

Digital opplæring til pasienter og pårørende som motiverer, fremmer aktiv deltakelse og læring

Kurs for personer med Bipolar diagnose, Vestre Viken

EVALUERING OG DOKUMENTASJON

- Utsending av forhåndsinformasjon om kurset samt presentasjoner fra de enkelte kursgangene sendes ut på nettskjema.
- Sender elektronisk evalueringsskjema på nettskjema til siste kursdag. Bruke tid i kurset siste gang på å fylle ut skjemaet og sende inn for å sikre flest mulig svar
- Kurslederne dokumenterer deltakelse som tidligere i Dips med info om kursinnhold. Kopi sendes til fastlegen.

MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER

- Pas. med bipolar - diagnose.
- Grupper på 12-15 deltagere.
- Motivasjon og stemningsstabilitet avklares gjennom en telefonsamtale. Det er svært varierende hva slags forkunnskap kursdeltagerne har, og hvor lenge det er siden de fikk diagnosen. Alle ønsker å få informasjon om diagnosen og møte andre i samme situasjon. De fleste er ganske motiverte for kurs.
- Aldersspennet er fra 18/19 til over 70 år, men de fleste har gode data ferdigheter.
- Nivået på opplæringen: Foredragsholdere er kjent med pasientenes konsentrasjonsproblemer og symptombilde. Regelmessige pauser, etter ca. 45 min.

MÅL

- Hovedmål: Fremme livskvalitet og kunnskap til å håndtere sin hverdagsituasjon gjennom å forebygge tilbakefall.
- Gi kursdeltakerne mulighet til å bli kjent med hverandre også på digitale kurs. Bidra til at de skal få mulighet til å dele erfaringer.
- Kursdeltakerne skal kunne nok om sin diagnose og behandlingsmuligheter slik at de føler at de kan gjøre god valg for seg selv. De skal være trygge på å utforske mestringsstrategier som de har fått kjennskap til på kurs. De skal kunne reflektere om hvordan livet deres har forandret seg pga. sykdom og hvordan de skal kunne svare til krav fra samfunnet uten å føle skam eller dårlig samvittighet.
- Gjennomføre digitale kurs for å kunne gi et tilbud når muligheten for å møtes fysisk er uforutsigbar.
- Gjøre kursdeltakerne trygge i fht. bruk av digitale tjenester for å kunne delta på kurs

INNHold

- Psykoedukasjon, forebygging
- Diagnosen, behandlings muligheter, mestringsstrategier, tilbakefallsforebygging
- Erfaringsutveksling, summe grupper
- Presentere fagoppdatert kunnskap, følge med på forskningen på feltet.
- Ha med erfaren bruker som kan fortelle sin erfaring med å bruke verktøyene som presenteres i kurset, hva som har vært nyttig.
- Informasjon om følelser
- Informasjon om stressmestring og mindfulness
- Informasjon om livsstil og regelmessighet
- Nettverk, familie, barn og åpenhet
- Selvhielp

ARBEIDSMETODER

- Fagpersoner/erfaringskonsulent snakker om et forhånds bestemt tema, og de fleste bruker Powerpoint. Vinkling og eksempler påvirkes av dialog med deltakerne.
- Foredragsholdere stiller spørsmål. Oppfordre kursdeltakere til å svare gjennom bruk av mikrofon eller chattefunksjonen. Gi litt mer tid enn ved vanlig kurs. Sette opp spørsmål til diskusjon i mindre digitale grupper, ved bruk av to digitale kursrom. Med eller uten leder ut fra gruppens behov og motivasjon.
- Mulighet for å være i egen erfaringsutvekslingsgruppe driftet av deltakere på valgfri plattform underveis eller etter kurs.
- Bruke et språk som alle forstår, ha presentasjoner med få ord slik at det er enkelt å følge med.
- Informasjon om digitale kjøreregler er gitt pasientene innledningsvis.

RAMMEFAKTORER

- 12 kursdager, 2,5 timer hver gang, inkludert to pauser.
- Spesialsykepleiere er kursansvarlige.
- Kursansvarlig lege er orientert om kurset og står for innholdet og underviser også på en av kursdagene.
- Tverrfaglig helsepersonell og erfaren bruker er med å planlegge, undervise/dele erfaring og evaluere kurset.
- Digital plattform: Join/Norsk helsenett
- PC som er koblet opp mot to skjermer, kamera, mikrofon
- (Det trengs ikke teknisk bistand men det er lurt å være minst to til stede/) To ansatte som samarbeider og bistår pasientene teknisk og holder foredrag, holder oversikt over pauser og liknende.
- Læringsmaterieil: Tilbud om å få presentasjonene for å kunne repetere og fordype seg i det enkelte temaet i etterkant av kurssamlingen.
- Kursdeltakere blir adressert med fornavn og de blir spurt om å bruke fornavnet sitt når de skriver inn navn i Helsenett.