

Til brukerrepresentanter

Lærings- og mestringssenteret

NORDLANDSSYKEHUSET

FOR FREMTIDEN



Innholdsfortegnelse

Begreper du vil møte.....	4
Å være brukerrepresentant	6
Brukerinnlegget	7
Honorar og refusjoner for brukerrepresentasjon	8
Kontaktinformasjon	9
Nyttige nettsider.....	10



*«Mange får håp av å lytte
til andres erfaringer.»*

Stenberg et. al. 2017

Takk!

Vi setter pris på at du bidrar med din brukererfaring i utvikling, gjennomføring og evaluering av kurstilbud ved Lærings- og mestringssenteret i Nordlandssykehuset HF.

Forskning på lærings- og mestringstilbud og tilbakemeldinger fra kursdeltakere viser at brukerrepresentantenes bidrag i kursene er av stor betydning. Ditt perspektiv er med på å kvalitetssikre kurstilbudene og heve læringsutbyttet til kursdeltakerne. Din erfaring kan styrke håp for fremtiden og fremme mestring.

Denne brosjyren gir deg generell informasjon om å være brukerrepresentant på Lærings- og mestringssenteret.



Begreper du vil møte

Lærings og mestringssentret (LMS)

Et ressursenter for opplæring av pasienter og pårørende. Her samarbeider fagpersonell og brukerrepresentanter om planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæring til pasienter og pårørende.

Lærings- og mestringssenteret tilbyr også undervisning og veiledning i helsepedagogikk for helsepersonell og brukerrepresentanter.

Lærings- og mestringkurs

Opplæringstilbud for pasienter og pårørende. Målet med kursene er å legge til rette for at pasienter og pårørende tilegner seg kunnskap, ferdigheter og blir bevisstgjort egne ressurser. Dette kan gjøre det enklere å ta gode beslutninger om egen helse, gjennomføre endringsprosesser og mestre langvarige helseutfordringer.

Arbeidsgruppe

Gruppe av fagfolk, brukerrepresentanter og rådgiver fra Lærings- og mestringssenteret som planlegger, gjennomfører og evaluerer lærings- og mestringkurs.

Brukerrepresentant

En brukerrepresentant er, eller har vært, pasient eller pårørende og som har erfaringskompetanse som er nyttig. Brukerrepresentanten representerer pasienter eller pårørende i planlegging, gjennomføring og evaluering av læringstilbud.

Brukerinnlegg

Presentasjon av personlige erfaringer og hverdagskunnskap med fokus på å mestre hverdagen bedre med helseutfordring.

Helsekompetanse

Helsekompetanse er personers evne til å finne, forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger knyttet til livsstils- valg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helse- og omsorgstjenesten.

Helsepedagogikk

Bruk av pedagogiske prinsipper og verktøy for å fremme læring, mestring og helse ved helseutfordringer.

Organisering av lærings- og mestringstilbudene

Lærings- og mestringstilbud er en del av spesialisthelsetjenestens behandlingstilbud. Det er de ulike klinikkene og deres fagpersoner som har ansvaret for tilbudene.

Lærings- og mestringssenteret er en støtte for klinikkene ved utvikling av kurs og har en koordinerende og veiledende funksjon, samt ansvar for å følge opp brukerrepresentanter som bidrar i kursene.

Brukermedvirkning i lover

Brukermedvirkning er en lovfestet rettighet. Brukerne av helsetjenesten har rett til å medvirke, og tjenesten har plikt til å involvere brukere i undersøkelser, behandling og valg av tjenestetilbud.

Samvalg

Samvalg er en prosess der du sammen med helsepersonell tar beslutninger om hvilke undersøkelses- og behandlingsmetoder som passer best for deg. Samvalg skal sikre at helsepersonell gir tilstrekkelig, presis og relevant informasjon om hva pasienten kan forvente av alternativene, og helsepersonell får kunnskap om hva som er viktig for pasienten.



Å være brukerrepresentant

Om brukerrepresentanten

- Har selv hatt helseutfordringen en stund, eller er/har vært pårørende.
- Har ikke alltid opplevd helseutfordringene enkle, men har bearbeidet opplevelsene og håndterer hverdagen relativt bra nå.
- Har forståelse for at ikke alle andre har det slik som en selv.
- Har respekt for andre pasienters/pårørendes erfaringer, helsepersonells teoretiske kunnskap og nasjonale behandlingsanbefalinger.
- Kan stå foran en forsamling og ta ordet i en gruppe.

Brukerrepresentantens oppgaver

Brukerrepresentanten deltar i planlegging, gjennomføring og evaluering av kurstilbud.

Erfarne brukerrepresentanter kan også få andre oppgaver som å lede erfaringsutveksling, dele kurslederrollen med fagpersonell og bidra til å utvikle skriftlig informasjonsmaterieil.

Brukerrepresentantens rolle i disse oppgavene er å bidra med egne erfaringer for å synliggjøre pasientgruppens behov. Det kan være innspill til tema, form og innhold. Hva bør vektlegges, hvordan bør vi presentere og hvilke ord og uttrykk kan vi bruke for å gjøre innholdet forståelig. Det kan være å bidra med åpenhet, tips og råd. Det kan være å bidra med forbedringsforslag og markedsføring.



Rekruttering av brukerrepresentanter

Rekruttering av brukerrepresentanter gjøres av LMS eller fagpersoner i klinikken som eier kurset, gjerne via aktuell brukerorganisasjon. Det er en fordel med flere brukerrepresentanter pr kurstilbud.

Lærings- og mestringssenteret tilbyr oppfølging og veiledning

- Individuelle veiledningssamtaler, kurs og opplæring.
- Hospitering på andre brukerrepresentanters brukerinlegg.
- Hospitering på aktuelle pasientkurs.

Brukerinnlegget

Brukerinnlegget er en presentasjon av egne erfaringer. Det skal ikke gis medisinsk faglige råd eller råd som strider mot nasjonale anbefalinger. Det kan gis en kort informasjon om brukerorganisasjonen dersom brukerrepresentanten representerer denne.

Formålet med brukerinlegget er å fremme håp om å leve godt med helseutfordringer. Innlegget skal være en kort historie fra før helseutfordringen oppsto og frem til i dag. Gjennom brukerinlegget kan det komme frem at det ikke alltid har vært enkelt, men at du har et avklart forhold til helseutfordringen og håndterer hverdagen.

Brukerinnlegget kan være en muntlig fortelling, PowerPoint-presentasjon eller i en annen form brukerrepresentanten er fortrolig med.

Innhold

- Hvordan det var å få helseutfordringen.
- Tanker og følelser som oppstod.
- Utfordringer du har møtt i hverdagslivet.
- Dine styrker og ressurser, individuelt og i nettverk.
- Hvordan påvirker helseutfordringen de ulike rollene du har i livet ditt.
- Hvordan påvirker helseutfordring familie og pårørende.
- Hvordan du har kommet deg dit du er i dag.
- Vendepunktet, hvordan er du kommet deg dit du er i dag.
- Tips og råd om hva som kan fungere/ikke fungere.

Tips til mestringshistorien

- Start brukerinnlegget med noe som gir gjenkjennelse hos tilhørerne.
- Legg vekt på det som er vesentlig for kursdeltakerne.
- Vær naturlig og ærlig.
- Bruk gjerne humor.
- Vær tydelig.
- Gi håp, vis muligheter, men vær også ærlig om det som kan være vanskelig.
- 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. Avklar også med dine pårørende hva du forteller.
- Vær bevisst hvordan du framstiller andre mennesker. De har som oftest ikke mulighet til å gi sin versjon.
- Vær løsningsfokusert.
- Gjør det på din måte.

Honorar og refusjoner for brukerrepresentasjon

Lærings- og mestringscenteret honorerer møtedeltakelse og brukerinnlegg etter vedtatte satser. Reiseutgifter man har i forbindelse med brukerrepresentasjon dekkes også etter gjeldende satser. Overnatting dekkes ikke. Det utbetales ikke honorar for presentasjon av brukerorganisasjoner.

Kontaktinformasjon

LMS Bodø

- Jorunn Hunstad Brendeford, leder og rådgiver, tlf. 75 57 06 66, e-post: jorunn.brendeford@nlsh.no
- Anniken Evjen, rådgiver somatiske tilbud, tlf. 75 57 11 68, e-post: anniken.evjen@nlsh.no
- Ann-Helen Arntsen, rådgiver psykisk helse og rus, tlf. 75 57 19 65, e-post: ann-helen.arntsen@nlsh.no

LMS Lofoten

- Elin Pladsen, rådgiver LMS, tlf. 75 57 21 51, e-post: elin.pladsen@nlsh.no

LMS Vesterålen

- Ragna Renna, rådgiver LMS, tlf. 909 50 558, e-post: ragna.renna@nlsh.no



“Kunsten å leve må man fortsette å lære gjennom hele livet”. Lucius Annaeus Seneca, romersk filosof

Nyttige nettsider

- **Lærings- og mestringssentret i Nordlandssykehuset**
www.nordlandssykehuset.no/lms
- **Nordlandssykehusets kurstilbud for pasient- og pårørende**
www.nordlandssykehuset.no/behandlinger/kurs-og-opplering-for-pasient-og-parorende
- **Helse Norge, om lærings og mestringstilbud**
www.helsenorge.no/helsehjelp/laring-og-mestring
- **Nasjonal kompetansetjeneste for lærings- og mestring innen helse (NK LMH)**
www.mestring.no
- **NK LMH, brukerkompetanse**
www.mestring.no/helsepedagogikk/brukermedvirkning/kompetanse
- **NK LMH brukermedvirkning**
www.mestring.no/helsepedagogikk/brukermedvirkning
- **NK LMH forskning**
www.sykepleien.no/forskning/2017/03/utbytte-av-laerings-og-mestringstilbud
- **Regional kompetansetjeneste for pasient- og pårørendeopplæring**
www.rkppo.no
- **Lov om pasient- og brukerrettigheter**
www.lovdatabasen.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63
- **Pasient og brukerrettighetsloven**
www.helsedirektoratet.no/tema/pasient-og-brukerrettighetsloven



Nordlandssykehuset HF
Lærings- og mestringssenteret
Postadresse: Postboks 1480, 8092 Bodø
75 57 07 37/75 57 11 68/75 57 11 69

Besøksadresse:
Bodø: Parkveien 95, Fløy H, 1. etasje
Vesterålen: Ivar Bergsmogate 3, Stokmarknes
Lofoten: Sykehusbakken 23, Gravdal

nordlandssykehuset.no

Følg oss på:    