

Sjekkliste for opplæring av REACT-NOR

I denne sjekklisten har vi skissert hva du bør kjenne deg komfortabel med i din rolle som REACT-veileder

TEMA	UT-FØRT	TEMA	UT-FØRT
Forskning og retningslinjer: <ul style="list-style-type: none"> Forskningsbakgrunnen for REACT, og hvorfor vi ønsker at de bidrar med sin egen evaluering. Kunnskap om Pårørendeveilederen. Kunnskap om de Nasjonal faglig retningslinje for psykosebehandling og bipolare lidelser 		God kunnskap om REACT metoden <ul style="list-style-type: none"> Kunne forklare REACT på en enkel og god måte og hvorfor det er et godt tilbud til både målgruppen, kolleger og ledere Vite hva kan vi tilby familiene/pårørende gjennom REACT Kunne forklare på en enkel og god måte hva som kreves av deltakerne 	
Målgruppen <ul style="list-style-type: none"> Ha god kunnskap om hvem som kan få tilbud om REACT 		Verktøykassen 1: Hvem henvender REACT seg til? <ul style="list-style-type: none"> Hvorfor skulle pårørende eller venner ha behov for hjelp? Hva finne du i REACT-pakken? Hvordan bruker jeg REACT? Hva om.... Hva kan være til hjelp for deg? Kjenne godt til arbeidsarkene 	
Verktøykassen 2: Hva er psykose. <ul style="list-style-type: none"> Positive og negative symptomer Diagnose og andre betegnelser på psykoseproblemer Informasjonssone Nå er det tid for: FEIL ELLER FAKTA? Psykosens påvirkning på familie og venner Kjenne godt til arbeidsarkene 		Verktøykassen 3: Takle positive symptomer <ul style="list-style-type: none"> Informasjonssonen Vrangforestillinger Hallusinasjoner Desorganisert tenkning og usammenhengende tale Oppgave: hva slags hjelper er du? Den gode nyheten er... Guide til de «fantastiske syv gyldne spillereglene» Kjenne godt til arbeidsarkene 	
Verktøykassen 4: Takle negative symptomer <ul style="list-style-type: none"> Informasjonssone Hvilke sider ved de negative symptomene bekymrer deg mest? En suksesshistorie Egenevaluering 		Verktøykassen 5: <ul style="list-style-type: none"> Egenevaluering 3 Casebeskrivelser Gode råd Andre som kan være til hjelp Refleksjonsøvelse Håndtere en krise-din huskelapp 	

<ul style="list-style-type: none"> • Negative symptomer – topp 10 tips! • Egevaluering • Kjenne godt til arbeidsarkene 		<ul style="list-style-type: none"> • Informasjonssone • Å lære av krisen • Kjenne godt til arbeidsarkene 	
<p>Verktøykassen 6: Håndtere vanskelig atferd</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egevaluering • Du er terapeuten • Hva er din diagnose? • Informasjonssone • Sett opp en personlig plan • Kjenne godt til arbeidsarkene 		<p>Verktøykassen 7: Stressmestring - å tenke annerledes</p> <ul style="list-style-type: none"> • De vanligste tankefellene • Hvordan kan jeg tenke annerledes • Kjenne godt til arbeidsarkene 	
<p>Verktøykassen 8: Stressmestring – å gjøre ting annerledes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vanlige konsekvenser av psykose • Hvor stresset er du? • Hvorfor skal du ta vare på deg selv? • Hvordan får kontroll over stressnivået • 12 tips for å mestre stress • Kjenne godt til arbeidsarkene 		<p>Verktøykassen 9: Hva menes med psykisk helsevern og hvordan får du den hjelpen du trenger?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva er tidlig intervensjon ved psykose? • Hvor godt kjenner du behandlingssystemet ditt? • Planer • Hva slags hjelp kan du forvente fra behandlingsapparatet? • Få mest mulig ut av hjelpeapparatet • Sykehusinnleggelse • Taushetsplikt • Pasientombud • Klager • Kjenne godt til arbeidsarkene 	
<p>Verktøykassen 10: Behandlingsalternativer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medikamenter • Hva gjør de forskjellige medisinene? • Samtaleterapi • Kunstterapi • Familiesamarbeid • Annen type støtte • Kognitiv trening • Skole- og arbeidsrettede tiltak • Kjenne godt til arbeidsarkene 		<p>Verktøykassen 11: Fremtiden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egevaluering • Mål for fremtiden og bedringsprosessen • Egevaluering • Å holde seg frisk – forhindre tilbakefall • Egevaluering • Veien videre • Utenfor den psykiatriske helsetjenesten • Kjenne godt til arbeidsarkene 	
<p>Verktøykassen 12: Ressurser</p>		<p>Verktøykassen 13: Faguttrykk og ordliste</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Rollen som REACT-veileder • Kjenne til mål og rolle • Hvordan støtte og veilede • Hvordan oppnå terapeutisk relasjon og arbeidsallianse 		<p>Hvordan gjennomføre i praksis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til frekvens og varighet • Ulike måter å gjennomføre konsultasjon på • Hvordan registrere og dokumentere 	

<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til prinsippene om likeverdighet • Kunne beherske gode kommunikasjonsferdigheter som aktiv lytting, positiv reformulering av kritikk og normalisere. • Kunne bruke problemløsningsmetoden 		<ul style="list-style-type: none"> • Utført alle hjemmeoppgaver for deg som veileder 	
DAG 2			
Rekruttering og oppstart <ul style="list-style-type: none"> • Vite og kunne forklare på en god og enkel måte hvordan man kan få dette tilbudet • Ha tilgjengelig informasjon der pårørende kan finne det • Kjenne til hvordan man får dette tilbudet lokalt • Henvisningsrutiner 		Vite og kunne hva du skal gjøre i det første møtet <ul style="list-style-type: none"> • Fortell kort om deg selv • Introdusere hensikten med verktøykassen • Identifisere mulige hindringer i å bruke verktøykassen • Avklare hvordan vi kan legge til rette • Gi en introduksjon og oversikt over de ulike delene av verktøykassen • Undersøke hvordan de foretrekker å motta veiledning/støtte • Sikre utveksling av riktig kontaktinformasjon • Vite hvilke skjema du skal bruke 	
Registrering av opplysninger om REACT-deltakere <ul style="list-style-type: none"> • Vite hva som kan registreres og hvor 		Kjenne til arbeidsarkene og hvordan de brukes <ul style="list-style-type: none"> • Egen perm • Hva og hvordan notere • Hvordan bruke arbeidsarkene for å sikre kontinuitet <p>https://www.reacttoolkit.no/wp-content/uploads/2016/05/REACT-Arbeidsark.pdf</p>	
Rollespill Kjenne til rollespillene og ha trent med kollega før du starter med en familie		Øve med kollega Det er en fordel at du øver på å introdusere metoden	