

Sjekkliste for opplæring av REACT-NOR-veiledere

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
FØR KURSSTART - FORBEREDELSE			
<p>Har satt deg godt inn i REACT-NOR-nettsiden, REACT-toolkit og REACT-arbeidsark</p> <p>Disse tre nettsidene er ressurser og åpent tilgjengelig, både for deg som veileder og for pårørende</p>		<p>https://oslo-universitetssykehus.no/react-nor</p> <p>https://www.reacttoolkit.no/</p> <p>https://www.reacttoolkit.no/wp-content/uploads/2016/05/REACT-Arbeidsark.pdf</p>	
OPPLÆRINGS DAG 1			
<p>Forskning og retningslinjer</p> <p>Kjenner forskningsbakgrunn for REACT og kan forklare på en enkel og god måte.</p> <p>Kjenner pårørendeveilederen.</p> <p>Kjenner nasjonal faglige retningslinjer for psykosebehandling og bipolare lidelser</p>		<p>God kunnskap om REACT-metoden</p> <p>Kunne forklare REACT på en enkel og god måte og hvorfor det er et godt tilbud til både målgruppen, kolleger og ledere</p> <p>Kjenne til hva vi kan tilby familiene/pårørende gjennom REACT</p> <p>Kunne forklare på en enkel og god måte hva som kreves av familiene/pårørende</p>	
<p>Målgruppen</p> <p>Familiemedlemmer til pasienter 18 år eller eldre, der pasienten mottar behandling for en psykoselidelse i spesialisthelsetjenesten</p> <p>Familiemedlemmet må være over 18 år</p> <p>Bør beherske norsk for å forstå innholdet eller evt. om de har noen som kan oversette for dem</p> <p>Familiemedlemmer til pasienter 16-18 år vil trolig være en målgruppe for REACT – men dette er ikke testet i forskning</p>		<p>Verktøykassen 1:</p> <p>Hvem henvender REACT seg til?</p> <p>Hvorfor skulle pårørende eller venner ha behov for hjelp?</p> <p>Hva finner du i REACT-pakken?</p> <p>Hvordan bruker jeg REACT?</p> <p>Hva om....</p> <p>Hva kan være til hjelp for deg?</p> <p>Kjenne godt til arbeidsarket</p>	
<p>Verktøykassen 2:</p> <p>Hva er psykose.</p> <p>Positive og negative symptomer</p> <p>Diagnose og andre betegnelser på psykoseproblemer</p> <p>Informasjonssone</p>		<p>Verktøykassen 3:</p> <p>Takle positive symptomer</p> <p>Informasjonssonen</p> <p>Vrangforestillinger</p> <p>Hallusinasjoner</p> <p>Desorganisert tenkning og</p>	

<p>Nå er det tid for: FEIL ELLER FAKTA? Psykosens påvirkning på familie og venner Kjenne godt til arbeidsarkene</p>		<p>usammenhengende tale Oppgave: hva slags hjelper er du? Den gode nyheten er... Guide til de «fantastiske syv gyldne spillereglene» Kjenne godt til arbeidsarkene</p>	
<p>Verktøykassen 4: Takle negative symptomer Informasjonssone Hvilke sider ved de negative symptomene bekymrer deg mest? En suksesshistorie Egenevaluering Negative symptomer – topp 10 tips! Egenevaluering Kjenne godt til arbeidsarkene</p>		<p>Verktøykassen 5: Egenevaluering 3 Casebeskrivelser Gode råd Andre som kan være til hjelp Refleksjonsøvelse Håndtere en krise-din huskelapp Informasjonssone Å lære av krisen Kjenne godt til arbeidsarkene</p>	
<p>Verktøykassen 6: Håndtere vanskelig atferd Egenevaluering Du er terapeuten Hva er din diagnose? Informasjonssone Sett opp en personlig plan Kjenne godt til arbeidsarkene</p>		<p>Verktøykassen 7: Stressmestring - å tenke annerledes De vanligste tankefellene Hvordan kan jeg tenke annerledes Kjenne godt til arbeidsarkene</p>	
<p>Verktøykassen 8: Stressmestring – å gjøre ting annerledes 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>		<p>Verktøykassen 9: Hva menes med psykisk helsevern og hvordan får du den hjelpen du trenger? 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>	
<p>Verktøykassen 10: Behandlingsalternativer Medikamenter Hva gjør de forskjellige medisinene? Samtaleterapi Kunstterapi Familiesamarbeid Annen type støtte Kognitiv trening Skole- og arbeidsrettede tiltak Kjenne godt til arbeidsarkene</p>		<p>Verktøykassen 11: Fremtiden Egenevaluering Mål for fremtiden og bedringsprosessen Egenevaluering Å holde seg frisk – forhindre tilbakefall Egenevaluering Veien videre Utenfor den psykiatriske helsetjenesten Kjenne godt til arbeidsarkene</p>	
<p>Verktøykassen 12:</p>		<p>Verktøykassen 13:</p>	

Ressurser		Faguttrykk og ordliste	
<p>Rollen som REACT-veileder Kjenne til mål og rolle Hvordan støtte og veilede Hvordan oppnå terapeutisk relasjon og arbeidsallianse Kjenne til prinsippene om likeverdighet Kunne beherske gode kommunikasjonsferdigheter som aktiv lytting, positiv reformulering av kritikk og normalisering Kunne bruke problemløsningsmetoden.</p>		<p>Hvordan gjennomføre i praksis Kjenne til frekvens og varighet Kjenne til gangen i gjennomføring av REACT-veiledningssamtalene (se egne sjekklister/trofasthetsskjema) Hvordan registrere og dokumentere Utført alle hjemmeoppgaver for deg som veileder</p>	
OPPLÆRINGS DAG 2			
<p>Rekruttering og oppstart Vite og kunne forklare på en god og enkel måte hvordan man kan få dette tilbudet Ha tilgjengelig informasjon som pårørende får tilgang til <ul style="list-style-type: none"> • Brosjyre • Nettside REACT-NOR • Verktøykassen Kjenne til hvordan man får dette tilbudet lokalt Henvisningsrutiner</p>		<p>Vite hva du skal gjøre første møte(r) med pårørende Fortell kort om deg selv Introdusere hensikten med verktøykassen Identifisere mulige hindringer i å bruke verktøykassen Avklare hvordan vi kan legge til rette for å bruke verktøykassen Gi en introduksjon og oversikt over de ulike delene av verktøykassen Hvilken måte de foretrekker å motta veiledning/støtte på Sikre utveksling av riktig kontaktinformasjon Vite hvilke skjema du skal bruke Vurdere om familien/pårørende trenger krisesamtale</p>	
<p>Registrering av opplysninger om REACT-deltakere Vite hva som kan registreres og hvor</p>		<p>Kjenne til hvordan arbeidsarkene brukes Egen perm Hva og hvordan notere Hvordan bruke arbeidsarkene for å sikre kontinuitet https://www.reacttoolkit.no/wp-content/uploads/2016/05/REACT-Arbeidsark.pdf</p>	
<p>Sikre at REACT-veiledningen er tro mot metoden Kjenne til strukturen i REACT-veiledningssamtalene Hvordan bruke skjemaene i REACT-NOR <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen til REACT for </p>		<p>Rollespill Kjenne til rollespillene og ha trent med kollega før du starter med en familie</p>	

<p>pårørende - informasjonsbrosjyre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registreringsskjema for kontaktinformasjon • Kommunikasjon, aktiv lytting og reformulering av kritikk • The Family Questionnaire (FQ) • Avtale om veiledning i REACT – «Din REACT-veileder» • REACT-Målsetting • REACT-Problemliste • «Dokumentasjon REACT-veiledning • Sjekkliste for opplæring av REACT-NOR-veileder • Tidslinje for REACT-NOR • Trofasthetsskjema gjennomføring av REACT-veiledning (første og andre veiledningssamtale, videre REACT-veiledningssamtaler og avslutning) • Informasjon for veiledere som har sagt ja til å være med i forskningen 			
<p>Øv med kollega Det er en fordel at du øver på å introdusere metoden, «bevege deg rundt» i REACT-verktøykassen og bruk av arbeidsarkene</p>			