

## Til deg som er brukerepresentant i Helgelandssykehusets lærings- og mestringstilbud

I lærings- og mestringsarbeidet som gjennomføres av avdelingene i Helgelandssykehuset blir brukerrepresentanter invitert inn i ei arbeidsgruppe for å planlegge, gjennomføre og evaluere opplæringen.

Denne brosjyren inneholder viktig informasjon til deg som er brukerrepresentant eller vurderer å bli det.



## Begreper du vil møte:

Opplæringstilbud: Et tilbud som retter seg mot pasienter og pårørende.

Arbeidsgruppe: Gruppen består av fagfolk, erfarne brukerrepresentanter og rådgiver fra Lærings- og mestringssenteret som sammen planlegger, gjennomfører og evaluerer opplæringstilbudet.

Brukerrepresentant: Den som representerer pasienter eller pårørende i planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæringstilbud.

Brukerinnlegg: En personlig historie som fortelles på opplæringstilbudet av en brukerrepresentant.

## ***Om å være brukerrepresentant:***

Som brukerrepresentant på Lærings- og mestringssenteret er det du som har en kronisk sykdom som har kunnskap om å leve med den. Likedan er det du som er pårørende som har kunnskap om hvordan det er å leve sammen med den som er syk.

Du inviteres derfor inn i et likeverdig samarbeid mellom fagfolk, brukere og Lærings- og mestringssenteret hvor alle bidrar med sine kunnskaper og erfaringer.

Brukerrepresentanten på Lærings- og mestringssenteret er aktivt deltakende i ei arbeidsgruppe, og bidrar ofte med et brukerinnlegg under opplæringstilbudet.

Brukerrepresentanten bidrar med hverdagskunnskap og erfaringer som er viktig å ha for å mestre hverdagen med kronisk sykdom.

## **Slik blir brukerrepresentanter valgt ut for å være med i lærings- og mestringstiltak**

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, kan den avdeling på sykehuset som har ansvar for opplæringstilbudet foreslå representanter som er egnet.

### ***Erfarne brukere skal:***

- selv ha hatt sykdommen en stund, eller være nære pårørende
- ikke alltid synes det har vært lett, men bør ha bearbeidet situasjonen slik at de takler den relativt bra.
- kjenne andre i lignende situasjon, slik at de er klar over at ikke alle har det akkurat slik som dem

### ***Å være brukerrepresentant i lærings- og mestringstilbud innebærer at man har:***

- bevissthet på rollen som bruker
- respekt for andre brukere og de andres fagområder.
- respekt for individet og individets egne ressurser
- forståelse for at det finnes andre fora hvor brukerrepresentanter er representert (for eksempel styrer, prosjektgrupper, brukerutvalg og likemannsarbeid)

### ***Prosessen i arbeidsgruppen v/ LMS***

#### **Planlegging:**

Før man gjennomfører et opplæringstilbud for første gang har man planleggingsmøter hvor man blir enige om tema, form og innhold i tilbudet. Under planleggingsmøtene er brukerrepresentantenes oppgave å si noe om:

- hva brukerne har behov for å lære noe om?
- hvordan brukerne tenker at opplegget bør være for at de skal ha nytte av det?
- hva som bør vektlegges?

## Brukerinnlegget

Den som holder brukerinnlegget forteller sin egen "mestringshistorie" på opplæringstilbudet. Gjennom historien kan det komme frem at det ikke alltid har vært lett, men at en har et akseptert og avklart forhold til egen sykdom

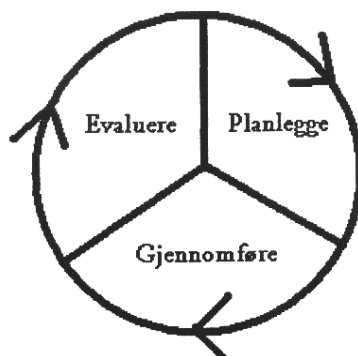
## Gjennomføring

Gjennomføring av opplæringstilbudet gjøres av samme gruppe som har planlagt opplegget. Brukerrepresentantenes rolle i gjennomføringen kan være å holde brukerinnlegg samt være aktive deltakere i form av å stille spørsmål, komme med innspill og kommentarer.

Noen ganger er det brukerrepresentantene som presenterer sin brukerorganisasjon under opplæringstilbudet. Da gir de en kort informasjon som går over 10-15 minutter under opplæringstilbudet.

## Evaluering

Etter at opplæringstilbudet er avsluttet får deltakerne et evalueringsskjema tilsendt som de skal fylle ut. Ca 1 måned etter dette møtes arbeidsgruppen igjen for å evaluere opplæringstilbudet. På evalueringsmøtet gjennomgås deltakernes evaluering. Prosessen i arbeidsgruppen evalueres også. Til slutt blir man enige om veien videre, når skal opplæringstilbudet gjennomføres igjen, og hvilke endringer bør gjøres.



## Tips til mestringshistorien

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  
Vær løsningsfokuset  
Gjør det på din måte

## *Hva kan brukerinnelegget inneholde?*

Innlegget skal være en **kort** historie fra før sykdommen oppsto og frem til i dag.

- Spørsmål til hjelp når du lager ditt innlegg:
  - Hvordan var det å få sykdommen?
  - Hvilke tanker og følelser oppstod?
  - Hvilke utfordringer har du møtt på i hverdagslivet?
  - Hvordan har du kommet deg dit du er i dag?
  - Tips og råd om hva som kan fungere bra/ikke bra

## *Økonomi i forbindelse med brukerrepresentasjon:*

Lærings- og mestringscenteret dekker konkrete utgifter man har i forbindelse med brukerrepresentasjon, for eksempel bilgodtgjørelse og reiseutgifter. I særlige tilfeller kan man også få dekket tapte arbeidsfortjeneste.

Dersom man forbereder og holder et brukerinnelegg får man et honorar. Det utbetales ikke honorar for presentasjon av brukerorganisasjon.

Det utbetales også møtehonorar for representanter i arbeidsgruppene. Honorarene utbetales etter faste satser. Det tegnes kontrakt med Lærings- og mestringscenteret for å få honorarene utbetalt.