

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

Kurs for pasienter med diagnosen CFS/ ME – Sykehuset Vestfold

EVALUERING OG DOKUMENTASJON

- Mulighet til umiddelbare tilbakemeldinger og spørsmål på chatten til foredragsholder i forbindelse med avslutningen av kurssamlingen.
- Deltakerne spørres om å sende epost om de har tilbakemeldinger og behov underveis gjennom kurset. Får kommentarer på e-post underveis og gjør justeringer.
- Sender questback på siste kursdag med vanlig evalueringsskjema, foreløpig godkjent til bruk i foretaket. Ikke alle svarer på questback, på tross av en påminnelse.
- Men det er noe vanskeligere å få kontakt med andre kursdeltakere på digitale kurs.
- Sekretær dokumenterer deltakelse som tidligere i Dips med info om kursinnhold. Kopi sendes til fastlegen

MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER

- Pas. med CFS/ME-diagnose.
- Helst ikke flere enn 10 for å muliggjøre erfaringsutveksling. (kan ikke vise mer enn bilde av 12 personer om gangen i Whereby)
- Helsekompetanse og motivasjon avklares i en digital samtale før kurs samtidig som plattformen testes.
- De fleste kan en del om diagnosen. Noen har fått diagnosen nylig andre har levd med ME over tid. Alle ønsker kunnskap om diagnosen, og møte andre i samme situasjon.
- De fleste er motiverte for kurs. Andre kommer fordi NAV ønsker at de skal i et opplegg som kan påvirke motivasjon. De fleste av pasientene er under 60 år, gode data ferdigheter. Noen eier ikke pc/ipad, og følger kurs via mobil.
- Nivået på opplæringen: Foredragsholdere er kjent med pasientenes konsentrasjonsproblemer, begrensede kapasitet og symptomtrykk. Stor grad av pauser, korte økter, og valg av de mest aktuelle problemstillingene sammen med gruppen i forkant av undervisningen.

MÅL

- Hovedmål: Fremme livskvalitet og kunnskap til å håndtere sin hverdagsituasjon.
- Gi kursdeltakerne mulighet til å bli kjent med hverandre også på digitale kurs. Bruke ice-breakers for at de skal få mulighet til å fortelle litt om seg selv.
- Informere om hvordan de kan delta underveis i kurset og gi tid og mulighet til det gjentatte ganger.
- 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 bruk av digitale tjenester for å kunne delta på kurs, Helsenorge, bank ID, nettleser, chat

INNHold

- Diagnosen, behandlings muligheter, mestringsstrategier.
- Rettigheter, mulighet for å treffe andre i samme situasjon.
- Presentere oppdatert fagkunnskap
- Ha med erfaren bruker som kan fortelle sin historie.
- Oppfordre til erfarings utveksling underveis ellers i kurset og ha plass til det.

ARBEIDSMETODER

- Fagperson snakker om et forhåndsbestemt tema, bruk av PowerPoint. Vinkling/ eksempler påvirkes av deltakerne.
- Foredragsholdere stiller spørsmål. Oppfordre deltakere til å svare gjennom bruk av mikrofon eller chattefunksjonen. 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.
- Bruk av avspennings- og refleksjonsøvelser. Dele eksempler tilknyttet enkelte temaer.
- Mulighet for å være i egen erfarings-utvekslingsgruppe driftet av deltakere på valgfri plattform underveis/ 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 ved testing av Whereby.

RAMMEFAKTORER

- 6 kursdager, 2 timer hver gang, inkludert to til tre pauser.
- Sykepleier og sosionom er kursansvarlige.
- Kursansvarlig lege er orientert om kurset og står for innholdet men deltar ikke selv.
- Sykepleier, sosionom, fysioterapeut og erfaren bruker er med å planlegge, undervise/dele erfaring og evaluere kurset.
- Kursdeltakere blir adressert med fornavn og de blir spurt om å bruke fornavnet sitt når de skriver navn
- Digital plattform: Whereby
- 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 som samarbeider om oppfølging av chat, bistår pasientene teknisk og underviser, holder oversikt over pauser og liknende.
- Læringsmaterieell: Gi tilbud om å få presentasjonene for å kunne repetere og fordype seg i det enkelte temaet i etterkant av kurssamlingen