



# Til deg som er brukarrepresentant ved Lærings- og mestringssenteret i Helse Bergen HF

---

## Innhold

Velkommen som brukarrepresentant ved Lærings- og mestringssenteret (LMS) .....	3
Begrep du vil møte .....	3
Det å vere brukarrepresentant .....	4
Rekruttering av brukarrepresentantar .....	4
Roller og oppgåver .....	5
Arbeidsmetode for å utvikle lærings- og mestringstilbud. ....	5
Planlegging .....	5
Gjennomføring .....	5
Evaluering .....	5
Brukarinnlegg .....	6
Oppfølging av deg som brukarrepresentant .....	7
Kontrakt og honorar .....	7

## Velkommen som brukarrepresentant ved Lærings- og mestringssenteret (LMS)

Lærings- og mestringssentra (LMS) jobbar for at pasientar, brukarar og pårørande skal få informasjon, kunnskap og hjelp til å handtere og meistre langvarig sjukdom og endringar i helsa si.

Lærings- og mestringssenteret er ein arena der helsepersonell og brukarar deler kunnskap og erfaring med kvarandre.

Ved LMS kan pasientar og pårørande delta på lærings- og mestringstilbod i grupper som ein del av oppfølging og behandling.

Tilboda våre vert planlagt og gjennomført i eit samarbeid mellom brukarar og helsepersonell. Som erfaren brukar eller pårørande er du difor ein viktig medspelar inn i arbeidet ved lærings og mestringssenteret.

I arbeidet ved lærings- og mestringssenteret legg vi vekt på å respekt for kvarandre med den kompetanse, erfaring og ibuande ressursar den enkelte har.

## Begrep du vil møte

### **Lærings- og mestringstilbod**

Tilbod som legg til rette for at brukarar, pasientar eller pårørande skal få kunnskap og tryggleik til å mestre kvardagen med kroniske helseutfordringar. Tilboda vert gjennomført i grupper og det finnes tilbod retta mot spesielle diagnosar og tilbod på tvers av diagnosar.

Utvikling av tilbod skjer i eit likestilt samarbeid mellom fagpersonar og brukarrepresentantar.

### **Arbeidsgruppe**

Består av ulike fagpersonar, brukarrepresentantar og koordinator ved Lærings- og mestringssenteret.

### **Brukarrepresentant**

Den som representerer pasientar eller pårørande i arbeidet ved Lærings- og mestringssenteret.

*«Med brukerrepresentant» menes en som representerer brukere av tjenester. Det kan være en som selv har en funksjonshemming eller en som er pårørende for eksempel et barn eller en som på grunn av sin funksjonshemming vanskelig kan gi uttrykk for sine meninger, eller en som er ansatt eller tillitsvalgt i en av funksjonshemmedes organisasjoner» (Stortingsmelding nr 34 – 1996-97)*

### **Brukarinnlegg**

Personlege erfaringar med fokus på mestring som vert formidla av brukarrepresentant til deltakarar på lærings- og mestringstilbod, eventuelt andre kurs og møtearenaer.

### **Brukarmedverknad**

kan definerast som «*aktiv deltagelse fra pasienter, pasientrepresentanter eller potensielle pasienter, i planlegging, overvåking og utvikling av helsetilbud*» (Crawford et al., 2002, s 1263)

## **Det å vere brukarrepresentant**

Som brukarrepresentant er det **du** som har erfaring og kunnskap om korleis det er å leve med kronisk helseutfordring. Likeeins er det du som pårørende som har kunnskap om og erfaring med korleis det er å leve saman med den som er sjuk. Denne erfaringskunnskapen er viktig å formidle til både fagpersonar og pasientar og pårørende.

Du vert difor invitert inn i eit likstilt samarbeid mellom fagfolk og brukarar der alle deltek med sin kunnskap og sine erfaringar.

### **Rekruttering av brukarrepresentantar**

Brukarrepresentantar vert rekruttert via brukarorganisasjonar der det er mulig, gjerne i samarbeid med brukarutval eller brukarråd i føretaket. Dei kan òg rekrutterast via fagavdelingar eller etter å ha deltatt på lærings- og mestringstilbod.

For å delta som brukarmedverkar er det ein føresetnad <sup>1</sup> at du:

- Har hatt sjukdommen eller vore nær pårørende ei stund
- Har erfaringar med at livet med kroniske helseutfordringar ikkje alltid har vore lett, men at du har bearbeidd situasjonen slik at du no taklar utfordringane bra.

---

<sup>1</sup> Byggjer på NK LMH Standard metode 1997

- Kjenner andre i same situasjon og er bevisst at ikkje alle har det på same måte eller har same erfaringar som du.

## Roller og oppgåver

Som brukarrepresentant kan du ha følgjande roller og oppgåver ved LMS:

- delta i arbeidsgruppe som planlegg, gjennomfører og evaluerer lærings- og mestringstilbod til pasient og pårørende.
- delta med erfarings/brukarinnlegg i lærings- og mestringstilbod
- delta med erfarings/brukarinnlegg på kurs for fagpersonar og/eller andre brukarrepresentantar.

## Arbeidsmetode<sup>2</sup> for å utvikle lærings- og mestringstilbod.

### Planlegging

Før ein gjennomfører eit tilbod for første gong, etablerer LMS ei arbeidsgruppe som planlegger tilbodet og vert samde om tema, form og innhald i tilbodet. Som brukarrepresentant i arbeidsgruppa kan du synleggjere pasientgruppa sine ulike behov, bidra til openheit og at det vert nytta eit kvardagsspråk som alle forstår.

I utvikling av tilbodet er di rolle å sei noko om:

- kva har brukaren/pasienten/pårørende behov for å vite noko om?
- Korleis bør opplegget vere for at målgruppa skal ha nytte av tilbodet?
- Kva bør vektleggjast?
- Korleis nå ut til målgruppa med tilbodet

### Gjennomføring

Arbeidsgruppa som planlegg tilbodet er òg ansvarleg for gjennomføringa. Som brukarrepresentant kan du ha brukarinnlegg og komme med innspel og spørsmål. Du kan bidra til god kommunikasjon i gruppa og vere med å legge til rette for spørsmål og deling av erfaringar.

### Evaluering

Ved avslutning av tilbodet, gjev deltakarane tilbakemelding på tilbodet munnleg og/eller ved hjelp av evalueringsskjema. LMS innkallar arbeidsgruppa til evalueringsmøte der tilbakemeldingane frå deltakarane og arbeidsgruppa sine erfaringar med tilbodet er tema. Samarbeidsprosessen i arbeidsgruppa er òg viktig å

---

<sup>2</sup> Arbeidsmetoden ved lærings- og mestringssentra Standard metode kvalitetssikrar systematisk og likeverdig samarbeid mellom fagpersonar og brukarrepresentantar, byggjer på Demings kvalitetssirkel. ([www.mestrings.no](http://www.mestrings.no))

evaluere. På bakgrunn av det som kjem fram, vert arbeidsgruppa einige om vegen vidare, skal tilbodet gjennomførast fleire gonger og eventuelt kor ofte og kva endringar bør ein gjere til neste gong. Slik kan evalueringsmøtet planlegge gjennomføring av neste tilbod.

## Brucarinnlegg

For deltakarane på lærings- og mestringstilbod, er det av stor verdi å høyre ein erfaren brukar si historie. Mange har nyleg fått helseutfordringar som endrar kvardagen og har behov for å vite kva andre har gjort for å mestre både daglege og større utfordringar.

Når du fortel historia di, er det viktig å legge vekt på det som kan gje deltakarane håp, livskvalitet og tru på at «dette kan eg klare» .

Brucarinnlegget kan ha form som eit innlegg eller som ein samtale/ intervju mellom fagperson og brukarrepresentant.

Her er nokre tema/stikkord det kan vera nyttig å tenkje igjennom når du førebur innlegget ditt:

- Kor lenge har du hatt sjukdommen eller vore pårørande?
- Korleis opplevde du situasjonen då det skjedde?
- Kva, i tillegg til medisinsk hjelp, opplevde du som nyttig?
- Kva for følelsar og tankar prega deg i starten av sjukdommen og korleis arbeidde du med dei? Ver bevisst på kor mykje du deler og kva som er greitt å sei om andre i familien din.
- Har du eksempel på kva som har vore til hjelp for å mestre situasjonen på lengre sikt? Kva var vendepunktet? Ha fokus på løysingar og mestring av daglege utfordringar.
- Har du gode råd til andre som nyleg har fått same helseutfordringar som deg? Ver bevisst på at du kan opplevast som rollemodell for deltakarane.
- Har du gode råd til pårørande?
- Har du gode råd til helsepersonell som møter pasientar/brukarar og pårørande?

Om du ønskjer det kan du få råd og støtte frå kontaktpersonen din når det gjeld både innhald, bruk av eigen historie, formuleringar, presentasjon og tidsbruk.

## Oppfølging av deg som brukarrepresentant

Før du går inn i arbeidet som brukarrepresentant ved Lærings- og mestringssenteret, får du ein kontaktperson og vert kalla inn til startsamtale. Målet med startsamtalet er å bli kjent med kvarandre, med oppdraget og arbeidsmetoden ved LMS. Det er viktig å avklare forventingar til kvarandre, avklare omfang og forventa tidsbruk og bli kjent med rutinar for utbetaling av honorar/godtgjersle. Saman vert de einige om kontrakt for oppdraget og signerer denne.

Etter gjennomføring av oppdraget, får du tilbod om ein samtale om korleis du opplevde rolla som brukarrepresentant og om du har behov for støtte i vidare arbeid.

Som brukarrepresentant får du mulighet for å delta på ulike kompetansehevande tilbod som kurs og fagdagar. Dei kan vere særskilt retta mot brukarrepresentantar eller vere felles tilbod for fagpersonar og brukarrepresentantar.

## Kontrakt og honorar

Oppdraget vert beskrive og laga rammer for i kontrakt mellom deg som brukarrepresentant og lærings- og mestringssenteret. Kontaktperson er ansvarleg for at kontrakt og taushetserklæring vert underskrive før oppdraget starter.

### Satsar for honorar

Honorar vert utbetalt etter satsar ved ditt lokale lærings- og mestringssenter og i tråd med kontrakten du har underskrive. Refusjon av utgifter krev originale kvitteringar vedlagt.

### Brukarrepresentant har ikkje krav på honorar når dei;

- Informerer om eigen brukarorganisasjon
- Deltek i opplæring utan skriftleg avtale
- Deltek på seminar/kurs/møter utan å ha skriftleg avtale
- Utøver ordinært likepersonsarbeid