



**Til deg som er brukerrepresentant
eller vurderer å bli det**

Lærings- og mestringscenteret

Innholdsfortegnelse

Takk!	3
Begreper du vil møte	4
Lærings og mestringssettet (LMS)	4
Lærings- og mestringskurs	4
Arbeidsgruppe	4
Brukerrepresentant	4
Brukerinnlegg	4
Å være brukerrepresentant	5
Rekruttering av brukerrepresentant	5
Ønskelige egenskaper hos brukerrepresentanten	5
Oppfølging og veiledning av brukerrepresentanter	5
Proessen i arbeidsgruppen	6
Planlegging	6
Gjennomføring	6
Evaluering	6
Brukerinnlegget	7
Innhold	7
Tips til mestringshistorien	7
Honorar og refusjoner for brukerrepresentasjon	8
Kontaktinformasjon	9
Nyttige nettsider	10

Takk!

Vi setter pris på at du ønsker å bidra med din brukererfaring i utviklingen og gjennomføring av kurstilbud ved Lærings- og mestringssenteret i Nordlandssykehuset.

Med ditt perspektiv er du med på å kvalitetssikre kurstilbudene og heve læringsutbyttet til kursdeltakerne. Å dele din erfaring på kursene er med på å styrke håp for fremtiden og fremme mestring hos menneskene som deltar. Både forskning på Lærings- og mestringstilbud og tilbakemeldinger fra våre kursdeltakere viser at brukerrepresentantenes bidrag i kursene er av stor betydning for deltakerne.

Med denne brosjyren vil vi gi generell informasjon til deg som ønsker å samarbeide med oss om pasient- og pårørendeopplæring ved Nordlandssykehuset.



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

-Stenberg et. al 2017

Begreper du vil møte

Lærings og mestringssentret (LMS)

Lærings- og mestringssenteret er en møteplass der fagpersonell og brukere samarbeider om planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæring til pasienter og pårørende.

Lærings- og mestringkurs

Et kurstilbud som retter seg mot pasienter og pårørende, hvor målet er å fremme kunnskap og trygghet til å mestre hverdagen med helseutfordringer.

Arbeidsgruppe

Gruppen består av fagfolk, brukerrepresentanter og rådgiver fra Lærings- og mestringssenteret som sammen planlegger, gjennomfører og evaluerer læringstilbudet.

Brugerrepresentant

En brukerrepresentant ved LMS er en som representerer pasienter eller pårørende i planlegging, gjennomføring og evaluering av læringstilbud. Ved Lærings- og mestringssenteret er brukerrepresentantenes hovedoppgave:

- Å bidra med innspill til utforming av og innhold i kurset med særlig fokus på hva som vil være viktig for gruppen du representerer.
- Å holde et *brukerinnlegg* på selve kurset hvor du deler din egen erfaring med å leve med helseutfordringer.

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

Brugerinnlegg

Personlige erfaringer med fokus på mestring som formidles til kursdeltagerne av brukerrepresentanten. Brukerrepresentanten bidrar med hverdagskunnskap og erfaringer som er viktig for å mestre hverdagen bedre med helseutfordring.

Å være brukerrepresentant

Brugerrepresentanten skal:

- Være med i utviklingen av kurset/opplæringstilbudet
- Synliggjøre pasientgruppens ulike behov
- Bidra til åpenhet og sikre hverdagsspråk
- Delta under planlegging, gjennomføring og evaluering av kurs/opplæringstilbud hvis mulig
- Få frem brukerkunnskapen, det vil si brukerens hverdags erfaringer

Rekruttering av brukerrepresentant

Lærings- og mestringssenteret gjør en formell henvendelse til brukerorganisasjonen - og melder ønske om to erfarne representanter. 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.

Om brukerrepresentanten

- Har selv hatt sykdommen en stund, eller være pårørende.
- Har forståelse for at ikke alle andre har det slik som en selv.
- Har ikke alltid synes det har vært lett, men bør ha bearbeidet situasjonen slik at en takler den relativt bra.
- Er bevisst på rollen som bruker.
- Har respekt for andre brukere og de andres fagområder
- Kan stå foran en forsamling og ta ordet i en gruppe.

Oppfølging og veiledning av brukerrepresentanter

- LMS kan tilby individuelle veiledningssamtaler, kurs og opplæring.



Prosesen i arbeidsgruppen

Planlegging

Når vi utvikler kurs har vi planleggingsmøter hvor vi blir enige om tema, form og innhold.

Under planleggingsmøtene er brukerrepresentantenes oppgave å si noe om:

- Hva brukergruppen har behov for å lære noe om
- Hvordan opplegget bør være for at brukerne skal ha nytte av det
- Hva som bør vektlegges
- Målgruppe og markedsføring

Gjennomføring

Brukerrepresentantenes rolle er å holde brukerinlegg.

Det kan gis en kort informasjon om brukerorganisasjonen dersom brukerrepresentanten representerer denne. Brukerrepresentanter kan ha andre roller i kursene.

Evaluering

Alle lærings- og mestringskurs evalueres av kursdeltakerne.

Disse tilbakemeldingene tar vi med oss i arbeidsgruppens evalueringsmøte. Her justeres og planlegges neste lærings- og mestringskurs. Dette gir en kontinuerlig kvalitetsforbedring av læringstilbudet.

Brukerinnlegget

Formålet med brukerinnlegget 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 brukerinnlegget kan det komme frem at det ikke alltid har vært enkelt, men at du har et avklart forhold til helseutfordringen og håndterer hverdagen.

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 helseutfordring familie og pårørende
- Hvordan du har kommet deg dit du er i dag
- Vendepunktet
- 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
- 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 mestringssenteret dekker utgifter man har i forbindelse med brukerrepresentasjon, for eksempel bilgodtgjørelse og reiseutgifter.

Planleggingsmøtene honoreres, og dersom man forbereder og holder et brukerinnlegg får man også honorar etter gjeldende satser.

Det utbetales ikke honorar for presentasjon av brukerorganisasjon.



Honorarskjema

HONORAR FOR OPPDRAG

Navn:
Adresse:
Fødsels og personnummer:
Organisasjonsnummer:
Skatteskjema:
Bankkontonummer:

Gjelder:

Oppdrag	Honorar	Beløp
Brukerinnlegg, fast sats	600,-	
Avtalt honorar		
		SUM

(Feriepenger er inkludert)

Underskrift:

Attestert:	Anvist:
Belastes konto:	

Kontaktinformasjon

LMS Bodø

Jorunn Hunstad Brendeford, leder og rådgiver barne/ familietilbud
LMS Nordlandssykehuset,
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

Mona Molund, rådgiver psykisk helse og rus
Tlf. 75 57 14 91, e-post: mona.molund@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

Nordlandssykehuset kurstilbud for pasient- og pårørende

<https://nordlandssykehuset.no/behandlinger/kurs-og-opplering-for-pasienter-og-parorende>

Lærings- og mestringssentret i Nordlandssykehuset

<https://nordlandssykehuset.no/avdelinger/stab-og-senter/lerings-og-mestringssenteret/lerings-og-mestringssenteret-i-nordlandssykehuset>

Nasjonal kompetansetjeneste for lærings- og mestring innen helse (NK LMH)

<https://mestring.no/>

NK LMH, brukerkompetanse:

<https://mestring.no/helsepedagogikk/brukermedvirkning/kompetanse/>

NK LMH brukermedvirkning

<https://mestring.no/helsepedagogikk/brukermedvirkning/>

NK LMH forskning

<https://sykepleien.no/forskning/2017/03/utbytte-av-laerings-og-mestringstilbud>

Helse Norge, om lærings og mestringstilbud

<https://helsenorge.no/helsehjelp/laring-og-mestring>

Mestring for alle, nyttige verktøy

<https://mestringforalle.no/>

Egne notater



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Nordlandssykehuset 2. april 2020

Nordlandssykehuset HF
Lærings- og mestringssenteret
Besøksadresse: Parkveien 95, Fløy H, 1. etasje • 8005 Bodø
Postadresse: Postboks 1480 • 8092 Bodø
Tlf. 75 57 07 37/75 57 11 68/75 57 11 69
www.nordlandssykehuset.no

Erukoppsystem - LMS ID380

