



Att arbeta personcentrerat i form av Lärcafé

Ett planeringsunderlag för att arbeta med Lärcafé
och därmed skapat förutsättningar för att testa
ett nytt personcentrerat arbetssätt inom Region Sörmland

Ort datum: (181121) 190522

Författare: Lotta Altis

Sammanfattning

Introduktion

Personcentrerad vård innebär ett partnerskap mellan patienter/närstående och professionella inom vård, omsorg och rehabilitering. Grundläggande är att noggrant lyssna på patientens berättelser, ofta tillsammans med närstående. Lärcafémodellen är en del i det arbete som i dag finns vad gäller personcentrerad vård och patientmedverkan. Det har visat sig att en personcentrerad vård ger tryggare patienter och att medicinska komplikationer minskar vilket i sin tur medför kortare vårdtider och bättre resursutnyttjande.

Metod

Lärcafé är en pedagogisk modell inspirerad av norsk Hälso pedagogik. Pedagogiken bygger på ett samspel mellan patienter, närstående och medarbetare. Tanken är att deltagande patienter ska öka sin kunskap och lättare hantera sin livssituation och därmed få bästa möjliga livskvalitet. Lärcafé kan drivas för såväl diagnosgrupper som symtomgrupper. I många fall kan Lärcafé ersätta traditionella patientskolor. Deltagarna får öva sig att prata mer om betydelsen av hälsofrämjande och hälsa än om sjukdom och eventuella svårigheter i kontakt med vården. Erfarna patienter och/eller närstående medverkar i planeringen och genomförandet.

Resultat

Har införskaffat kunskap om Lärcafé och spridit detta i Sörmland. Utarbetat ett underlag för Lärcafé och skapat förutsättningar att prova ett nytt personcentrerat arbetssätt inom Region Sörmland. Kontaktat Jönköping och tillsammans med Maria Liljeroos arrangerat en handledarutbildning i att driva Lärcafé. Utbildare från Jönköping besökte Sörmland 21/5 och utbildade 22 deltagare i Lärcafé konceptet samt i att handleda i Lärcafé. Även att arbeta som igångsättare av självhjälpargrupper presenterades.

Konklusion

Arbetet att starta Lärcafé i Sörmland kommer att fortgå under hösten 2018 och 2019 och förhoppningen är att det nya arbetssättet ska utvärderas och ett resultat presenteras.

Nyckelord

Personcentrerad vård, pedagogisk modell, Lärcafé

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	4
2. Syfte & Metod.....	7
3. Resultat.....	8
4. Diskussion.....	8
5. Konklusion.....	9
6. Referenser.....	9

1. Introduktion

Patientlagen från 2014 innehåller tydliga riktlinjer om att vård så långt som möjligt ska utformas och genomföras i samråd med patienten. Den kroniskt sjuke ska stödjas i möjligheten att leva ett bra liv med sin sjukdom. Hälsoorienteringen av hälso- och sjukvården ger en förskjutning vad gäller arbetssätt och är en utmaning för vården (6).

För att komma tillrätta med detta har det sedan lång tid pågått ett arbete med ett personcentrerat synsätt i vården. Det har visat sig att en personcentrerad vård ger tryggare patienter och att medicinska komplikationer minskar vilket i sin tur medför kortare vårdtider och bättre resursutnyttjande (1).

Personcentrerad vård

Personcentrerad vård innebär ett partnerskap mellan patienter/närstående och professionella inom vård, omsorg och rehabilitering. Grundläggande är att noggrant lyssna på patientens berättelser, ofta tillsammans med närstående. Att tillsammans skriva en hälsoplan med mål och strategier vad gäller både kort- och långsiktig uppföljning. Tre nyckelbegrepp beskrivs vid personcentrerad vård:

Partnerskap - Det centrala begreppet som handlar om att det finns en ömsesidig respekt för samtligas kunskap – patientens, närståendes och de hälsoprofessionellas.

Patientberättelsen - Förutsättningen för att arbeta personcentrerat är att aktivt lyssna på patientens berättelse och även i förekommande fall närståendes. Att planera vård, rehabilitering och omsorg tillsammans utifrån berättelsen och skriva ned en hälsoplan med mål och strategier är grunden.

Dokumentation - Att dokumentera berättelsen och hälsoplanen är ett måste. Dokumentationerna ska vara levande och ständigt ses över genom hela vårdkedjan och vara tillgänglig för samtliga vårdgivare samt patienten (1, 2)

Att få till ett personcentrerat förhållningssätt i dagens hälso-och sjukvård kräver kunskap, engagemang och tid. Lärcafémodellen är en del i det arbete som idag finns vad gäller personcentrerad vård och patientmedverkan. Jönköping och sjukhuset Ryhov har goda erfarenheter av Lärcafé vilket presenterades på kardiiovaskulära vårmötet 2017 och då väcktes tanken att i projektform testa detta även i Sörmland (5).

Lärcafé

Lärcafé är en pedagogisk modell inspirerad av norsk Hälso pedagogik. Pedagogiken bygger på ett samspel mellan patienter, närstående och vårdpersonal (4,7). Den norska modellen sätter mera erfarna patienter samt nyare patienter och närstående i centrum. Målet med modellen är att patienter och närstående ska få den kunskap de behöver för att bemästra situationen att leva med en kronisk sjukdom (3,7).

Det övergripande syftet med Lärcafé är att stärka patientens och även närståendes förmåga att hantera livet med kronisk sjukdom. Viktigt är att skapa nätverk där människor lär av varandras erfarenheter och lära sig söka kunskap som är adekvat. Vidare ska det friska stärkas hos patienten och deltagarna ska inspirera till att hjälpa och stödja varandra. Med hjälp av ny kunskap ska deltagarna tänka i nya banor och att eventuellt försöka förändra sin livsstil (4).

Lärcafé kan drivas för såväl diagnosgrupper som symtomgrupper. Exempel är föräldragrupper, hjärtsvikt och även förmaksflimmer. I många fall kan Lärcafé ersätta traditionella patientskolor. I samtalen fokuserar man på att deltagarna får öva sig att prata mer om betydelsen av *hälsofrämjande och hälsa* än om sjukdom och eventuella svårigheter i kontakt med vården (4).

Planering inför Lärcafé sker tillsammans med erfarna patienter och vårdpersonal. Det är de erfarna patienternas frågeställningar som styr upplägget och vilka resurspersoner som bjuds in. Resurspersonerna är vanligen personal från sjukvården, oberoende av yrkeskategori, men som kan ge information och kunskap utifrån frågeställningar som kommit upp i planeringen. I Norge ingår det i vårdpersonalens arbetsuppgifter att delta i dessa utbildningar (3).

Den erfarna patienten är en person som haft sjukdomen en längre tid och klarar att bemästra situationen men även känner till svårigheter och känner andra med sjukdomen. De rekryteras vanligen från sjukvårdens verksamheter, ofta från patientförening eller från egna kontakter i vården. Att synliggöra närstående i Lärcafé visade sig i denna studie ha mycket större betydelse än förväntat. Familjerna kunde tillsammans förändra sin omgivning eller ställa andra krav på hur vardagen skulle fungera, men framförallt fokusera på det som fungerar bra (3).

Inledningsvis planeras en träff mellan den utsedda kursledaren (vårdpersonal) och den erfarna patienten och eventuellt närstående. Den erfarna patientens önskemål om innehåll väger tungt. Innehållet i träffarna planeras tillsammans vid första tillfället. Aktivt jobbar man fram de frågor som gruppen vill diskutera. Frågorna som uppkommer grupperas utifrån vilken profession som bäst lämpar sig att svara. Teman för de kommande träffarna bestäms. De aktuella experterna bjuds sedan in för att svara på frågorna. Lärcaféerna består vanligen av 4-5 träffar, en gång i månaden. Varje träff pågår under 2,5 timme (4).

Kurshandledare

För att leda Lärcafé kan man med fördel gå en kursledarutbildning. Målsättningen för utbildningen är att få verktyg och metoder för att driva ett eget Lärcafé med en grupp som är lämplig i den egna verksamheten.

Upplägget för kursledarutbildningen ser ut så här:

- Upstart under en halvdag
- En heldagsutbildning

- Start av egen LärCafégrupp med handledning
- Genomförande av Lärcaféträffar (4-5 stycken à 2,5 tim)
- Uppföljning efter genomförda Lärcaféer (4, 7)

Praktiska erfarenheter från Jönköping

Sedan 2008 har Länssjukhuset Ryhov i Jönköping anordnat ca 25 lärcaféer.

Det har varit skilda grupper som förmaksflimmer, stroke, psoriasis, hjärt-kärlsjukdom, njursjukdom, Parkinson, depression/ångest och smärta. Främst har det handlat om kroniskt sjuka utan närstående medverkan. Det pågår forskning i Jönköping för att utvärdera om och hur en hälsopedagogisk modell bidrar till att utveckla copingstrategier för patienter med kroniska sjukdomar. Urvalet är 100 patienter och metoden enkäter och intervjuer.

Inspirationen till Lärcafé kommer från Norge och har ett personcentrerat synsätt. Ett gemensamt lärande är i fokus och uppmärksamheten riktas mot patientens förståelse och den egna insatsen, bort från behandlarens roll. Det är skillnad på lärande och undervisning (5).

Syftet med Lärcafé är att patienter och personal samspelar och lär av varandra. Det sker ingen ensidig undervisning från personalens sida utan ett ömsesidigt kunskapsutbyte mellan personal och patient. Egenansvaret betonas. Det klargörs även att tystnadsplikt inte går att garantera men att gruppen avger ett tystnadslöfte vid inledande träff.

Ett vanligt genomförande kan se ut så här:

Fyra träffar á 2,5 timme (1 gång/månad). Mellan 10-12 bjuds in. Den erfarna patienten planerar tillsammans med utbildad kursledare Lärcaféts innehåll. Sedan styrs innehållet i träffarna av gruppens behov. Utifrån det bjuds olika professioner in. Emma tipsade om att redan tidigt bjuda in en bibliotekarie för att stötta i kunskapssökandet. Andra professioner är läkare, fysioterapeut, dietist och kurator. Att redan innan teman bestämts planera in professioner, *som med stor sannolikhet kommer att delta*, kan vara en fördel.

Vid den första träffen bestäms spelregler för träffarna. Till exempel tar man alltid upp tysthetslöftet och att respektera varandra. Inte komma försent och hålla tiden. Mobilvett och att inte avbryta kan vara andra spelregler som dokumenteras på ett stort papper och sedan finns med vid varje träff. Att få in hälsoperspektivet vid träffarna är viktigt - *Vad är det som fungerar och hur löser ni det?* Vardagserfarenheter och problem tas upp. En hemuppgift i form av *"Dagens ord"* avslutar varje träff. Kursledaren skriver efter varje tillfälle ned ett Caféblad som skickas hem till patienten som återkoppling.

Fikat är centralt. Ingår i den patientavgift som träffen kostar. Uppskattat om man anstängt sig lite mera - hembakt, "köpa på stan", tänka lite nyttigt. Viktigt här är att beakta eventuella allergier eller intoleranser i gruppen. Lokalen är central. Trevligt med runda bord, dukar och

ljus. Kanske en soffa att fika i. Närhet till toalett får inte glömmas bort. Att vi alla har vanliga kläder är också bra för stämningen. Emma menade även att det inte ska pressas in för mycket utan det ska finnas tid att ”prata till punkt” och att alla ska ges den möjligheten utan att det känns tidspressat. Som kursledare har man veto att bryta av och styra om diskussionerna om det behövs.

Vid första träffen har man en presentationsrunda. För att den inte ska kännas för pressad finns en mängd bilder som deltagarna får titta på och sedan välja en bild som passar ens personlighet och därifrån presentera sig själv. Detta har visat sig varit riktigt bra!
Vid den först träffen bestämmer gruppen tillsammans teman till kommande träffar.

En vinst med Lärcafé är att det kan ge nyvunnen kunskap eller nya idéer som kan leda till förbättringsarbeten. Övriga vinster med lärande i grupp är att det når flera och utnyttjar tiden. Det finns en stor fördel med att ta del av andras frågor och erfarenheter vilket kan inspirerar deltagarna att sätta upp egna mål i vardagen.

Deltagarna har varit positiva och beskriver att de vill äga sin sjukdom vilket ger en trygghet och en säkerhet i vardagen och det möjliggörs genom Lärcafé. Det finns även en önskan att fortsätta efter genomförd kurs. Att stötta i detta från sjukvårdens sida är en utmaning. Ett svar på den frågan kan vara viktigt att ta med tidigt i planeringen.

I Jönköping utbildas regelbundet kursledare. Det finns en endagsutbildning i att leda Lärcafé. Emma Hag var positiv till att komma till Sörmland och hålla en kurs. Deltagarantalet kan vara upp mot 25 personer (5).

2. Syfte & Metod

Syftet är att utforma ett planeringsunderlag för Lärcafé och därmed erbjuda ett nytt personcentrerat arbetsätt i Region Sörmland. Samt att även genomföra ett utbildningstillfälle för kurshandledare under våren 2019 och sedan utföra test med Lärcafégrupper och även utvärdera hur patienter och eventuellt närstående uppfattar Lärcafé som ett nytt sätt att få kunskap om sin hälsa.

Genom litteraturgenomgång samt kontakt med centra i Sverige som arbetar med Lärcafé utforma ett planeringsunderlag för Lärcafé som är tänkt att beröra hela Region Sörmland och vilka diagnosgrupper eller symtomgrupper som helst. Planeringsunderlaget lämnas in till FoU november 2018. Lärcafé presenteras på FoU-dagen 9/4 2019. Resultat från de första grupperna kommer eventuellt att var klart hösten 2019.

Tidsplan och genomförande

Under veckorna 46 + 47 2018 utformas *ett planeringsunderlag för Lärcafé med tillhörande dokument*. Kontakt tas med patientförening för att efterhöra intresse av erfarna patienter inför våren 2019. Lärcafé presenteras vid två tillfällen för personalen på HIA. Under våren 2019 planeras en kurshandledarutbildning. Har varit i kontakt med Emma Hag i Jönköping som ställer sig positiv till att komma till Sörmland under 2019 för att ha ett utbildningstillfälle för flera intresserade sjuksköterskor.

Resurser

Beviljad planeringsanslag för tio arbetsdagar. FoU ersätter detta.

Kostanden för kurshandledarutbildningen den 21/5 tar Medicinkliniken HIA.

3. Resultat

Kunskapen om Lärcafé är nu spridd inom Hjärtviktsprocessen Sörmland samt inom slutenvården och primärvården i Region Sörmland. Lärcafé-modellen är också presenterad på FoU-dagen 9/4.

Primärvården tog på sig att bekosta kurshandledarutbildningen för primärvården. Deltagare från slutenvårdens medicinmottagningar bjöds även in och debiterades kursavgiften. Totalt utbildades 22 deltagare i Sörmland till kursledare i Lärcafé. Utbildade sjuksköterskor från Jönköping kom till oss under en heldag för att genomföra utbildningen. Förhoppning är nu att de utbildande handledarna startar Lärcafé på sina enheter och även utvärdera dessa.

4. Diskussion

Målet med planeringsanslaget är uppnått och arbetet att få igång ett personcentrerat arbetsätt gällande patientutbildning i form av Lärcafé är påbörjad. Vi har även utbildade kurshandledare både inom slutenvård och primärvård. Nu hoppas jag att det inom en snar framtid startas Lärcafégrupper på flera ställen i Sörmland samt att dessa även utvärderas. För att det ska vara möjligt är det viktigt att ha stöd från sina chefer på enheterna. En framtida önskan är att utbilda mig till utbildare av kurshandledare och därmed fortlöpande bistå med att inom regionen utbilda intresserade till Lärcafé handledare. Framtidens vård kommer att se annorlunda ut och en del i detta är att vården måste bli mera personcentrerad. Att se patienten som en aktiv del i sin vård och omsorg kommer att bli allt mera betydelsefullt. Lärcafé är ett steg mot detta. I Regionen Jönköping är Lärcafé en erkänd patientutbildningsform som har stöd i sjukvårdsledningen. Kanske är det något som även vi i Sörmland ska eftersträva för att få ingång Lärcaféer i större skala?

5. Konklusion

Planeringsanslaget har möjliggjort att Region Sörmland har fått igång ett arbete med att utbilda kurshandledare samt planera för att starta Lärcafé som ett nytt personcentrerat arbetssätt när det gäller patientutbildning i regionen.

6. Referenser

1. GPCC Centrum för personcentrerad vård - Göteborgs Universitet
<https://gpcc.gu.se/om-gpcc/personcentrerad-varld>
181116
2. Ekman I, Swedberg K, Taft C., mfl. (2011) *Person-centered care-ready for prime time*. European Journal of Cardiovascular Nursing. 2011 Dec;10 (4):248-51
3. Karlsson, Britt-Marie (2008) *Patientutbildning utifrån "Den norska modellen" – uppfattningar av bemästring i vardagen efter patientutbildning* Magisteruppsats 2008-06-11 Jönköpings Hälsohögskola.
<https://www.liv.se/globalassets/global/for-varldgivare-och-samarbeten/patient--och-narstaendebildning/fakta/uppsatsbmk.pdf>
181116
4. Erfarenheter från Jönköping - Lärcafé
<https://plus.rjl.se/index.jsf?nodeId=44779&nodeType=13> 181116
5. Emma Hag, Hjärtjuksköterska, Länssjukhuset Ryhov, Jönköping
Telefonsamtal 181114
6. Patientlagen (2014:821) http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientlag-2014821_sfs-2014-821
181119
7. Egon H Vifladd, Liv Hopen (2010) *Hälsopedagogik för vårdare och brukare i samarbete*. Översättare: Anne-Marie Landtblom. Bilda Förlag

BILAGOR

Intresseanmälan LärCafé – Att lära för livet tillsammans
Planera start och tillvägagångssätt av LärCafé
Folder Ledare LärCafé
Folder Deltagare Lärcafé
Deltagarlista LärCafé
Utvärdering LärCafé

FoU-centrum

Centrum för klinisk forskning, Uppsala universitet

Landstinget Sörmland

Kungsgatan 41, 631 88 Eskilstuna

Tfn: 016-10 54 00

Hemsida: www.landstingetsormland.se/fou-centrum

Rapportmall för FoU-projekt från januari 2009

R&D Centre/Centre for Clinical Research

Sörmland County Council

Kungsgatan 41, 631 88 Eskilstuna



LANDSTINGET
SÖRMLAND



UPPSALA
UNIVERSITET

Planera start och tillvägagångssätt av *LärCafé*

1	Datum		
2	Lokal		
3	Grupp		
4	Kontakta erfaren patient		
5	Boka gäster!		
6	Informera och bjud in gruppen		
7	Kostnad för patient		
8	Fika!		
9	Förbered träff 1 med erfaren patient		
10	Kursledaren dokumenterar träffarna		
11	Utvärdera med enkät		

1. Kursledaren planera först vilka datum som är aktuella – Vanligen 4 tillfällen, 2,5 tim/gång, var 3-4 vecka. Lång framförhållning är bra.
2. Se ut lokal – *Tänkt Trevlig!* Gärna runda bord och en soffa. Inte plastmuggar Porslin, dukar och ljus. Närhet till toalett är viktigt. Blådderblock, dator, anteckningsblock. Privata kläder! Välkomna alla en och en - uppmärksamma alla enskilt.
3. Grupp? 10-12 stycken lagom. Välja åldersintervall? Ska närstående bjudas med? Könsfördelning?
4. Kontakta erfaren patient och eventuellt dennes närstående (om vi har närstående med i gruppen) som gärna vill vara med och delge sina erfarenheter och stötta andra. Kan till exempel ske via mottagningen eller via patientföreningar. Att ha några stycken att fråga är bra. Intervjua dem gärna innan de åtar sig uppdraget.
5. Boka redan nu gäster som vi vet kommer att bli aktuella – till exempel läkare, dietist, kurator, bibliotekarie till första träffen osv.
Be gästen gärna komma i privata kläder.
6. lämna ut intresseanmälan samt kalla och boka in intressenterna.
7. Kostnad - Patientavgift och eventuellt frikort.
8. Fikat ingår. Gärna hembakat och köpt ute på stan. Oftast inte dyrare än via sjukhuset. Tänk nyttigt men inte tråkigt!
9. Kursledaren har kontakt med erfaren patient och förbered första träffen.
10. Kursledaren dokumenterar ett Caféblad efter varje träff och det skickas hem till deltagarna. Förbereder hemuppgifter - Dagens ord och Vardagsproblem.
11. Lämna ut enkät efter genomfört LärCafé och sammanfattar kursen.

LärCafé

I LärCafé vill vi skapa förutsättningar för att du på ett bra sätt lär dig lösa vardagens svårigheter.

I samtalen fokuserar man på betydelsen av hälsofrämjande aktiviteter och hälsa.

LärCafé bygger på en utbildnings-modell där personer med erfarenhet av diagnos eller besvär tillsammans med personal deltar i gruppen och bidrar med olika kunskap.

Det är dina och andra deltagares frågor som styr innehållet i LärCafé.

Inbjuden resurspersonal som tex dietist, fysioterapeut eller läkare kommer att besöka LärCafé och svara på dina frågor.

Tystnadslöfte avges vid första sammankomsten.

**Vi träffas under
2½ timme vid 4 tillfällen**

Vi bjuder på FIKA!



REGION SÖRMLAND
MÄLARSJUKHUSET ESKILSTUNA

LärCafé DELTAGARE

Välkommen

till

LärCafé

om



Att lära för livet tillsammans
LärCafé

REGION SÖRMLAND
MÄLARSJUKHUSET ESKILSTUNA

Tfn: HIA Mottagning 016-10 59 75
KI 7.45-8.30 Måndag –fredag

Översikt LärCafé

Inför LärCafé 1

- Förbered vilka frågor som du/ni vill ta upp på kommande träffarna!
-

LärCafé 1

Datum: Tid: Plats:

- Presentationsrunda
 - Spelregler!
 - Förväntningar
 - Vilka frågor vill du/ni ta upp?
 - Dela upp frågorna utifrån vem som kan svara och bjudas in till kommande träffar
-

LärCafé 2

Datum: Tid: Plats:

- Gå igenom minnesanteckningar
 - Inbjuden gäst svarar på frågor
 - Vilka svårigheter i vardagen vill jag ha hjälp med?
 - Dagens ord/Vardagsproblem
 - Hemuppgift
-

Inför LärCafé 3

- Förbered hur du/ni löser svårigheter i vardagen? *TIPS & RÅD*
-

LärCafé 3

Datum: Tid: Plats:

- Gå igenom minnesanteckningar
 - Inbjuden gäst svarar på frågor
 - Diskutera lösningar på vardags svårigheter
 - Dagens ord/Vardagsproblem
 - Hemuppgift
-

LärCafé 4

Datum: Tid: Plats:

- Gå igenom minnesanteckningar
 - Inbjuden gäst svarar på frågor
 - Följ upp förväntningar
 - Dagens ord/Vardagsproblem
 - Sammanfatta träffarna!
 - Enkät
-

LÄRCAFÉ HANDLAR OM ATT AKTIVT MEDVERKA I DISKUSSIONER OCH FRÅGESTÄLLNINGAR MED HÅLSAN I CENTRUM

DET ÄR DEN ERFARNE PATIENTEN TILLSAMMANS MED GRUPPEN OCH VÅRDPERSONAL SOM FORMAR DE OLIKA TILLFÄLLENA

EFTER VARJE TRÄFF SKRIVS MINNESANTECKNINGAR OCH HEMUPPGIFTER TILLDELAS DELTAGARNA

FIKAR GÖR VI VARJE GÅNG!

SPELREGLER I GRUPPEN ?

TÄNK ÖVER DESSA INFÖR FÖRSTA TRÄFFEN!

Referenslitteratur:
Hälsopedagogik för vårdare och brukare i samarbete
Egon H Vifladd, Liv Hopen
Översättare: Anne-Marie Landtblom
Bilda Förlag 2010

Ledare för LärCafé

I LärCafé vill vi skapa förutsättningar för att deltagarna på ett bra sätt lär sig lösa vardagens svårigheter.

I samtalen fokuserar vi på betydelsen av hälsofrämjande aktiviteter och hälsa.

LärCafé bygger på en utbildningsmodell där personer med erfarenhet av diagnos eller besvär tillsammans med personal deltar i gruppen och bidrar med olika kunskap.

Det är deltagares frågor som styr innehållet i LärCafé.

Inbjuden resurspersonal som tex dietist, fysioterapeut eller läkare kommer att besöka LärCafé och svara på frågor.

Caféblad dokumenteras efter varje träff av kursledaren och delges deltagarna.

Tystandslöfte avges vid första sammankomsten.

**Vi träffas under
2½ timme vid 4 tillfällen**

Vi bjuder på FIKA!

**Välkommen
till**

LärCafé

om



**Att lära för livet tillsammans
LärCafé**

Översikt LärCafé

Inför LärCafé 1

- Skicka inbjudan till deltagare
- Planerad med erfaren patient/härstående
- Förbereda lokal & Beställa fika
- Bilder till deltagarna personliga presentation
- Förbereda olika Dagens ord

LärCafé 1 Datum: Tid: Plats:

- Presentationsrunda med bilder
- Spelregler/tystnadslöfte
- Förväntningar – Dokumenteras
- Deltagaren arbetar i mindre grupper med frågor
- Kategorisera frågorna utifrån profession/gäst
- Hemuppgift -Dagens ord/ Vardagsproblem

Inför Lärcafé 2

- Skicka ut minnesanteckningar
- Bjuda in gäst
- Skicka frågorna till gästen
- Förbereda lokal och fika
- Förbereda hemuppgift -Dagens ord/ Vardagsproblem

Lärcafé 2 Datum: Tid: Plats:

- Gå igenom minnesanteckningarna
- Gäst svarar på frågor
- Hemuppgift - Dagens ord/Vardagsproblem
- Svårighet i vardagen
- "gapet"

Inför LärCafé 3

- Skicka ut minnesanteckningar
- Bjuda in gäst
- Skicka frågorna till gästen
- Förbereda lokal och fika
- Förbereda hemuppgift/Dagens ord/ Vardagsproblem

LärCafé 3 Datum: Tid: Plats:

- Gå igenom minnesanteckningarna
- Gäst svarar på frågor
- Hemuppgift– Dagensord/Vardagsproblem

Inför Lärcafé 4

- Skicka ut minnesanteckningar
- Bjuda in gäst
- Skicka frågorna till gästen
- Förbereda lokal och fika
- Förbereda hemuppgift - Dagens ord/ Vardagsproblem

LärCafé 4 Datum: Tid: Plats:

- Gå igenom minnesanteckningar
- Gäst svarar på frågor
- Följ upp Förväntningar och ev enkät
- Sammanfatta kursen

LÄRCAFÉ HANDLAR OM ATT AKTIVT MEDVERKA I DISKUSSIONER OCH FRÅGESTÄLLNINGAR MED HÄLSAN I CENTRUM

DET ÄR DEN ERFARNE PATIENTEN TILLSAMMANS MED GRUPPEN OCH VÅRDPERSONAL SOM FORMAR DE OLIKA TILLFÄLLENA

EFTER VARJE TRÄFF SKRIVS MINNESANTECKNINGAR OCH HEMUPPGIFTER TILLDELAS DELTAGARNA

EXEMPEL PÅ SPELREGLER!

- TYSTNADSLÖFTE!
- TALUTRYMME
- VISA RESPEKT
- PASSA TIDER
- INTE AVBRYTA
- BÖRJA OCH SLUTA I TID
- MOBILVETT

Referenslitteratur:

Hälsopedagogik för vårdare och brukare i samarbete
Egon H Vifladd, Liv Hopen
Översättare: Anne-Marie Landtblom
Bildla Förlag 2010

Att lära för livet tillsammans



**Från patientskola till
LärCafé!**

- ♥ Till dig som vill lära mera om din eller anhörigas diagnos
- ♥ Vill träffa andra med liknande situation
- ♥ Vill lära dig tips och idèer om hur svårigheter i vardagen kan lösas
- ♥ Välkommen att anmäla dig till patient/anhörigutbildning i grupp för:

.....

LärCafé är en hälsopedagogisk modell som bygger på att en person med egen erfarenhet av diagnos eller besvär deltar i träffarna tillsammans med vårdpersonal för att ge tips och råd om hur vardagsproblem kan lösas

Du har även möjlighet att ställa dina frågor till olika yrkes-kategorier som tex. dietist, läkare, kurator eller fysioterapeut

LärCafét innefattar 2 1/2 timme vid fyra tillfällen.

Tillsamman avges ett tystnadslöfte

Meddela specialkost/allergier vid anmälan

Patientavgift eller ev. frikort gäller

Vi bjuder på fika !

Vi träffas följande tider:

.....
.....
.....
.....
.....

Plats:.....

.....
.....

Intresserad?

Hör av dig till.....

Telefon:.....

Senast.....

Utvärdering LärCafé

Kvinna

Man

Födelseår:

Uppfyllde LärCafé dina förväntningar? Ja Nej Vet ej

Fick du svar på dina frågor? Ja Nej Vet ej

OM du *inte* fick svar på dina frågor, vilken fråga saknade du?

Fanns det någon fråga du hade velat diskutera *mera*?

Beskriv eventuella fördelar och nackdelar med att vara aktiv i sökande efter kunskap?

Hur nöjd är du med LärCafé

Mycket nöjd Delvis nöjd Missnöjd Mycket missnöjd

Det bästa med LärCafé?

Det sämsta med LärCafé?

Skulle nu tänkas delta igen i en liknande grupp? Ja Nej Vet ej

Kommer du att rekommendera denna form av patientlärande till andra?

Ja Nej Vet ej

TACK för din medverkan!

