

5 ANBEFALINGER TIL PERSONALET

**FRA PSYKIATRIENS
PATIENT-
OG PÅRØRENDEPANEL**



Psykiatri & Social

KÆRE DU, DER ARBEJDER MED PSYKIATRI

Vi ved, at du gør en stor indsats for dine patienter hver eneste dag. Vi vil gerne gøre dit arbejde nemmere ved at give dig inspiration til, hvordan du kan få et endnu bedre samarbejde med dine patienter.

Vores 5 anbefalinger til dig er:

- Mød mig i øjenhøjde
- Skræddersy behandlingen til mig
- Skab en relation til mig
- Giv mig ejerskab over mit liv
- Giv mig håb

Vi har lavet anbefalingerne ud fra vores egne erfaringer som patienter og pårørende i psykiatrien i Region Midtjylland.

Tak, fordi du tager godt imod vores 5 anbefalinger!

Kærlig hilsen
psykiatriens patient- og pårørendepanel



1

MØD MIG I ØJENHØJDE

HØR PÅ MIG

TAL LIGEVÆRDIGT MED MIG

FORKLAR MIG FAGSPROGET



Hør på mig

»Da personalet sagde, at de kunne se og høre, hvor svært det var for mig, så åbnede det en dør i mig. Det gjorde, at jeg kunne tage imod deres hjælp i form af medicin eller råd. Jeg var så vant til at få at vide, at det, jeg oplevede, ikke var noget, eller at jeg overdrev. Så det at blive hørt var enormt betydningsfuldt for mig og mit videre forløb.«

- Patient

Tal ligeværdigt med mig

»Når personalet udviser respekt for mig og er åbne og oprigtigt interesserede, så giver det også mig respekt for dem.«

- Patient

Forklar mig fagsproget

»Når jeg spørger personalet, hvad det, der står i min e-journal, betyder, så er de gode til at forklare det for mig. Det er vigtigt for mig, for det er min behandling og mig, det handler om.«

- Patient

2

SKRÆDDERSY BEHANDLINGEN TIL MIG

SPØRG MIG

TILPAS BEHANDLINGEN TIL MIG OG MIT LIV
BRUG MIT NETVÆRK



Spørg mig

»Da jeg var indlagt, spurgte personalet mig, hvad der var godt for mig. Jeg fortalte, at jeg ofte gik ture. Derfor arrangerede de, at jeg kom på gåtur med en personale. Det gjorde, at jeg kunne samarbejde bedre på andre områder.»

- Patient

Tilpas behandlingen til mig og mit liv

»Jeg trængte virkelig til at komme uden for afsnittet, men jeg måtte ikke gå ud. I stedet cyklede en af personalet en tur med mig inde på sygehuset. Sådant en lille ting betød alverden for mig, fordi jeg følte mig mødt.«

- Patient

Brug mit netværk

»Min datter havde mange fikseringer. Personalet spurgte mig, om jeg kunne se, hvad der gik forud, og hvad vi kunne gøre. Vi aftalte, at personalet ringede til mig, når der var tegn, så jeg kunne komme ind på afdelingen og berolige min datter.«

- Pårørende



3

SKAB EN RELATION TIL MIG

VÆR ENGAGERET

VÆR PÅ BØLGELÆNGDE

MØD MIG FLERE GANGE



Vær engageret

»På mit afsnit var en personale, som var fuldstændigt til stede i samtalen og hjalp mig lige med det samme, når jeg henvendte mig. Selvom persona-len havde travlt. Dette engagement gjorde, at jeg ikke følte jeg mig ensom eller til besvær.«

- Patient

Vær på bølgelængde

»Som patient har jeg en fornemmelse af at være mindre værd end behandleren. Når jeg så skal til samtale, og vi begynder med at snakke om almindelige ting, som vejret eller weekenden, så føler jeg mig mere på lige fod med behandleren. De to minutter er godt givet ud i forhold til samtalen's resterende 58 minutter.«

- Patient

Mød mig flere gange

»Når jeg har en gennemgående kontaktperson, som jeg selv kan være med til at vælge til og fra, så lærer jeg personen at kende, og personen lærer mig at kende og kan lettere aflæse mig. Det giver mig en enorm ro og tryghed, at jeg ved, hvem jeg skal ind til, når jeg bliver indlagt.«

- Patient

4

GIV MIG EJERSKAB OVER MIT LIV

SAMARBEJD MED MIG

GIV MIG VIDEN

VIS MIG TILLID



Samarbejd med mig

»Da behandleren spurgte mig til mine tanker om medicinering, mærkede jeg, at jeg ikke var helt udøvelig, men også selv kunne gøre en forskel for min behandling, selvom jeg var meget deprimeret. Det gav grobund for at bevæge mig fremad.«

- Patient

Giv mig viden

»Vær ærlige, også omkring det negative som fx, at min medicin har alvorlige bivirkninger. Hjælp mig derefter med at forstå mine muligheder, så jeg selv kan være med til at træffe beslutninger.«

- Patient

Vis mig tillid

»Jeg skulle spise sammen med en personale for at sikre, at jeg spiste. Personalen lod mig indimellem spise lidt alene, hvis han fx skulle hente noget. Så aftalte vi bare, hvad jeg skulle spise, imens han var væk. Den tillid gjorde, at jeg faktisk også spiste det, vi havde aftalt.«

- Patient

5

GIV MIG HÅB

VIS MIG MULIGHEDERNE

HJÆLP MIG MED AT BÆRE SMERTEN

FOKUSÉR PÅ MINE HÅB OG DRØMME



Vis mig mulighederne

»Da jeg var indlagt, gjorde det et stort indtryk på mig, at vi fik besøg af en tidligere patient, der var blevet rask. Han var beviset på, at jeg kan komme ud på den anden side.«

- Patient

Hjælp mig med at bære smerten

»En peermedarbejder sad hos mig, selvom jeg havde det enormt dårligt. Han kunne holde til at være i det sammen med mig og tale med mig om, hvor dårligt jeg havde det. Det betød, at min ensomhed blev svækket nok til, at min egen styrke kunne komme i spil.«

- Patient

Fokusér på mine håb og drømme

»Min kontaktperson er god til at tale med mig om alt det gode, jeg har i mit liv, og at jeg for eksempel er god til at synge og spille klaver«

- Patient



6

HVAD ER DIN ANBEFALING?

HVORDAN KAN PERSONALET BRUGE DIN ANBEFALING?



THE HISTORY OF THE
CITY OF NEW-YORK
FROM THE FIRST SETTLEMENT
TO THE PRESENT TIME
IN TWO VOLUMES.
BY J. C. HEATON, ESQ.
OF NEW-YORK.
PUBLISHED BY J. C. HEATON, 10 NASSAU ST.
1853.

THE HISTORY OF THE
CITY OF NEW-YORK
FROM THE FIRST SETTLEMENT
TO THE PRESENT TIME
IN TWO VOLUMES.
BY J. C. HEATON, ESQ.
OF NEW-YORK.
PUBLISHED BY J. C. HEATON, 10 NASSAU ST.
1853.

7

HVORNÅR kan du bruge de 5 anbefalinger?

Du kan fx bruge anbefalingerne til:

- Konsultationer
- Gruppeterapi
- Personalemøder
- Ledermøder
- Refleksion med en kollega
- Patientmøder
- Pårørendemøder
- Reviews og eftersamtaler
- TRIO-møder
- I gennemgang af Safewardsinterventioner
- Introduktion af nyansatte
- Netværksmøder

Gør noget andet

Du har også mulighed for at »bevæge« jeres møde, fx kan I:

- Gå og tale samtidig
- Stå eller sidde
- bruge et andet lokale
- Invitere en ekstra person med

HVORDAN kan du bruge de 5 anbefalinger?

Patienter og personale

1. Læs og vis de 5 anbefalinger til patienterne, fx:

- Hav plakaten hængende
- Læg kortene ud på bordet
- Giv alle patienter et sæt anbefalinger

2. Spørg patienterne og lad dem arbejde med egne anbefalinger, fx:

- Tal om det i gruppen
- Lad patienterne tegne eller skrive (evt. på kort til ekstra anbefaling) og bagefter fortælle gruppen om det

Patient og personale 1:1

Vis patienten de 5 anbefalinger (plakat eller kort) og spørg ind til patientens behov

Se forslag til spørgsmål til patienter på bagsiden af kort 8



8

HVORDAN kan du bruge de 5 anbefalinger?

Personaler

1. Arbejd med de 5 anbefalinger i grupper på 2-4 personer med udgangspunkt i et eller flere af spørgsmålene til personalet, fx:
 - Fri samtale
 - 1 minuts lydløs brainstorm på post-its, herefter taler gruppen sammen om svarene og prioriterer dem
2. Lav en kort fælles opsamling, fx: Hver gruppe præsenterer deres svar på 1 minut

Personaler 1:1: En kritisk ven

- Bed en kollega give dig ris og ros ud fra de 5 anbefalinger (i fx 30 min., 1 dag eller 1 uge)

Se forslag til spørgsmål til personale på bagsiden af dette kort



HVORDAN kan du bruge de 5 anbefalinger?

Spørgsmål til patienter

- Hvad er vigtigt for dig? Hvorfor?
- Hvordan kan vi som personale gøre det i praksis?

Spørgsmål til personalet

- Hvordan ser fremtiden ud, når anbefalingerne lever?
- Hvordan kan vi gøre de 5 anbefalinger til prøvehandlinger (PDSA'er) i vores hverdag?
- Hvordan kan de 5 anbefalinger bruges ift. sammenhængende patientforløb?
- Hvordan vil de gode eksempler se ud her hos os?
- Hvor er mine styrker og svagheder ift. de 5 anbefalinger?

