlagt opplegget, skal også gjennomføre det. Din rolle i gjennomføringen kan være å holde et brukerinnlegg. Det kan være nyttig å be om en forberedelsesprat med den som er kursansvarlig.

Det er også naturlig at du bidrar med relevante innspill og kommentarer underveis og stiller deg åpen for å svare på spørsmål fra deltakerne. I de fleste kursene setter vi av tid til en kort presentasjon av den aktuelle brukerorganisasjonen du representerer,



og tilbudene den har til pasientgruppen eller pårørende. Som nevnt blir du ikke honorert for denne delen av opplegget.

## **Evaluering**

Mot slutten av kurset får deltakerne et evalueringsskjema som de skal fylle ut. Innen kort tid etter kurset holder vi som har utarbeidet det, et evalueringsmøte. På møtet går vi gjennom deltakernes evalueringer. Alle involverte, både du som brukerrepresentant, fagpersoner og kursansvarlig, kommer med innspill til forbedringer.

Til slutt blir vi enige om veien videre: Når skal læringstilbudet gjennomføres igjen, og hvilke endringer bør gjøres? Evalueringsmøtet blir en del av planleggingen for neste gjennomføring.

I tillegg til dette bør du be om en samtale i etterkant om rollen din og innholdet i brukerinnlegget ditt, slik at du kan forbedre også din del til neste gang.

## **Hvordan rekrutterer sykehuset brukerrepresentanter?**

Den som er kursansvarlig, retter en formell henvendelse til lokallaget av den aktuelle brukerorganisasjonen med ønske om en eller to erfarne representanter. Dersom det ikke finnes lokallag, kontakter vi hovedorganisasjonen. Hvis det ikke finnes en aktuell brukerorganisasjon, kan vi også rekruttere brukere på andre måter.

En brukerorganisasjon er en interesseorganisasjon for pasienter, brukere og pårørende som ofte er diagnoserelatert. Representanter fra brukerorganisasjonene er med i utviklingen av pasient- og pårørendeopplæring og øvrige tjenester ved Oslo universitetssykehus.

## **Kurs for brukerrepresentanter**

Sykehuset tilbyr hvert halvår et kurs for brukerrepresentanter som har en rolle i opplæringen av pasienter og pårørende. På kurset lærer du mer om hvordan du kan bruke din erfaring og din historie til å bidra til læring og mestring hos andre. Du lærer også om brukermedvirkning og samarbeid mellom helsepersonell og brukerrepresentanter.

Mer informasjon finner du på [www.oslo-universitetssykehus.no/ppo](http://www.oslo-universitetssykehus.no/ppo) under menypunktet: Kurs i pasient- og pårørendeopplæring.



## Kontaktinformasjon

Se nettsidene til OUS om læring og mestring: <http://www.oslo-universitetssykehus.no/pasient/l%c3%a6ring-og-mestring>

Her finner du informasjon om læring og mestring i pasient- og pårørendeopplæring og kontaktinformasjon til lærings- og mestingstjenester i klinikkene.

Mer informasjon finner du på våre nettsidene til Seksjon for samhandling og pasient- og pårørendeopplæring:

[www.oslo-universitetssykehus.no/ppo](http://www.oslo-universitetssykehus.no/ppo)