Øvelse 5

MIN KONTAKT TIL FAGPERSONER

- At skabe overblik over deltagernes kontakt til og støtte fra fagpersoner

Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen 'Min kontakt til fagpersoner' er, at skabe overblik over den kontakt, deltagerne (deltageren) har til forskellige fagpersoner, og det udbytte de aktuelt har af kontakten og muligheder for at skabe bedre kontakt og større udbytte hvis relevant.

Konceptet/Idéen med øvelsen

Når man har en eller flere kroniske sygdomme, er man ofte i kontakt med flere instanser i sundhedsvæsenet og i kontakt med flere forskellige fagpersoner.

Man kan opleve, at man:

- ikke altid får den støtte, som man har behov for.
- ikke får spurgt om det, man vil spørge om.
- ikke får svar på et spørgsmål.
- ikke forstår, hvad man bliver forklaret.
- ikke får optimalt udbytte af den støtte, der gives.

Deltagerne skal identificere de fagpersoner, de er i kontakt med og reflektere over, hvor vigtig hver kontakt er for dem. Om det er en, de ser ofte eller sjældent? Hvilken støtte og rådgivning de får eller kan få fra den pågældende? Om kontakten opleves som positiv eller negativ? Om der er fagpersoner de ikke har kontakt til, men som de har brug for? Øvelsen giver mulighed for en dialog om, hvordan kontakten eventuelt kan forbedres, og hvilken rolle deltagerne selv spiller i kontakten med den pågældende fagperson. Hvis der er tale om en gruppe session, kan deltagerne give hinanden idéer til f.eks. hvordan de fortæller andre, hvad de har brug for at vide, hvilken hjælp de ønsker i forbindelse med deres situation, eller de kan hjælpe hinanden med at formulere spørgsmål.

Tidsramme: Ca. 30 minutter

Materiale til ti deltagere: Fem stofcirkler med 'MIG' i midten (man deles to og to om en cirkel), ti sæt ikon-kort med forskellige faglige relationer og nogle tomme kort. Lav evt. selv flere egne kort

Gruppe (maks. ti deltagere) eller 1:1 deltager/sundhedsprofessionel

Kan bruges, når det er hensigtsmæssigt i kursusforløb, og kan med fordel efterfølges af øvelser, der handler om målsætning f.eks. 'Hvor er jeg' eller 'Vi rykker'. Endvidere i sammenhæng med 'Min nære verden' for at afdække evt. støttemuligheder i deltageres nære netværk

Øvelse 5 – Min kontakt til fagpersoner

TRIN FOR TRIN – Kort version

1. Præsenter formålet med øvelsen.

2. Deltagerne deles så de er to og to om en cirkel.

3. Læg cirklen på bordet og giv alle deltagerne et sæt ikon-kort med fagpersoner, som placeres rundt om cirklen. Der findes tomme kort som man selv kan udfylde.

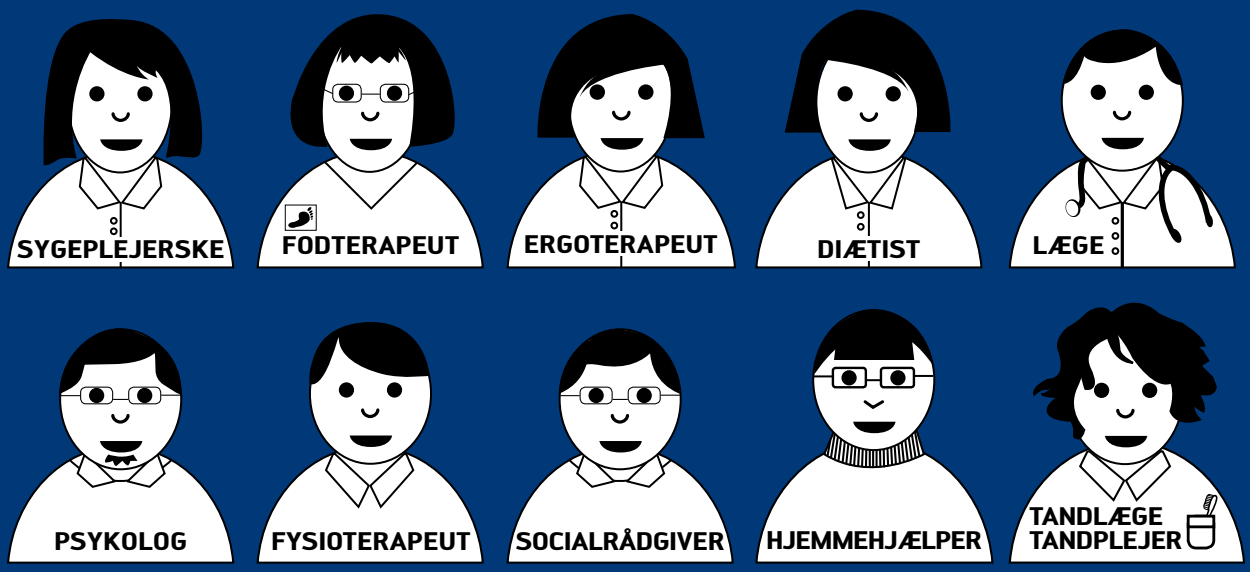
4. Introducer øvelsens fremgangsmåde
   - Cirklens midte 'MIG', bordkort på fagpersoner, betydning af relation til fagperson (grønne og røde felter).

5. Bed nu deltagerne om at nævne de fagfolk, de er i kontakt med i sundhedsvæsenet. For hver person, der bliver nævnt, findes bordkortet, der placeres på cirklen i forhold til, hvordan deltageren oplever, at relationen er.

6. Skab dialog om, hvad deltagerne kan forvente sig af de forskellige fagpersoner, hvordan man kan forbedre kontakten til fagpersonen/systemet, og drøft konkrete forslag til, hvordan deltageren kan forberede sig til en konsultation/behandling, og hvordan man kan stille spørgsmål. Henvis evt. til 'Hej Sundhedsvæsen' på hjemmesiden www.sikkerpatient.dk (19).

7. Afrund øvelsen ved at spørge deltagerne, hvordan øvelsen har støttet dem.

FAGPERSONER



Øvelse 5 – Min kontakt til fagpersoner

TRIN FOR TRIN – Detaljeret version

Underviseren præsenterer formålet med øvelsen. Det er vigtigt, at underviseren på forhånd har gjort sig klart, hvad formålet er i den konkrete kontekst. Det er ligeledes vigtigt, at formålet forklares tydeligt, og at deltagerne får lejlighed til at stille opklarende spørgsmål.

1. Formålet kan f.eks. beskrives som: *"Formålet med denne øvelse er, at skabe overblik over den kontakt I har til forskellige fagpersoner, og det udbytte I aktuelt har af denne kontakt. Formålet er også at se på muligheder for at skabe bedre kontakt og større udbytte, hvis I finder det relevant"*.

2. Deltagerne deles så de er to og to om en cirkel, som lægges på bordet foran, og alle deltagerne får et sæt ikon-kort med fagpersoner, som placeres rundt om cirklen. Der findes 'tomme' kort som man selv kan udfylde.

3. Underviseren forklarer cirklen ved at sige: *"Forestil jer, at I er her i midten af cirklen (MIG)"*.

4. Underviseren beder nu deltagerne nævne de fagfolk, som de er i kontakt med i sundhedsvæsenet. Alternativt kan man gennemgå ikon-kortene et efter et.

5. For hver fagperson der nævnes, placerer hver deltager den pågældende fagperson i cirklen afhængig af:
   a. om fagpersonen er vigtig, mindre vigtig eller ikke vigtig og
   b. om det er en god, mindre god eller dårlig kontakt, man har med fagpersonen.

Jo tættere på midten jo vigtigere
Grøn: God relation
Rød: Dårlig relation

6. Underviseren spørger ind til, hvad de forskellige deltagere får ud af kontakten til fagpersonen, og hvad der gør, at det f.eks. for den ene deltager er en god kontakt, hvorimod det, for en anden deltager, er en mindre god kontakt.

7. Hvis det er relevant, byder underviseren ind med sin faglige viden om, hvad den fagperson kan tilbyde. Og underviseren skaber en dialog om, hvilke forventninger deltagerne med rette kan have til den fagperson.

8. Under dialogen om de enkelte fagpersoner kan der opstå ønsker fra deltagerne om at forbedre deres kontakt til fagpersonen, og her opfordres de andre deltagere til sammen med underviseren at komme med konkrete forslag til, hvordan dette kan gøres, herunder forslag til hvordan man kan forberede sig og stille spørgsmål.

9. Øvelsen fortsætter til de fagfolk, som gruppen er i kontakt med, er blevet gennemgået.

10. Hvis der er fagfolk, som ikke bliver nævnt, kan underviseren tage dem frem og spørge, om de har kontakt til den pågældende fagperson, og om personen er vigtig at få placeret. Underviseren kan, hvis hun/han mener, at det er vigtigt fortælle om den pågældende fagperson.

11. Underviseren afrunder øvelsen ved at spørge deltagerne om, hvordan øvelsen har støttet dem.

Variation af øvelsen 1:1 (Deltager – sundhedsprofessionel)

Øvelsens forskellige trin følges, men hvor det er den pågældende deltagers kontakter til fagpersoner, der bliver identificeret, placeret og diskuteret.

Øvelse 5 – Min kontakt til fagpersoner

TRIN FOR TRIN – Detaljeret version

Hjælpespørgsmål og emner, som kan tages op:

- Hvordan får du mere støtte fra de forskellige fagpersoner, som du møder i din dagligdag?
- Hvordan fortæller du personen, hvad du har brug for?
- Hvordan fortæller du personen, hvad du forventer af hende eller ham?
- Hvad kan du forvente dig af de forskellige fagpersoner, som du møder i sundheds- og socialvæsenet?
- Hvad forventes af dig i dette samarbejde, og hvad kan du selv gøre?

TIP:
Patientunderviseren kan henvise til 'Hej Sundhedsvæsen' på hjemmesiden www.sikkerpatient.dk (19). Her kan patienter og pårørende få konkret hjælp til, hvordan man kan stille spørgsmål til fagpersoner f.eks. egen læge, sygeplejerske, diætist og andre – for selv at være med til at sikre en god behandling og få mest ud af sine konsultationer/møder med sundhedsvæsenet. Patientunderviseren kan også uddele pjecer/materiale fra hjemmesiden til inspiration/støtte.