

Prosjektrapport

Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen



Sitat fra en i prosjektets brukergruppe med sine livserfaringer gjennom mange år:
”Husk at en løsning som passer godt for en person kan være helt unyttig for en annen. Ting gir seg utslag så forskjellig. Noen kan ha et tilleggsproblem eller en måte å leve på som krever en helt annen løsning. Enkelte problemer er det ikke lett å finne gode løsninger på.”

Prosjektnummer: 2009/3/0128
Virksomhetsområde: Rehabilitering
Prosjektnavn: Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen
Søkerorganisasjon: Norges Parkinsonforbund

Innhold

Forord	side	3
Sammendrag	side	4
Kapittel 1		
Bakgrunn og målsetting for prosjektet	side	5 – 6
Kapittel 2		
Prosjektgjennomføring og metode	side	7 – 11
Kapittel 3		
Resultater og resultatvurdering	side	12 – 16
Kapittel 4		
Oppsummering – Konklusjon – Videre planer	side	17
Referanser – Litteratur – Vedlegg – Kreditering	side	18

Vedlegg elektronisk

[Hverdagsliv med kognitive endringer](#)

[Sosialt liv med kognitive endringer](#)

E-læringskurs

www.sunnaas.no/kognitiv-prosjekt

Prosjektheftene sendes også pr. post

Forord

Rapporten beskriver gjennomføring og resultat av prosjektet – ”Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen”, et samarbeidsprosjekt mellom brukerorganisasjonene Norges Parkinsonforbund, Multippel Sklerose-Forbundet i Norge, Norsk Epilepsiforbund og Sunnaas sykehus HF (SunHF).

Prosjektet har vært 2-årig, 2010 – 2011 med slutføring i 2012.

Med finansieringsmidler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering og en betydelig egeninnsats fra SunHF, har prosjektet bl.a. resultert i to hefter og ett e-læringskurs.

Innholdet i både heftene og kurset er gitt av personer som til daglig lever med kognitive endringer som følge av nevrologisk sykdom eller skade i hjernen. Videre utarbeidet gjennom bruker- og fagsamlinger, med utveksling av erfaringer og kompetanse. Erfaringene er systematisert, rådene tematisert og utdypet av fagfolk med spesialisert kompetanse innen kognitiv rehabilitering.

Kognisjon er et begrep som viser til prosesser i hjernen som gjør at du kan føle, mene, tenke, tro, finne ut av, gjøre og huske, funksjoner som er med på å styre hvordan vi forstår, tenker og handler i hverdagen. Kognisjon er viktig for å fungere slik vi selv og andre forventer. Temaet er svært komplekst, og for omfattende til at dette materialet kan favne alle aspekter ved det å leve med kognitive endringer.

Bidragstyperne har vært mange.

Takk til...

- Prosjektets brukergruppe – ”Brukerstemmen”, har deltatt i samlinger og gitt av sin verdifulle erfaringskompetanse.
- Prosjektets faggruppe – ”Fagstemmen”, har stilt opp med solid fagkompetanse.
- Gry Kristiansen og Line Johansen, Kognitiv Rehabiliteringsenhet, SunHF
Annette Holth Skogan – illustrasjoner
Ida Rein – foto, Seksjon for hjerneskader, SunHF
Hilde Sørli, Telemedisin - Samhandlingsavdelingen, SunHF
Anne-Margrethe Linnestad, Lærings- og mestringscenteret, SunHF)

Alle innehar en spesialkompetanse innen fagfeltet ”Rehabilitering for mennesker med kognitive funksjonsendringer”, som har vært av stor verdi for utarbeiding og utforming av produktene.

- Sunnaas sykehus HF, som har bidratt med sine ressurser, både faglig og økonomisk, for å komme i mål med prosjektets intensjoner.

Sammendrag

Prosjekt "Kognitiv tilrettelegging - hjelp i hverdagen", 2010 – 2011/2012

Samarbeidsprosjekt, 2-årig, mellom Norges Parkinsonforbund, Multippel Sklerose-Forbundet i Norge, Norsk Epilepsiforbund og Sunnaas sykehus HF (SunHF), støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extramidler.

Lærings- og MestringsSenteret (LMS), SunHF har vært leder av prosjektet.

Bakgrunn og målsetting for prosjektet.

Personer som lever med kognitive endringer som følge av nevrologisk sykdom eller skade, forteller at de etter hvert opplever disse lite synlige funksjonsendringene som mest hemmende i sin hverdag. Manges erfaring er at kognitive endringer påvirker livet på flere områder. Flere uttrykker behov for kunnskap, informasjon og hverdagsråd, som er lett tilgjengelig, forståelig og løsningsorientert, både for seg selv og sine omgivelser. Dette har vært noe av bakgrunnen for prosjektet.

Kognisjon er et begrep som viser til prosesser i hjernen som gjør at du kan føle, mene, tenke, tro, finne ut av, gjøre og huske, funksjoner som er med på å styre hvordan vi forstår, tenker og handler i hverdagen. Kognisjon er viktig for å fungere slik vi selv og andre forventer.

Vårt ønske med dette prosjektet har vært å imøtekomme noe av behovet for denne spesifikke kunnskap, særlig når vi vet at læring og endring basert på erfaring og kompetanse, er viktige byggesteiner i det å kunne mestre.

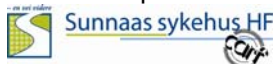
Resultat - Gjennomføring - Videre planer

Det er utarbeidet to hefter med titlene: [Hverdagsliv med kognitive endringer](#) og [Sosiale liv med kognitive endringer](#), og ett **e-læringskurs** innen samme tema. Produktene er hovedsaklig ment for de som selv lever med kognitive endringer, men tenkt også informativt og til inspirasjon for pårørende, nettverk og omgivelser. Innholdet er utarbeidet gjennom bruker- og fagsamlinger, der fokus har vært på erfarings- og kompetanseutveksling med mange gode råd for hvordan den enkelte løser sine utfordringer. Det er lagt stor vekt på å lage produkter som gir praktiske råd til nytte for brukerne. Temaet er svært komplekst og for omfattende til at dette materialet kan favne alle aspekter ved det å leve med.

Sitat fra en av "brukerstemmene" og hennes erfaringer gjennom mange år:
"Husk at en løsning som passer godt for en person kan være helt unyttig for en annen. Ting gir seg utslag så forskjellig. Noen kan ha et tilleggsproblem eller en måte å leve på som krever en helt annen løsning. Enkelte problemer er det ikke lett å finne gode løsninger på."

Heftene og e-læringskurset er tilgjengelig for alle på nettsidene til prosjektets samarbeidspartnere, publisert i organisasjonenes medlemsblader med mulighet for bestilling og omtalt i aktuelle fagtidsskrifter og Nasjonalt- og Regionalt LMS. Vi ønsker at produktene vil være i aktivt bruk av alle berørte parter, noe som henvendelser, interesse og etterspørsel allerede signaliserer.

Eva Hoff, Prosjektleder
LMS - Kompetanseenheten



Kapittel 1

Bakgrunn og målsetting for prosjektet

Historikk og *bakgrunn* for prosjektet som denne rapporten omhandler, er som følger.

Den allmenne forståelsen av hva det vil si å leve med en nevrologisk sykdom eller brått oppstått skade som også omfatter hjernen, er fortsatt i stor grad knyttet til konsekvenser av de fysiske og direkte synlige funksjonsendringene. Denne forståelsen gjenspeiler ikke det totale bilde av virkeligheten den enkelte opplever og erfarer. De som må lære å leve med, beskriver ofte de ikke synlige konsekvenser, endring i kognisjon, som mest hemmende i sin hverdag. Da kunnskap om denne konsekvens av sykdom eller skade fortsatt er mangelfull, opplever mange å stå alene om hva disse utfordringer medfører. De må også selv tilegne seg kunnskap for å forstå.

Kognisjon er som tidligere definert, et begrep som viser til prosesser i hjernen som gjør at vi kan føle, mene, tenke, tro, finne ut av, gjøre og huske, med andre ord funksjoner som er med på å styre hvordan vi forstår, tenker og handler i hverdagen. Kognisjon er viktig for å fungere slik vi selv og andre forventer. Kognisjon er latinsk og betyr tanke.

Studier viser en relativt høy sannsynlighet for at mennesker med progredierende nevrologisk sykdom har eller vil få kognitive forstyrrelser i større eller mindre grad. Det er ingen påvist direkte sammenheng mellom graden av fysisk funksjonsendring og omfanget av kognitiv svikt. Ervervet hjerneskade, skade i hjernen som oppstår brått av forskjellige årsaker (bl.a. hjerneslag, fall, vold, ulykke, infeksjoner, kreft), vil i tillegg til evt. fysiske funksjonsendringer også medføre endringer i kognisjon.

Mange erfarer at kognitive endringer påvirker livet på flere områder. Den enkelte kan fortelle om ikke lenger å huske avtaler med familie, venner og andre, problemer med flere inntrykk på en gang, konsentrasjon, delta i samtaler, møter og det sosiale liv. De kan bli oppfattet av sine omgivelser som trege, initiativløse, uinteresserte og rotete, noe som skaper store frustrasjoner både for vedkommende selv og de nærstående.

Flere uttrykker behov for kunnskap og veiledende informasjon som er lett tilgjengelig, brukervennlig, forståelig, løsningsorientert med praktiske, generelle råd og tips som verktøy i hverdagen, både for seg selv og sine omgivelser.

Med dette som utgangspunkt, inngikk de tre brukerorganisasjonene, Norges Parkinsonforbund, Multippel Sklerose-Forbundet i Norge og Norsk Epilepsiforbund, tettere samarbeid med Sunnaas sykehus HF, representert ved Kognitiv Rehabiliteringsenhet (KReSS), Nevrologisk Rehabiliteringsenhet (NR) og Lærings- og MestringsSenteret (LMS). Resultatet ble gjeldende samarbeidsprosjekt "Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen", innvilget med midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering over 2 år.

Målsetting med prosjektet har vært å utarbeide og formidle veiledende informasjon innen tema kognitiv tilrettelegging, hvor innholdet gjenspeiler både brukernes egne opplevelser og de gode erfaringer (brukerstemmen) og fagpersonenes kunnskap og kompetanse (fagstemmen). Fokus har vært på "Hva *gjør* jeg..." og ikke "Hva *er*...", og som samsvarer med de behov som vi blir kjent med i vårt daglige virke både i brukerorganisasjonene og rehabiliteringsfeltet.

I prosjektets opprinnelige framdriftsplan, skulle det utarbeides 2 – 3 hefter første år (2010) og ett e-læringskurs andre år (2011).

Kunnskap, læring og tilrettelegging er viktige elementer i et mestringsperspektiv. Det er viktig å spre kunnskap for å øke forståelsen av hva det vil si å leve med endring i kognisjon("skjult funksjonsendring"). Kunnskap som vekker gjenkjennelse hos brukere og deres pårørende kan også gi økt forståelse for konsekvens av sykdom eller skade hos arbeidsgiver, helsepersonell og offentlige instanser. Bruke kunnskap som hjelp til selvhjelp, ved å fokusere på de praktiske råd og tips som flere har erfart er nyttige i sin hverdag. Kunnskapsformidling kan bidra til å styrke samhandling mellom brukere og ulike instanser, ved å åpne for en større forståelse og fremme den gode dialog. Bruk av både skriftlig og elektronisk formidling gir en tilgjengelighet for nær alle.

Prosjektets *hovedmålgruppe* er de som selv har kognitive endringer som følge av neurologisk sykdom (for eks. Parkinson sykdom, Multippel Sklerose, Epilepsi) eller akutt oppstått skade i hjernen (ervertet hjerneskade). *Utvidet målgruppe* er pårørende, nærstående, nettverk, ansatte i kommunehelsetjeneste, NAV, arbeidsgiver og andre relevante personer eller instanser.

Kapittel 2

Prosjektgjennomføring og metode

Prosjektadministrering og organisering

Det har vært en overordnet styring fra prosjektleder å forenkle den administrative styringen av prosjektet i størst mulig grad. Som ledd i oppstartsfasen ble prosjektet presentert både skriftlig og muntlig på prosjektlederseminar i regi av ExtraStiftelsen. Videre ble prosjektet forankret i foretakets ledelse ved daværende klinikkssjef for den rehabiliteringsavdeling som innehar særlig kompetanse på kognisjon.

For å sikre god framdrift og produksjon i samsvar med prosjektplan, og konstruktivt samarbeid mellom prosjektets mange parter, ble det umiddelbart etter oppstart av prosjektet, prosjektår 1-2010, etablert følgende arbeidsgrupper med oppgave- og ansvarsfordeling.

Prosjektledergruppa – prosjektets styrende organ med status-, planleggings- og framdriftsmøter.

Medlemmer i gruppa: Representant fra hver av prosjektets samarbeidende Brukerorganisasjoner. Søkerorganisasjonens representant har koordinert kontakten mellom prosjektets organisasjoner, deres aktuelle fagpersoner og prosjektleder. Fagrepresentant fra SunHF, kombinert fagkompetanse og ledelsesnivå i foretaket. Prosjektleder fra SunHF, kombinert fagkompetanse og prosjektadministrasjon.

Gruppa har hatt møter fortløpende etter behov, hvor materialutkast og plan for videre arbeid er gjennomgått, vurdert og godkjent.

Brukergruppa (brukerstemmen) – erfarne brukere, d.v.s. de som selv lever med endringer i kognisjon, kunnskapsleverandør til innholdet i heftene og e-læringskurset. Medlemmer i gruppa: Brukerrepresentanter fra hver av prosjektets brukerorganisasjoner, fra Kognitiv Rehabiliteringsenhet – SunHF (KReSS), hefteforfatter for samkjøring med faggruppa underveis, co-gruppeledere fra prosjektledergruppa.

Vi inviterte til brukersamlinger for gjensidig erfaringsutveksling og innhenting av all den kunnskap brukerne sitter med i å finne de gode praktiske løsningene for fortsatt deltakelse i sitt dagligliv, fritid, hjem, skole, arbeid, organisasjonsliv m.m. Dette er en arbeidsform som legger til rette for at brukerne reelt kan bidra med sin stemme inn i prosjektet. Det ble lagt vekt på at materialet skulle være tilgjengelig og til nytte for alle, et kvalitativt godt produkt som kunne fungere veiledende når det kognitive svikter. Fokus på første brukersamling viste seg å bli mye på det sosiale aspektet og kognisjon. Kommunikasjon med andre mennesker, det å være i relasjon til andre, "meg i forhold til andre". Viktig at dette blir synliggjort og formulert på en slik måte at en kan kjenne seg igjen i innholdet.

Sitat fra en i brukergruppa med sine livserfaringer gjennom mange år:

"Hvordan forholde seg til andre? Overfor våre nærmeste, er det kanskje larest å være åpen og forklare for å unngå misforståelser. Men jeg tror man gjør klokest i ikke å forvente at man kan få en annen til å forstå akkurat hvordan det er. Vi forstår da heller ikke alle andre omkring oss som er i en spesiell situasjon?"

Tema for samlingene har også vært kvalitetssikring av innhold og form i utarbeidelsen av produktene. Grunnstruktur, utforming av tekst, bilder, og illustrasjoner, må være enkelt og ryddig uten for mye visuell støy. Formidling gjennom e-læring krever et helt annet språk enn dokument i vanlig tekst. Graden av egenaktivitet (interaktivt) og varighet på e-læringskurset er også blitt vurdert. Det var ønskelig at samme person gikk igjen gjennom hele kurset, presentert i forskjellige situasjoner som en kan kjenne seg igjen i.

2 av medlemmene ble valgt, for å representere hele gruppa og trekkes mer inn i utprøvingen av e-læringskurset.

Faggruppa (fagstemmen) – med rehabiliteringskompetanse innen tema kognisjon

Medlemmer i gruppa: Fagrepresentanter fra hver av prosjektets brukerorganisasjoner, fra Kognitiv Rehabiliteringsenhet – SunHF (KReSS), hefteforfatter for samkjøring med faggruppa underveis og gruppeleder fra prosjektledergruppa.

Vi inviterte til samling i faggruppa parallelt med samling i brukergruppa, med de samme tema til diskusjon for å bidra med kunnskap og erfaring inn i prosjektet.

Forfattergruppa – med illustratør og layout ansvarlig.

Medlemmer i gruppa: Representanter fra prosjektets brukergruppe, hefteforfattere fra fagmiljøet i KReSS-SunHF og fagrepresentant fra Askim-SunHF.

Illustratør med fagkompetanse innen kognisjon og en uttrykksform som egner seg, ble engasjert inn i prosjektet, og tett samarbeid med forfatterne ble etablert.

Utkast til innhold i heftene, både tekst og illustrasjon ble sendt til høring i organisasjonenes bruker- og fagmiljø i flere runder. Utfordringene var å uttrykke erfaringsstemmen både fra brukersamlingene og fagsamlingen, slik at formidlingen kunne være til nytte for den enkelte leser. Teksten ble vurdert ferdig for videre arbeidsrunder med illustratør, grafiker, lay-out, estetikk, korrektur og klargjøring til trykking av prosjektets 2 hefter med titlene,

[Hverdagsliv med kognitive endringer](#) og [Sosialt liv med kognitive endringer](#)

E-læringsgruppa – med kompetanse innen kognitiv rehabilitering, telemedisin og e-læring kursproduksjon.

Medlemmer: Representanter fra prosjektets brukergruppe og fagrepresentanter fra SunHF KReSS og Telemedisin.

Gruppa ble etablert rett på nyåret i prosjektår 2-2011.

E-læringskurset skulle utarbeides innen samme tema som heftene, og en av hefteforfatterne fortsatte inn i e-læringsgruppa. Utviklingen av e-læringskurset foregikk noe parallelt med ferdigstillingen av heftene, da hefteproduksjonen ble noe forskjøvet fram i tid. Dette ble til tider nær umulig av hensyn til ressurser. De etablerte arbeidsgruppene fra prosjektår 1-2010 fortsatte med bl.a. innspill og utprøving av e-læringskurset videre i prosjektforløpet. Det ble innkalt til ny brukersamling og fagsamling for gjennomgang og kvalitetssikring før ferdigstilling av e-læringskurset, www.sunnaas.no/kognitiv-prosjekt

Prosjektinformasjon ble ivaretatt gjennom status- og framdriftsmeldinger sendt alle involverte i prosjektet, rett før sommer og ved årets slutt i hele prosjektperioden.

Prosjektets framdriftsplan ble noe endret underveis i prosjektforløpet. Følgende kopier av henvendelser til ExtraStiftelsen gir en nærmere beskrivelse av årsaksforhold:

Sunnaas, 04.11.10

Ang. Forsinkelser i prosjektets framdrift – prosjektår 1-2010

Vi ber om en utvidelse av prosjektets 1. arbeidsår, til også å gjelde år 2011, inkludert overføring av prosjektmidlene kr 300.000.- fra inneværende år. Prosjektets hefteproduksjon vil da fortsette parallelt med produksjon av e-læringsprogram i 2011. Vi vurderer fortløpende om det er behov for et tilleggsår utover 2011 for å slutføre prosjektet.

Begrunnelse.

Vi ser denne forsinkelsen som konsekvens av flg. utfordringer med prosjektframdrift i praksis

- *Forskjøvet startdato p.g.a. skifte av prosjektleder som konsekvens av personalendringer. Tidl. meldt som endringskommentar i søknad år 2-2011*
- *Flytting av KReSS, SunHF klinikkdrift fra Drøbak til Nesodden*
- *Behov for ekstra tid for å få fram "brukerstemmen" gjennom 2 brukersamlinger*

Status i hefteproduksjon.

Forfattergruppe er etablert med både bruker- og fagstemme fra samlingene i våres. Forfatterne er godt i gang, hvor fagpersonene er på % frikjøp fra sitt virke i klinisk arbeid ved KReSS.

Valgt illustratør har nylig takket ja til oppdraget og gjensidig arbeidsavtale er på plass. Samarbeid illustratør – forfattere etableres i disse dager.

Prosjektledergruppa hadde møte, 05.10.2010 hvor materialutkastet og planen for det videre arbeid ble gjennomgått og godkjent.

Framdriftsplan – heftematerialet er tenkt å kunne ferdigstilles i løpet av første halvår 2011.

Mvh

Eva Hofft
Prosjektleder

*Sendes via Norges Parkinsonforbund (søkerorganisasjon)
ved Ragnhild Støkket, Helsefaglig rådgiver.
ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering*

Sunnaas, 27.10. 2011

Prosjekt "Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen" – 2010 - 2011
Prosjektnummer: 2009/3/0128

Ang. Behov for bruk av prosjektets sluttår 2012

Vi ber om å få bruke noe av sluttåret 2012 for å kunne ferdigstille prosjektet, inkludert overføring av resterende fra prosjektmidler år 2-2011 - kr 150.000.

Prosjektets produksjon av e-læringsprogram kom godt i gang parallelt med hefteproduksjon tidlig i våres. Prosjektets 2 hefter ble lansert rykende ferske, for brukergruppa, 05.09.11. og er allerede etterspurt av både brukere og fagfolk.

Begrunnelse.

Vi ser denne forsinkelsen som konsekvens av flg. utfordringer med prosjektframdrift i praksis

- Ringvirkninger av forskjøvet startdato for prosjektet. Tidligere meldt som endringskommentar i søknad år 2-2011 og i eget notat, forsinkelser i prosjektets framdrift år 1-2010.
- Parallelljobbing med produksjon av hefter og e-læringsprogram med begrenset tilgang på faglige ressurser. Prosjektmedarbeidere har sitt primærvirke i den kliniske drift ved SunHF.
- Omfattende organisasjonsutviklingsprosess i SunHF, som nå er i implementeringsfasen og fortsatt krevende
- Langtidssykmelding, prosjektmedarbeider.

E-læringsproduksjon.

Prosjektmedarbeiderne i e-læringsgruppa er hentet fra prosjektets etablerte grupper med brukere og fagfolk, i tillegg kolleger med kompetanse på e-læring. Fagmedarbeiderne er tidvis på frikjøp i % fra sitt virke i klinisk og annet arbeid ved SunHF.

Framdriftsplan – e-læringsprogrammet er tenkt å kunne ferdigstilles i løpet av første halvår 2012 med slutføring av prosjektet.

Mvh

Eva Hofft
Prosjektleder

Sendes via Norges Parkinsonforbund (søkerorganisasjon)
ved Ragnhild Støkket, Helsefaglig rådgiver.

Kvalitetssikring – ved erfarne brukere og fagfolk.

Kvalitetssikring av prosjektets arbeid i utviklingen av både heftene og e-læringskurset, ble høyt prioritert under hele prosjektperioden, gjennom bred kompetanse i prosjektets definerte arbeidsgrupper. I ferdigstillingen av e-læringskurset ble bruker- og faggruppen noe utvidet, ved innhenting av fag- og pasientvurderinger fra det kliniske rehabiliteringsmiljøet i KReSS.

Kapittel 3

Resultater og resultatvurdering

Prosjektets resultater og måloppnåelse

Prosjektets produksjon har resultert i 2 hefter og ett e-læringskurs. Vår intensjon har vært å formidle erfaringsstemmen, noe vi mener å ha fått til gjennom tekst og illustrasjon både i heftene og e-læringsprogrammet. Tilbakemeldinger, interesse og etterspørsel signaliserer at vi nettopp har lykket med dette. Innholdet er som tidligere nevnt, utarbeidet gjennom bruker- og fagsamlinger, der fokus har vært på den gode erfarings- og kompetanseutveksling.

Brukere vi har samarbeidet med i prosjektet, har gitt oss mange gode råd for hvordan de løser utfordringer i eget hverdagsliv. Temaet kognisjon og kognitive endringer er svært komplekst og for omfattende til at dette materialet kan favne alle aspekter ved det å leve med kognitive endringer. Her illustrert ved sitat fra en i prosjektets brukerguppe som formidler mye klokskap gjennom egne livserfaringer.

”Husk at en løsning som passer godt for en person kan være helt unyttig for en annen. Ting gir seg utslag så forskjellig. Noen kan ha et tilleggsproblem eller en måte å leve på som krever en helt annen løsning. Enkelte problemer er det ikke lett å finne gode løsninger på.”

Heftene ble lansert rykende ferske september 2011. Lanseringen og heftene ble nyhetspublisert på www.sunnaas.no og SunHF intranett. De ble også omtalt i prosjektorganisasjonenes medlemsblader og gjort tilgjengelig på organisasjonenes nettsider med mulighet for bestilling i hefteform gjennom nettbutikk. Heftene er blitt godt mottatt, med innhold der brukerne kjenner seg igjen, med god layout, farger, illustrasjoner, estetikk, format og som det ble uttrykt ”de er gode å ta i”. Her noen sitater fra de mange gode tilbakemeldingene:

”Hjertelig takk for heftene! De ble veldig fine, brukbar størrelse og fine tegninger. Kommer til å bruke dem når jeg skal ha tema for foredrag i ms-sammenheng.”

”Flotte og spennende nye hefter om kognitive endringer. Så flott at du kan sende med to sett hefter, de så veldig aktuelle ut.”

E-læringskurset ble ferdigstilt september 2012. Kursutvikling og produksjon ble gjort i Læringsportalen, felles for Helse Sør-Øst, som gir en begrenset tilgang. I løpet av prosjektperioden er det også utarbeidet løsninger for publisering av e-læringskurs på internett åpent tilgjengelig for alle, og prosjektkurset var faktisk det første som kunne publiseres med fri tilgjengelighet www.sunnaas.no/kognitiv-prosjekt, hvilket vi er meget stolte av.

Kurset bygger på heftene, og er ett av få e-læringskurs til nå, som formidler brukernes egne erfaringer. Brukerrepresentantene har vært aktivt med i utviklingen.

Også her har vi mottatt gode tilbakemeldinger, både underveis i kvalitetssikringen av kurset og ved publisering:

"Hovedinntrykk: Synes kurset ser veldig bra ut☺"

"Her er mye bra ☺ Liker særlig den rene layouten, bildene og det enkle og samtidig utfyllende språket"

"Fortell så enkelt som overhodet mulig... men det kan dere ☺"

"Umiddelbart mange sider. OK variasjon mellom foto og tegninger. OK med korte setninger. OK med klikkbokser. De enkle rådene er lette å forstå, kjenne seg igjen og ta i bruk. Veldig bra med snakkebobler og tekst, sammen er jo dette dynamitt, bobler som gjør det spennende, veldig bra visualisert. Ord som berører noe av sårheten. Avslutningsbilde av Marte: "den norske folkesjela i naturen". Tegning tar ikke så mye fokus vekk fra teksten som foto."

"Berikende historie om Marte. Gratulerer! Favner alle våre brukere. Dette gleder jeg meg til å presentere på konferanse om hukommelse."

*"Gjenkjennelse. OK at klikkboksene har kun ett klikk ikke dobbel (skjelving), gir mulighet for å vite mer, godt mellomrom mellom boksene."
Godt enkelt språk, gode illustrasjoner Ønsker å ta kurset i bruk på Yngre Seminar Parkinson."*

Bidragstyttere, prosjektmedarbeidere, samarbeidspartnere og aktuelle gjester ble invitert til markering og feiring nær avslutning av prosjektet.



Markering og feiring, 9.november 2012

Arrangementet hadde også til hensikt å formidle prosjektinformasjon, -status og -resultat internt og eksternt.

Her illustrert ved kopi av svar fra en av de inviterte;

*"Tusen takk for tilsendt informasjon om prosjektet
Kognitiv tilrettelegging - hjelp i hverdagen. Vi ønsker dere lykke til med lansering og feiring av prosjektproduktene, og et rungende Hipp hurra for det dere har fått til!*

Prosjektet har vi selvfølgelig omtalt på forsiden av www.mestring.no, og med link til brosjyrer og e-læringskurs.

Med vennlig hilsen

Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring"

Markedsføring – Distribuering

Markedsføring og distribusjon ble tatt opp i prosjektledergruppa relativt tidlig i prosjektperioden for å bevisstgjøre hvilke muligheter vi har. En av våre ambisjoner har nettopp vært å legge til rette for videre bruk av og tilgjengelighet for både heftene og e-læringskurset etter at prosjektet er avsluttet. Vi ønsker at dette er produkter som virkelig tas i bruk og vil komme til nytte for mange.

Prosjektet har fire samarbeidende parter, 3 brukerorganisasjoner og 1 helseforetak, og relativt mange kanaler for markedsføring er tatt i bruk, bl.a.

www.helse-sorost.no/aktuelt/nyheter/
www.helsedialog.no/laring_og_mestring_lms/
www.mestring.no

I tillegg til lansering og nyhetspublisering på prosjektorganisasjonenes egne nettsider og intranett, og svar på diverse henvendelser både nasjonalt og skandinavisk, er produktene markedsført i Dialogmøte ved SunHF med Brukerorganisasjoner og Brukerutvalg, RehabUka 2012 – SunHF, regionalt møte LMS og redaksjonell omtale i aktuelle fagtidsskrifter.

Her eksempel på markedsføring ved kopi av den redaksjonelle omtale sendt oktober 2012 til medlemsblad for faggruppene ergoterapeuter, fysioterapeuter, sosionomer, sykepleiere, hjelpepleiere, leger, spesialpedagoger, logoped og psykologer.

Vi henviser til tidligere kontakt med dere angående redaksjonell omtale av våre prosjektprodukter i aktuelle fagtidsskrift.

*Prosjektet **Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen** har utarbeidet hefter og e-læringskurs – tilgjengelig for alle på nettet.*

Vi håper dere kan bistå oss i markedsføring av disse produktene, som vi allerede har fått gode tilbakemeldinger på både fra brukere, kolleger og fagpersoner.

Omtale vedlagt:

Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen

Hefter og nettbasert e-læringskurs - tilgjengelig for alle på nettet

Heftene *Hverdagsliv med kognitive endringer* og *Sosialt liv med kognitive endringer*

samt e-læringskurset *Hvordan håndtere kognitive endringer i hverdagen*, er utviklet i samarbeid mellom tre brukerorganisasjoner, erfarne brukere og fagpersoner. Produktene er blitt til gjennom prosjektet **Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen**, støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extramidler.

Temaet kognitive endringer er svært komplekst og for omfattende til at dette materialet kan favne alle aspekter ved det å leve med endret kognisjon. Kognisjon handler kort fortalt om å ta imot, bearbeide og bruke informasjon som vi får via sanseinntrykk (syn, hørsel, lukt, smak, følelse i huden, leddeans og sans for likevekt og balanse). Kognitive funksjoner er viktige for å fungere i hverdagslivet, slik vi selv og andre forventer.

Personer som lever med kognitive endringer, forteller at de etter hvert kan oppleve disse lite synlige funksjonsendringene som mest hemmende i sin hverdag. Manges erfaring er at kognitive endringene påvirker livet på flere områder. Flere uttrykker behov for kunnskap, informasjon og hverdagsråd, som er lett tilgjengelig, brukervennlig, forståelig og løsningsorientert, både for seg selv og sine omgivelser. Dette har vært noe av bakgrunnen for prosjektet.

Innholdet i både heftene og e-læringskurset er utarbeidet gjennom bruker- og fagsamlinger, der fokus har vært på erfarings- og kompetanseutveksling. Kunnskap, erfaring, læring og tilrettelegging er viktige elementer i et mestringsperspektiv.

Erfaringer formidlet i heftene er systematisert og rådene tematisert, slik de er blitt fortalt i løpet av brukersamlingene.



Hverdagsliv med kognitive endringer

I dette heftet fokuseres det på livet vi lever hver dag, hverdagslivet, og på arenaene vi er en del av.



Sosialt liv med kognitive endringer

I dette heftet fokuseres det på hvordan kognitive endringer kan påvirke ens forhold til andre personer.

E-læringskurset *Hvordan håndtere kognitive endringer i hverdagen*
<http://www.sunnaas.no/kognitiv-kurs>



Kurset bygger på heftene. Brukere har vært aktivt med i utvikling og utforming, og kurset er ett av få e-læringskurs som formidler brukernes egne erfaringer. Kurset er også det første som er publisert på internett, åpent tilgjengelig for alle.

Gjennom kurset følger vi "Marte". Hun lever med kognitive endringer, som mange kan kjenne seg igjen i. Martes erfaringer danner utgangspunkt for de rådene som blir gitt.

Kurset kan gjennomføres i eget tempo ved å gå inn og ut av kurset som det passer, bla seg fram og tilbake for repetisjon etter eget behov.

Kurset er primært beregnet på personer som selv lever med kognitive endringer, men kan også egne seg for pårørende, fagpersoner og andre interesserte.

Heftene og e-læringskurset er blitt til gjennom prosjektet *Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen*, støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extramidler.

Prosjektet er et samarbeid mellom Sunnaas sykehus HF og brukerorganisasjonene

- Norges Parkinsonforbund
- Multippel Sklerose-Forbundet i Norge
- Norsk Epilepsiforbund

Heftene er tilgjengelige på SunHF og organisasjonenes nettsider. De kan også bestilles gjennom organisasjonenes nettbutikk.

www.sunnaas.no

www.parkinson.no

www.ms.no

www.epilepsi.no

Oktober 2012

Gry Kristiansen, Anne-Margrethe Linnestad, Eva Hoff
Lærings- og Mestringsenteret SunHF

Kapittel 4

Oppsummering – Konklusjon – Videre planer

To hefter og et e-læringskurs er et synlig resultat av prosjektet. Positive tilbakemeldinger og interesse for produktene så langt gir relativt klare signaler på at vi i stor grad har innfridd hovedhensikten med prosjektet og at både kurs og hefter oppleves som nyttig. Som tidligere nevnt har målsettingen med prosjektet vært å utarbeide og formidle veiledende informasjon innen tema kognitiv tilrettelegging. Innholdet skal gjenspeile både brukernes opplevelser, med de gode erfaringer og praktiske råd og fagpersonenes kompetanse. Det har vært lagt vekt på å formidle mer "Hva *gjør* jeg....." enn "Hva *er*....."

Forankring

Heftene benyttes i dag jevnlig i rehabiliteringen ved seksjon for hjerneskader - kognitiv rehabiliteringsenhet (HS-KReSS), både individuelt og i grupper, og sporadisk i seksjon for poliklinikk, vurdering og oppfølging. Det varierer på hvilken måte heftene er tatt i bruk og med hvilken hensikt innholdet formidles. Det eksisterer blant annet flere eksempler på at heftene er brukt i oppgaver der man ønsker at pasienten skal reprodusere innhold og reflektere over råd som man kan tenke seg å ta i bruk i egen hverdag. Dette som et ledd i pasientens innsiktsbearbeiding eller som inspirasjon til planlegging av hverdagsliv etter endt rehabiliteringsopphold.

Heftene og e-læringskurset blir introdusert i tilbudet *kognitiv gruppe* under primærrehabiliteringsopphold ved HS-KReSS, der mestring og "å leve med-perspektivet" er sentralt. Både heftene og e-læringskurset blir presentert som ledd i læringstilbudet, og pasientene oppfordres til "å ta kurset" som del av den kognitive egentreningen som følger. Videre blir heftene nevnt under møter med pårørende og pasientene blir oppfordret til å vise dem til sine familier, kollegaer og andre aktuelle.

Videre har prosjektet resultert i at "*Sosialt liv*" er tatt inn som nytt tema i en allerede vel etablert temaserie i Temakafé, læringstilbud i gruppe innen kognitiv rehabilitering for pasienter, tidligere pasienter og pårørende. Temaet formidles ved sykepleier og brukerkonsulent, bl.a. ved bruk av prosjektheftet *Sosialt liv med kognitive endringer*. Utvidelsen av dette tilbudet ble utviklet parallelt med prosjektets framdrift, umiddelbart i etterkant av publiseringen av heftene.

Prosjektheftene er også tatt i bruk på seminar og konferanser i regi av brukerorganisasjoner.

Prosjektet avsluttes 2012 med denne rapport og regnskapsrapport med revisjon.

Referanser – Litteratur

Viktigste kilde til kunnskap og referanser i prosjektet er de personer vi har møtt, som selv lever med kognitive endringer, og erfarer hva det vil si inn i deres dagligliv. Videre er våre fagkolleger med all sin kompetanse innen kognitiv rehabilitering en viktig referanse.

Vi har også hentet inspirasjon fra følgende litteraturkilder:

Dietrichs, E., Gjerstad, L. (2007). *Vår fantastiske hjerne*. Gyldendal Norsk Forlag AS
ISBN 978-82-05-33493-9

Dietrichs, E., Newth, E. (2011). *Hjernen*. Gyldendal Norsk Forlag AS
ISBN 978-82-05-39536-7

Krogstad, J.M. (1998). *Hva er ervervet hjerneskade?* KReSS, Sunnaas sykehus HF

Krogstad, J.M., m.fl. (2000). *Hukommelsesvansker*

Vedlegg

Prosjektheftene og e-læringskurset

www.sunnaas.no/kognitiv-prosjekt

www.parkinson.no

www.ms.no

www.epilepsi.no

Kreditering



Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extramidler.