

**Prosjekt: Eldre
pårørende til
kreftpasienter
2013-3-0319,
støttet av
Extrastiftelsen**

Sluttrapport: Temakafe med fokus på pårørende



Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
1.0 Bakgrunn og formål	5
2.0 Prosjektgjennomføring/Metode	5
2.1 Kartlegging og utarbeidelse av materiell	5
2.2 Forberedelser og oppstart	5
2.3 Hva er Temakafé med fokus på pårørende?	6
2.4 Gjennomføring steder	6
2.5 Markedsføring	8
2.6 Involvering av frivillige	8
2.7 Ekstern presentasjon av prosjektet	8
3.0 Resultater og resultatvurdering	9
3.1 Hvem har benyttet tilbudet?	10
3.2 Evaluering deltakere	10
3.3 Evaluering fagpersoner/innledere	11
3.4 Erfaringer fra frivillige og medarbeidere i Kreftforeningen	11
3.5 Erfaringer fra ekstern gjennomføring i Aust-Agder	12
4.0 Oppsummering og konklusjon. Videre planer	13
4.1 Videreføring og implementering internt	13
4.2 Videreføring eksternt	13
Vedlegg	15
1. Disposisjoner fem tema; som brukt under prosjekt	15
EMNE 1: Å ta vare på seg selv som pårørende	15
EMNE 2: Rollen som pårørende i møte med helsevesenet og omgivelsene	17
EMNE 3: Personlig økonomi og rettigheter når én er alvorlig syk	20
EMNE 4: Praktisk hjelp i hjemmet når én er alvorlig syk	24
EMNE 5: Sorg og sorgreaksjoner under sykdom og når en mister sin nærmeste	27
2. Eksempel på annonse og redaksjonell omtale	30
3. Posterpresentasjon	32
4. Evaluering deltakere	33
5. Evaluering foredragsholdere- fra elektronisk spørreskjema	35

Forord

Dette er sluttrapport for prosjektet Eldre pårørende til kreftpasienter, et toårig rehabiliteringsprosjekt støttet av Extrastiftelsen. Prosjektet har vært gjennomført i Kreftforeningens distrikter som omfatter fylkene Aust-Agder, Vest-Agder, Rogaland, Hordaland og Sogn og Fjordane, Møre og Romsdal, Sør- og Nord-Trøndelag.

Prosjektleder har hatt god støtte fra en bredt sammensatt styringsgruppe bestående av: avdelingsleder i Kreftomsorgsavdelingen Heidi Brorson, avdelingsleder i Distriktsavdelingen David C. Hemmingsen, seksjonsleder i Seksjon levekår og rehabilitering Bente Øverli/Arve Lauvnes, seksjonsleder i Kreftlinjen Else Støring, brukerrepresentant og pårørende Cecilie Hansen, samt en prosjektgruppe bestående av rådgiver i Kreftforeningens distriktskontor i Trondheim Gina Elisabeth Bøe og kreftkoordinator i Kristiansand kommune Hafdis Helgadottir. Prosjektleder vil takke alle disse for god støtte, nyttige faglige innspill og bidrag. Det rettes også en stor takk til alle medarbeidere på distriktskontorene og frivillige som har bidratt med gjennomføringen, alle forelesere som har hatt innledning på tema, og andre som har bidratt med gjennomføring. Takk også til gode innspill fra Liv Kleppa ved Pårørendesenteret i Stavanger, og Reidun Hov ved Høyskolen i Hedmark. Takk også til fagpersoner ved Kreftlinjen og Torhild Utsogn ved distriktskontor Kristiansand, som har utarbeidet det faglige innholdet i opplegget. En takk rettes også til Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Aust-Agder, for at de ville prøve ut opplegget som en del av sitt prosjektarbeid knyttet til pårørendetilbud.

Oslo, 19.mai 2016

Jannicke Rabben, prosjektleder

Sammendrag

Prosjektet «Eldre pårørende til kreftpasienter» har hatt som målsetning å bidra til økt evne til selvhjelp, mindre ensomhet og til at pårørende er bedre forberedt på fremtiden. Dette skulle oppnås gjennom at pårørende fikk nødvendig informasjon om relevante tema, møtte andre i samme situasjon, og kunne diskutere felles utfordringer og mulige støttetiltak med andre, samt gi mulighet til å etablere kontakt med faglige ressurspersoner i kommunen og andre støttespillere.

Prosjektets tiltak har vært å utvikle en «verktøypakke» av materiell til bruk for frivillige og fagpersoner som skal delta i tilbudet, sette i gang og gjennomføre egne “pårørendetema” for eldre pårørende på eksisterende arena; herunder å involvere aktive frivillige i utarbeidelse av program, og inngå samarbeid med faglige ressurser som skal bidra inn med informasjon/undervisning og avholde 1-5 temamøter med diskusjon/ til inspirasjon. Tilbudet skulle evalueres; herunder oppsummere pårørendes opplevelse av hvorvidt tilbudet imøtekommer deres behov, kartlegge de frivilliges erfaringer og kartlegge erfaringer fra samarbeidende fagpersoner/ressurser som bidrar inn i tilbudet.

Temakafé med fokus på pårørende har blitt gjennomført på Temakafeer, Vardesenter og sykehus til sammen 13 ulike steder. Det er gjennomført 1- 5 tema hvert sted, avhengig av hvor ofte man har hatt tilbudet. I tillegg har innholdet i opplegget blitt prøvd ut som et interkommunalt pårørendetilbud.

Tilbudet har blitt markedsført gjennom flere ulike kanaler. Frivillige har bidratt som vertskap og lagt til rette for evaluering, og ulike fagpersoner har vært innledere på tema.

Evalueringene viser at vi har etablert et tilbud som oppleves nyttig, som legger til rette for å drøfte relevante tema med andre i samme situasjon, og hvor de som har behov for det kan komme i kontakt med støttepersoner/fagpersoner. Vi når likevel ikke frem til målgruppen i den grad vi ønsker.

Metoden med å utarbeide ferdige disposisjoner til forelesere oppleves som nyttig av samarbeidspartnere, og opplegget er også anvendbart som et pårørendekurs/tilbud i kommunen.

Prosjektet er gjennomført i tråd med prosjektbeskrivelse, og har i stor grad oppnådd definerte delmål. Metoden som er benyttet ved å beskrive et ønsket innhold i en kort disposisjon har vært vellykket, og vil bli tatt inn som et verktøy til videre bruk. De reviderte disposisjoner for fem tema rettet mot pårørende blir lagt inn i «verktøykassen» for Temakafé, som er et fast etablert tilbud i Kreftforeningen. Opplegget vil også være tilgjengelig til benyttelse for kommuner som vil etablere pårørendetilbud.

1.0 Bakgrunn og formål

Prosjektet «Eldre pårørende til kreftpasienter» har hatt som målsetning å bidra til økt evne til selvhjelp, mindre ensomhet og til at pårørende er bedre forberedt på fremtiden. Dette skulle oppnås gjennom at pårørende fikk nødvendig informasjon om relevante tema, møtte andre i samme situasjon, og kunne diskutere felles utfordringer og mulige støttetiltak med andre, samt gir mulighet til å etablere kontakt med faglige ressurspersoner i kommunen og andre støttespillere.

2.0 Prosjektgjennomføring/Metode

2.1 Kartlegging og utarbeidelse av materiell

En enkel kartlegging og kunnskapsbasing av prosjektet ble gjennomført fra prosjektstart i mai 2014. Resultatet av denne ble grunnlag for noen endringer i prosjektet, og en endringssøknad til Extrastiftelsen som ble godkjent. Basert på en ny prosjektbeskrivelse ble innholdet i «Temakafé med fokus på pårørende» utviklet høsten 2014 i samarbeid med prosjektets arbeidsgruppe og medarbeidere på Kreftlinjen. Disposisjoner ble utarbeidet for fem ulike tema; Å ta vare på seg selv som pårørende, Rollen som pårørende i møte med helsevesenet og omgivelsene, Personlig økonomi og rettigheter når én er alvorlig syk, Praktisk hjelp i hjemmet når én er alvorlig syk og Sorg og sorgreaksjoner under sykdom og når en mister sin nærmeste (Se vedlegg 1).

2.2 Forberedelser og oppstart

For å sikre en felles forståelse, og bidra til best mulig eierskap og engasjement for gjennomføringen lokalt, gjennomførte prosjektleder møter med alle involverte distriktskontorer i november 2014. Her deltok de fleste medarbeidere som skulle legge til rette for temakaféer lokalt, og både faglige og praktiske sider ved prosjektet ble gjennomgått og drøftet. Prosjektleder har lagt stor vekt på å sikre mest mulig lik gjennomføring, samtidig som nødvendige lokale tilpasninger og valgfrihet innenfor rammene har vært av stor betydning.

2.3 Hva er Temakafé med fokus på pårørende?

Fem ulike tema som er særlig rettet mot pårørende til pasienter med alvorlig kreftsykdom gjennomføres og integreres som en del av ordinær Temakafé for pasienter og pårørende i Kreftforeningen. Temakafé for kreftpasienter og pårørende har en innholdsdel på 30-45 minutter, og gjennom et semester settes det opp et program med ulike tema som er av faglig eller kulturell/sosial art. Det foreligger en verktøykasse med ulike forslag til hva innholdsdelen i Temakafé kan bestå av, og programmet settes opp av ansvarlig for tilbudet i samarbeid med de frivillige.

Intensjonen i dette prosjektet har vært å møte etterspurte tema hos pårørende, men samtidig være relevant for pasienter og etterlatte.

2.4 Gjennomføring steder

Temakafé for kreftpasienter og pårørende har blitt gjennomført på Temakafé på dagtid i Mandal, Kristiansand, Flekkefjord, Arendal, Bergen og Egersund, på Temakafé på kveldstid i Voss, Førde, Røros og Steinkjer, samt på Vardesenteret i Stavanger (dagtid), Vardesenteret St.Olav (kveld) og ved sykehuset i Orkanger (kveld). Til sammen 13 ulike steder.

Det er gjennomført 1- 5 tema hvert sted, avhengig av hvor ofte man har hatt tilbudet.

Kristiansand: Temakafé i Kristiansand gjennomføres på dagtid, og er et ukentlig tilbud.

Pårørendetilbudet har vært integrert i eksisterende program, og har gjennomført 6 ganger (ett tema gjentatt) i løpet av vår og høst.

Mandal: Temakafé i Mandal gjennomføres på dagtid, og var et ukentlig tilbud våren, men er nå et månedlig tilbud. Pårørendetilbudet har vært integrert i eksisterende program med fire tema fordelt utover vårsemesteret, og ett på høsten.

Flekkefjord/Lyngdal: Temakafé i Flekkefjord/Lyngdal gjennomføres på dagtid, og er et ukentlig tilbud hvor tre tirsdager pr. mnd gjennomføres i Flekkefjord og én tirsdag pr. måned i Lyngdal. Pårørendetilbudet har vært integrert med alle fem tema fordelt utover vårsemesteret.

Arendal: Temakafé i Arendal gjennomføres på dagtid, og er et ukentlig tilbud.

Pårørendetilbudet har vært integrert i eksisterende program med fem tema i høst.

Vardesenteret SUS: Temakafé med fokus på pårørende har vært gjennomført på dagtid som et eget tilbud (i tillegg til et månedlig temakafétilbud på kveldstid.) Fire tema ble gjennomført i vår, og tre i høst.

Egersund: Pårørendetilbudet var planlagt gjennomført som en egen temadag 22/4-2015 med to tema; Sorg og sorgreaksjoner, samt personlig økonomi. På grunn av lite fremmøte ble kun første foredrag gjennomført, mens det neste ble utsatt og gjennomført som en del av ordinær temakafé i Egersund.

Bergen: Temakafé i Bergen gjennomføres på dagtid, og er et ukentlig tilbud.

Pårørendetilbudet har vært gjennomført med tre tema i løpet av vårsemesteret, og de to resterende på høsten.

Voss: Temakafé i Voss gjennomføres på kveldstid, og er et månedlig tilbud. Pårørendetilbudet har vært gjennomført med to tema i løpet av vårsemesteret, og to på høsten.

Førde: Temakafé med fokus på pårørende har vært gjennomført på kveldstid som et eget tilbud, med tre kvelder ila våren og to på høsten.

Vardesenteret St.Olav: Temakafé med fokus på pårørende har vært gjennomført på kveldstid som et eget tilbud ca. én gang pr. måned. Alle fem tema er gjennomført både vår og høst.

Steinkjer: Temakafé i Steinkjer gjennomføres x 1 pr måned på kveldstid. Ett tema fra prosjektet er gjennomført på våren, men dessverre ble evaluering glemt ved gjennomføringen.

Røros: Temakafé i Røros/Ålen gjennomføres månedlig på kveldstid, annenhver måned i Røros og Ålen. Pårørendetilbudet har vært gjennomført med to tema ila høsten.

Orkanger: Temakafé med fokus på pårørende har vært gjennomført på kveldstid som et eget tilbud ved sykehuset i Orkanger med alle fem tema 2 mnd (annenhver uke).

2.5 Markedsføring

Tilbudene har blitt markedsført på flere ulike måter lokalt, blant annet ved hjelp av betalt annonsering i aviser, på egne og andres nettsider, gjennom utdeling av plakater og flyers, og via nettverk som kreftkoordinatorer, annet helsepersonell og andre. Alle tilbud har også vært lagt ut på nettsiden til Kreftforeningen/Vardesenter. Til tross for bred markedsføring, erfarte vi at det var utfordrende å nå ut til målgruppen. Dette er i tråd med tidligere erfaringer vi har med tilsvarende tilbud. Se vedlegg 2 for eksempler på markedsføring.

2.6 Involvering av frivillige

Frivillige har bidratt som vertskap med samme rolle- og oppgaver som på øvrige temakaféer eller som vertskap på Vardesenter. I tillegg har de sørget for utdeling av evalueringsskjema, - men her har også kontaktperson fra Kreftforeningen vært sentral for å passe på at dette har blitt fulgt opp. Ved Vardesenteret på St.Olav har en ikke hatt med frivillige, men gjennomført tilbudet i samarbeid med kreftkoordinator i Trondheim kommune og koordinator på St.Olav.

2.7 Ekstern presentasjon av prosjektet

Prosjektet ble presentert med poster på Landskonferansen for kreftsykepleiere i september. Se vedlegg 3.

3.0 Resultater og resultatvurdering

Hensikten med prosjektet har vært å bidra til økt evne til selvhjelp, mindre ensomhet og bedre forberedelse på fremtiden gjennom å legge til rette for at de møter andre i samme situasjon for å kunne diskutere felles utfordringer og mulige støttetiltak, samt etablere kontakter med faglige ressurspersoner i kommunen.

Prosjektets tiltak har vært å:

- Utvikle en «verktøypakke» av materiell til bruk for frivillige og fagpersoner som skal delta i tilbudet. Elementer fra kurs rettet mot pårørende kan brukes, og skal inneholde tema som brukergruppen har særlig behov for.
- Sette i gang og gjennomføre egne “pårørendetema” for eldre pårørende på eksisterende arena
 - Involvere aktive frivillige i utarbeidelse av program, og inngå samarbeid med faglige ressurser som skal bidra inn med informasjon/undervisning
 - Avholde 1-5 temamøter med diskusjon/ til inspirasjon
- Evaluere tilbudet
 - Oppsummere pårørendes opplevelse av hvorvidt tilbudet imøtekommer deres behov
 - Kartlegge de frivilliges erfaringer
 - Kartlegge erfaringer fra samarbeidende fagpersoner/ressurser som bidrar inn i tilbudet

Alle tiltakene er gjennomført, og evalueringene viser at vi har oppnådd å etablere et tilbud som oppleves nyttig, som legger til rette for å drøfte relevante tema med andre i samme situasjon, og hvor de som har behov for det kan komme i kontakt med støttepersoner/fagpersoner.

I hvilken grad bruken av et slikt tilbud reelt sett medfører til en økt evne til selvhjelp, mindre ensomhet og en bedre forberedelse på fremtiden er likevel vanskelig å besvare. Dette ville ha krevet en kvalitativ evaluering over tid, som ikke var gjennomførbar innenfor rammene av dette prosjektet. I det følgende presenteres en kort oppsummering av evalueringen.

3.1 Hvem har benyttet tilbudet?

Det har møtt opp totalt 467 deltakere, og der hvor kjønn har blitt registrert ser vi en fordeling på 76% kvinner og 24% menn.

Det er varierende oppmøte på tilbudene, og etablerte steder med mange gjester i utgangspunktet, er også de som lykkes best her. Totalt 62 tilbud er registrert, som gir et snittbesøk på 7,5 deltakere. Tilbud på dagtid har bedre oppmøte enn tilbud på kveldstid.

Av de som har fylt ut evalueringsskjema ser en at én tredjedel er kreftsyk/tidligere syk, én tredjedel er pårørende og én tredjedel er etterlatte.

52% er over 65år (definert aldersgruppe for prosjektet).

3.2 Evaluering deltakere

Alle deltakere på Temakafé med fokus på pårørende skal i utgangspunktet ha fått utdelt et evalueringsskjema på papir under erfaringsutveksling (se vedlegg 4), og av totalt 467 deltakere har vi mottatt over 358 svar.

Opplever deltakerne innholdet i tilbudet som relevant og nyttig?

89% av deltakerne angir at tilbudet i stor eller nokså stor grad oppleves som nyttig, og 86% svarer at innholdet svarte til forventningene. En interessant tilbakemelding er at deltakerne under 65 år opplever tilbudet vel så nyttig som de over 65 år.

Pårørende er naturlig nok de som i størst grad opplever nytte av tilbudet (95%), men også de som selv er syke opplever tilbudet i stor eller nokså stor grad nyttig (83%).

Har tilbudet gitt anledning til å utveksle erfaringer med andre i tilsvarende situasjon?

71% angir at de i stor eller nokså stor grad har fått anledning til å utveksle erfaringer med andre.



KREFTFORENINGEN



Av de som ikke har opplevd dette angis årsaker til dette som f.eks. at de er nye og de andre kjenner hverandre, stor aldersforskjell, få fremmøtte, ikke lagt til rette for det (mangel på tid eller spredte bord, mangel på bli kjent/presentasjon), eller at de ikke følte behov for det.

Har tilbudet bidratt til å sette deltakerne i kontakt med støttespillere/fagpersoner?

Et flertall svarer at tilbudet har bidratt til dette, og 20% svarer at det ikke var behov. Mange har ikke besvart dette spørsmålet, noe som kan tyde på at det ikke var relevant for flere.

3.3 Evaluering fagpersoner/innledere

36 forelesere/innledere har besvart en kort questback om sine erfaringer med å bidra inn i tilbudet. Se vedlegg 5 for spørreskjema.

Hvilke erfaringer har interne og eksterne fagpersoner med å bidra inn i tilbudet?

83% opplevde det å få en disposisjon å forhånd som i stor grad eller i nokså stor grad nyttig.

Kommentarer viser at et par ikke hadde fått den, eller hadde fått den noe sent.

De fleste hadde få eller ingen innspill til forbedringer. De kommentarene som kom inn handlet i stor grad om målgruppe; utvide målgruppen med tanke på alder, spredt aldersgruppe (ikke bare eldre) blant de som kom, men også at målgruppen kunne spisses på grunn av varierende behov/viktig å treffe rett målgruppe for at innholdet skal bli interessant.

Noen kommentarer gikk på at det var få deltakere og spredt alder, - og at det var utfordrende.

3.4 Erfaringer fra frivillige og medarbeidere i Kreftforeningen

Prosjektleder har midtveis hatt en evalueringsrunde med involverte rådgivere i Kreftforeningen, samarbeidspartnere og en frivillig. Muntlige tilbakemeldinger fra denne runden har gitt noen viktige innspill.

For det første er innholdet i tilbudet bra, og det gis mange positive tilbakemeldinger på det faglige innholdet i disposisjonene. Det er generelt lett å få tak i innledere til de ulike tema, og mange setter pris på å få en slik konkret bestilling som et disposisjonsskjema gir. Flere erfarer også at prosjektet har gitt positive ringvirkninger for temakafeen for øvrig, ved at man har fått etablert en vane/kultur til økt samtale rundt bordene omkring tema etter innledningen.

Innledningsvis i prosjektet var flere usikre på effekten av å ha pasienter, pårørende og etterlatte som felles målgruppe. Evaluering og erfaring viser at det fungerer bra med pasienter og pårørende, men at etterlatte faller litt utenfor på enkelte tema. Etterlatte har også gitt uttrykk for at de ikke oppfattet at tilbudet var for dem.

Markedsføring og antall gjester er en gjentakende problemstilling. *Hvordan markedsføre bedre? Hvorfor kommer det ikke flere?* Dette må ses i sammenheng med markedsføring av våre tilbud generelt, hvor andre tiltak enn betalt annonsering i avis må benyttes i enda større grad. Det kan med fordel også jobbes med titlene til de ulike tema slik at de virker mer «fengende», og dette har prosjektgruppen tatt med seg inn i revideringen.

3.5 Erfaringer fra ekstern gjennomføring i Aust-Agder

Erfaringer fra gjennomføring i Aust-Agder i regi av Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester er positive. Her ble tilbudet gjennomført som et eget tilbud bare for pårørende, og det anså man som meget nyttig. Det kom fra 6-12 deltakere på kveldene, og innholdet ble også her vurdert som godt. Men rekkefølge på tema er viktig når man gjennomfører det som et kurs, og man bør unngå sorg som siste tema. De fremhever et interkommunalt samarbeid som nyttig for å få et passe antall deltakere, samt at man får ressurser til gjennomføringen fra flere kommuner.



KREFTFORENINGEN



4.0 Oppsummering og konklusjon. Videre planer

Prosjektet har blitt gjennomført i tråd med prosjektbeskrivelse, og har i stor grad oppnådd de delmål som var definert for tilbudet. De som deltar er i stor grad tilfreds med tilbudet, men vi når ikke alle steder frem til målgruppen i den grad vi ønsker.

Metoden som er benyttet ved å beskrive et ønsket innhold i en kort disposisjon har vært vellykket, og vil bli tatt inn som et verktøy til videre bruk i Temakafetilbudet i Kreftforeningen.

4.1 Videreføring og implementering internt

I prosjektbeskrivelsen har vi sagt at dersom evalueringen viser at resultatene fra prosjektet er i samsvar med målsettingene, vil Kreftforeningen arbeide for at tilbudet etter endt prosjektperiode blir etablert i alle våre Temakafeer og andre relevante arena.

Intern videreføring i Kreftforeningen vil bli gjennomført ved at de fem tema rettet mot pårørende med tilhørende disposisjoner, blir lagt inn i «verktøykassen» for Temakafé, som er et fast etablert tilbud i Kreftforeningen.

De enkelte tema kan gjennomføres enkeltvis, og bør integreres som en del av et variert program som møter flere målgrupper og behov.

Disposisjonene er blitt revidert slik at de åpner opp for en videre målgruppe (alder), og med nye titler.

Øvrige distrikt får informasjon om innholdet gjennom frivillighetsnettverk, og innholdet gjøres tilgjengelig gjennom frivillighetsportalen.

4.2 Videreføring eksternt

Det er innledet samarbeid med fagpersoner tilknyttet Orkdalsmodellen i forbindelse med gjennomføring i Orkanger, og prosjektleder har også deltatt i et samarbeid med Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Aust-Agder som har etablert tilbud for pårørende innenfor lindrende omsorg. I Aust-Agder ønsker man i videreføre et tilbud til pårørende tilsvarende dette i 2017, som et samarbeid mellom Lillesand, Arendal og Grimstad. I fremtiden ser de for seg å redusere tilbudet til 4 kvelder, og at tilbudet blir åpent for

pårørende til andre alvorlig syke i tillegg til kreft. Kreftforeningens opplegg (revidert versjon) vil være tilgjengelig til benyttelse og inspirasjon for de som ønsker å gjøre noe tilsvarende.

Prosjektet vil bli presentert for Nettverk for pårørendeforskning i juni 2016, med særlig vekt på hvordan samarbeidet mellom frivillige og kommunen kan legge til rette for et gjennomførbart og relativt lite ressurskrevende tilbud, som møter pårørende som har et behov.

Vedlegg

1. Disposisjoner fem tema; som brukt under prosjekt

EMNE 1: Å ta vare på seg selv som pårørende

FORMÅL:

Temakafé med fokus på pårørende skal bidra til økt evne til selvhjelp, mindre ensomhet og at pårørende er bedre forberedt på fremtiden. Dette gjennom å få informasjon, diskutere felles utfordringer og mulige støttetiltak med andre i samme situasjon, og å etablere kontakter med faglige ressurspersoner i kommunen og andre støttespillere.

Etter din innledning skal deltakerne:

- ha innsikt i hvorfor de skal ta vare på seg selv
- ha et innblikk i hvordan de kan ta vare på deg selv, påvirke sin situasjon
- kunne diskutere egne erfaringer med andre i samme situasjon omkring hvordan de ivaretar seg selv eller hva som skal til for at de skal bli bedre til å ivareta seg selv
-

MÅLGRUPPE: Pårørende 65+ til pasienter med kreft. Pasienter og etterlatte, samt yngre deltakere vil også kunne delta.

TID TIL DISPOSISJON: 30-45 min innledning

UNDERVISNINGSMETODER: Innledning/foredrag. Etterfølges av diskusjon rundt bordene

REFERANSER: Kreftforeningen.no/pårørende, Brosjyren: Til deg som er pårørende.

ØNSKET KOMPETANSE: erfaring i møte med pårørende og alvorlig sykdom, gjerne helsefaglig bakgrunn. Eks kreftkoordinator, rådgiver i Kreftforeningen, kreftsykepleier.

HOVEDPUNKTER	HJELPEMIDLER OG MATERIELL
• Innledning • Å ta vare på seg selv • Vanlige følelser og reaksjoner • Oppsummering	Prosjektor kan benyttes der dette er tilgjengelig.
	ORGANISERING OG PLASSERING
	Småbords oppsett Hvis mulig; oppfordre



KREFTFORENINGEN



• Avslutning	gjestene til at pårørende sitter rundt samme bord, og de som selv er/har vært syk rundt et annet
--	--

Tid	Hovedpunkter	Underpunkter
3 min	Innledning	Sykdom rammer hele familien- endringer av roller og oppgaver Betydningen av å ta vare på seg selv Ta vare på deg selv både for egen del og for den sykes del. - Du er den beste og viktigste støtten for den som er syk, og skal vare lenge!
10 min	Å ta vare på seg selv	Gi deg selv aksept for viktigheten av å ta vare på deg selv. - Hvilke aktiviteter gir deg energi? - Hvilke aktiviteter tapper deg for energi? - <i>Aktiverisere deltakerne med å be dem si noe om dette</i> Hvem gir deg støtte/hvem støtter seg til deg? Hvem kan hjelpe/Hvordan be om hjelp?
15 min	Vanlige følelser og reaksjoner	Pårørenderollen- en rolle du selv ikke har valgt. Sint, redd, lei seg og frustrert - normale følelser Å stå på sidelinjen samtidig som du står midt i det - hvilken pårørenderolle ønsker du å ha? Å ikke strekke til - er det greit? Anerkjennelse at det kan være for krevende å være pårørende, hvordan sette egne



KREFTFORENINGEN



		grenser?
5 min	Oppsummering	Viktigste budskap er: å ta vare på seg selv er ikke egoistisk, men helt nødvendig! <i>Forslag til diskusjonstema rundt bordene:</i> "Hvordan ta vare på seg selv når rollene endres?" «Klarer du være bevist på hva/hvem som gir energi og hva/hvem som tar energi?»
2 min	Avslutning	<i>Dette tema er en del av et prosjekt hvor vi ønsker å forbedre Kreftforeningens tilbud gjennom Temakafé. Vi er derfor takknemlig om alle vil fylle ut et evalueringsskjema før dere går hjem i dag.</i>

EMNE 2: Rollen som pårørende i møte med helsevesenet og omgivelsene

FORMÅL:

Temakafé med fokus på pårørende skal bidra til økt evne til selvhjelp, mindre ensomhet og at pårørende er bedre forberedt på fremtiden. Dette gjennom å få informasjon, diskutere felles utfordringer og mulige støttetiltak med andre i samme situasjon, og å etablere kontakter med faglige ressurspersoner i kommunen og andre støttespillere.

Etter din innledning skal deltakerne:

- ha økt forståelse for hvordan man lettere kan få til et godt samarbeid med helsevesenet
- ha reflektert over egen rolle som pårørende, og hvordan man kan påvirke sin rolle i møtet med omgivelsene
- kunne diskutere egne erfaringer med andre i samme situasjon omkring rollen som pårørende



KREFTFORENINGEN



MÅLGRUPPE: Pårørende 65+ til pasienter med kreft. Pasienter og etterlatte, samt yngre deltakere vil også kunne delta.

TID TIL DISPOSISJON: 30-45 min innledning

UNDERVISNINGSMETODER: Innledning/foredrag. Etterfølges av diskusjon rundt bordene

REFERANSER: Kreftforeningen.no/pårørende, Brosjyren: Til deg som er pårørende. Helsedirektoratets veileder: Pårørende- en ressurs

ØNSKET KOMPETANSE: erfaring i møte med pårørende og alvorlig sykdom, gjerne helsefaglig bakgrunn. Eks kreftsykepleier på poliklinikk el.1

HOVEDPUNKTER	HJELPEMIDLER OG MATERIELL
• Innledning • Rollen som pårørende sett fra helsevesenet • Hvem er helsevesenet, og hvordan fungerer det? • Rett til informasjon • Hva er min oppgave som pårørende? • Oppsummering/Avslutning	Prosjektor kan benyttes der dette er tilgjengelig. Aktuelle brosjyrer, Kreftlinjenkort
	ORGANISERING OG PLASSERING Småbords oppsett Hvis mulig; oppfordre gjestene til at pårørende sitter rundt samme bord, og de som selv er/har vært syk rundt et annet

Tid	Hovedpunkter	Underpunkter
2 min	Innledning	En god samhandling med helsevesenet og omgivelsene gir trygghet for den som er syk, og avlastar den pårørende. Pårørende; en ny og ukjent rolle: Hvordan forholde seg til et nytt og ukjent system?
5 min	Rollen som pårørende sett fra helsevesenet	<i>Hvem er pårørende?</i> Den formelle rollen som pårørende: Fra helsepersonell sin side er det pasienten som definerer hvem som er pårørende «Nærmeste pårørende»: Den som har rettigheter i henhold til lovgivning. Snakk sammen om hvem som er «nærmeste pårørende», og gi beskjed om dette.



KREFTFORENINGEN



		Mange ulike/ sammensatte familierelasjoner Pårørendes ulike roller: informasjonskilde, støtte- og omsorgsperson til den syke, pasientens talsperson, og én med eget behov for støtte
10 min	Hvem er helsevesenet, og hvordan fungerer det?	Mange ulike aktører; fastlege, kommunehelsetjeneste, spesialisthelsetjeneste. Bli kjent med hvilken rolle de ulike aktørene har Gode råd for samhandling og dialog: - Kom på banen tidlig! - Be om informasjon om kontaktperson, og om rutiner ved kontoret/avdelingen (besøktider, telefontider o.l) - Avtal tid, -evt avklare hvordan en best kan legge til rette informasjonssamtaler - Bli med på polikliniske avtaler, kontroller - Husk å inkludere barna! - Etterspør videre planer
10 min	Rett til informasjon	Alle pårørende som henvender seg til helsevesenet skal få generell informasjon Sykehusene skal gi opplæring til pasienter og pårørende Hva innebærer taushetsplikten? - Konkret informasjon om pasientens helsetilstand, helsehjelp og andre personlige forhold er taushetsbelagt, men kan (skal) videreformidles når pasienten har gitt sitt samtykke (eller man kan anta at pasienten ville ha gitt sitt samtykke)
5 min	Hva er min oppgave som pårørende?	Pårørende som støtte- og omsorgsperson: - Forventninger om å påta seg pleie- og omsorgsoppgaver. - Er det samsvar mellom informasjon og



KREFTFORENINGEN



		opplæring du får, og kravene til deg? - Kan disse oppgavene ivaretas av andre? Pårørende som koordinator - Kan andre ivareta denne rollen? - Våger du å si ifra hvis det blir for mye samtale/informasjon?
5 min	Rollen som pårørende i møte med omgivelsene	Viktig å prioritere og gjøre det som er beste for deg og din familie Hvordan håndtere - Omgivelsenes behov for informasjon - Omgivelsenes ønske om å gi råd og hjelp - Når andre trenger trøst
3 min	Oppsummering og avslutning	Du kan selv være med på å forme hvordan din pårørenderolle skal være! <i>Forslag til diskusjonstema rundt bordene:</i> Hvordan opplever jeg å være pårørende, og hvordan kan jeg påvirke min situasjon? <i>Dette tema er en del av et prosjekt hvor vi ønsker å forbedre Kreftforeningens tilbud gjennom Temakafé. Vi er derfor takknemlig om alle vil fylle ut et evalueringsskjema før dere går hjem i dag.</i>

EMNE 3: Personlig økonomi og rettigheter når én er alvorlig syk

FORMÅL:

Temakafé med fokus på pårørende skal bidra til økt evne til selvhjelp, mindre ensomhet og at pårørende er bedre forberedt på fremtiden. Dette gjennom å få informasjon, diskutere felles utfordringer og mulige støttetiltak med andre i samme situasjon, og å etablere kontakter med faglige ressurspersoner i kommunen og andre støttespillere.

Etter din innledning skal deltakerne:

- ha fått en oversikt over økonomiske rettigheter ved sykdom, samt



KREFTFORENINGEN



over hvem som kan bistå med slike spørsmål.
- ha fått et innblikk i økonomiske konsekvenser ved sykdom.
- kunne diskutere egne erfaringer knyttet til økonomi og rettigheter med andre i samme situasjon

MÅLGRUPPE: Pårørende 65+ til pasienter med kreft. Pasienter og etterlatte vil også delta.

TID TIL DISPOSISJON: 30-45 min innledning

UNDERVISNINGSMETODER: Innledning/foredrag. Etterfølges av diskusjon rundt bordene

REFERANSER: Kreftforeningen.no/pårørende, Brosjyrene: Til deg som er pårørende. Rettigheter for pasienter og pårørende.

ØNSKET KOMPETANSE: erfaring i møte med pårørende og alvorlig sykdom, gjerne sosialfaglig bakgrunn. Eks: Sykehussosionom, sosionom i palliativt team, kreftkoordinator, rådgiver i Kreftforeningen

HOVEDPUNKTER	HJELPEMIDLER OG MATERIELL
• Innledning • Få oversikt over økonomien • Dekning av utgifter • Lønn / kompensasjon til pårørende med omsorgsoppgaver i hjemmet • Hvordan blir økonomien min som etterlatt? Hvem kan jeg kontakte for å få oversikt? • Hvem kan hjelpe? • Avslutning	Prosjektor kan benyttes der dette er tilgjengelig.
	ORGANISERING OG PLASSERING Småbords oppsett Hvis mulig; oppfordre gjestene til at pårørende sitter rundt samme bord, og de som selv er/har vært syk rundt et annet

Tid	Hovedpunkter	Underpunkter
1 min	Innledning	Langvarig sykdom fører ofte til reduserte inntekter (særlig for de som er i arbeid før sykdom). Mange får økte utgifter ved langvarig og alvorlig sykdom.
3 min	Få oversikt over økonomien	Er utgiftene høyere enn inntekten? - Sett opp budsjett over inntekter og utgifter. - Kontakte banken for endrede betalingsvilkår på lån. (Vær forsiktig med refinansiering hvis forsikring er knyttet til lånet). - Gjeldsrådgivning hos NAV - Riktig skattetrekk? Kontakt skatteetaten for nytt skattekort
10 min	Dekning av utgifter ved sykdom	<i>Dette er et stort tema, her er eksempler på hva du kan ta med:</i> - Automatisk Frikort fra Helfo når egenandelstaket er nådd per kalenderår. - Ledsager får dekket reiseutgifter når legen bekrefter at pasienten trenger følge. (Pasientreiser) - Grunn- og hjelpestønad (NAV) - Næringsmidler kan dekkes på blå resept. Få resept fra legen. - Mulig bidrag til tannbehandling hvis ekstra utgifter som følge av sykdommen. Kontakt tannlegen din. Tannstatus før behandlingen starter dersom mulig. Økonomisk støtte fra Kreftforeningen. Les om ordningen på www.kreftforeningen.no



KREFTFORENINGEN



10 min	Lønn / kompensasjon til pårørende med omsorgsoppgaver i hjemmet	Kan jeg få fri fra jobben med lønn? - Pleiepenger i livets slutfase. Inntil 60 dager for pleie i eget hjem. Fleksibel ordning, flere pårørende kan dele dagene. - Permisjon med eller uten lønn fra arbeidsgiver. 10 dager uten lønn er lovfestet. Snakk med arbeidsgiver om lønnet perm. Annet: Omsorgslønn fra kommunen. Hjelpetønad fra NAV.
10 min	Hvordan blir økonomien min som etterlatt? Hvem kan jeg kontakte for å få oversikt?	Å ha oversikt over økonomisk situasjon som etterlatt, kan være godt både for pasient og pårørende Sette opp budsjett for forventede inntekter og utgifter - Gjenlevende pensjon fra NAV? - Pensjon fra tjenstepensjonsordninger - Engangsutbetaling fra forsikringsselskap? (Vanligvis ikke for de over 67 år) - Arbeidsgiver?
5 min	Hvem kan hjelpe?	<i>Kontakt informasjon til viktige hjelpeinstanser.</i> <i>Viktig at dette tilpasses lokale forhold.</i> <i>Innholdet kan eventuelt flettes inn i punktene over.</i> - Helfo - dekning av legeutgifter, medisiner, fastlegeordningen, tannbehandling oa. - Pasientreisekontorene - alt som har med bestilling og oppgjør av reiser til behandlingsstedet - NAV - pensjon og trygd. Grunn og hjelpestønad. Økonomisk sosialhjelp, gjeldsrådgivning oa. - Sykehussosionom - Hjembaserte tjenester i kommunen - Kreftkoordinator i kommunen - Kreftlinjen 800 57 338, (sykepleiere,



		sosionomer, jurister) - Jurister på Vardesentrene
1 min	Avslutning	<i>Forslag til diskusjonsspørsmål rundt bordene:</i> Hvilke erfaringer har vi med å få oversikt over økonomien, -noen positive erfaringer eller gode råd til hverandre? <i>Dette tema er en del av et prosjekt hvor vi ønsker å forbedre Kreftforeningens tilbud gjennom Temakafé. Vi er derfor takknemlig om alle vil fylle ut et evalueringsskjema før dere går hjem i dag.</i>

EMNE 4: Praktisk hjelp i hjemmet når én er alvorlig syk

FORMÅL:

Temakafé med fokus på pårørende skal bidra til økt evne til selvhjelp, mindre ensomhet og at pårørende er bedre forberedt på fremtiden. Dette gjennom å få informasjon, diskutere felles utfordringer og mulige støttetiltak med andre i samme situasjon, og å etablere kontakter med faglige ressurspersoner i kommunen og andre støttespillere.

Etter din innledning skal deltakerne:

- ha innsikt i muligheten for å få praktisk bistand
- ha et innblikk i ulike hjelpemuligheter på hjemstedet
- kunne diskutere egne erfaringer omkring praktisk hjelp i hjemmet med andre i samme situasjon

MÅLGRUPPE: Pårørende 65+ til pasienter med kreft. Pasienter og etterlatte, samt yngre deltakere vil også kunne delta.

TID TIL DISPOSISJON: 30-45 min innledning

UNDERVISNINGSMETODER: Innledning/foredrag. Etterfølges av diskusjon rundt bordene

REFERANSER: Kreftforeningen.no/pårørende, Brosjyrene: Til deg som er pårørende. Rettigheter for pasienter og pårørende. Spørsmål om døden.



KREFTFORENINGEN



ØNSKET KOMPETANSE: God kjennskap til kommunale tjenester i aktuell kommune/kommuner. Eks kreftkoordinator eller ansatt fra hjemmetjenesten/ tjenestekontor i kommunen

HOVEDPUNKTER	HJELPEMIDLER OG MATERIELL
- Hjelp fra kommunen - Hjelpemidler og transportordninger - Retten til koordinert og samordnet hjelp - Frivillig hjelp og bistand-lokale tilbud - Avslutning	Prosjektor kan benyttes der dette er tilgjengelig.
	ORGANISERING OG PLASSERING Småbords oppsett Hvis mulig; oppfordre gjestene til at pårørende sitter rundt samme bord, og de som selv er/har vært syk rundt et annet

Tid	Hovedpunkter	Underpunkter
15 min	Hjelp fra kommunen	Hva kan en få hjelp til? - Koordinering - Praktisk bistand i hjemmet, Hjemmesykepleie/kreftsykepleier - Avlastning - Opptrening / rehabilitering / hverdagsrehabilitering. Hvordan søke? Hvem søker? Beskrive søkeprosessen og eventuelle klagemuligheter dersom en ikke får den hjelpen en mener å ha behov for. Hjemme tid / hjemme død Kreftkoordinator, hvis dere har det. <i>Det er viktig at all informasjon i dette foredraget er tilpasset det som finnes av reelle tilbud i den aktuelle kommunen</i>
10 min	Hjelpemidler og Transportordninger	Gi en oversikt over aktuelle hjelpemidler, for eksempel - Håndtak til å holde i - Rampe for rullestol - Toalett forhøyer



KREFTFORENINGEN



		- Heve/senke seng Muligheter for støtte til endring i bolig Trygghetsalarm <i>Husk at endringer/hjelpemidler også påvirker opplevelsen av hjemmet</i> Transportordninger: - TT-kort (transporttjeneste for funksjonshemmede) - Parkeringstillatelse - Grunnstønad til transport
5 min	Retten til koordinert og samordnet hjelp	IP - individuell plan Rett til koordinator Kreftkoordinator
8 min	Frivillige hjelp/bistand – lokale tilbud	<i>Hvilke tilbud har dere i kommunen? Eksempler:</i> Frivillighetssentralen Røde Kors besøkstjeneste – annet? Eget nettverk
2 min	Avslutning	<i>Forslag til diskusjonsspørsmål rundt bordene:</i> Hvilke erfaringer har vi med å få praktisk hjelp, -noen positive erfaringer eller gode råd til hverandre? Hvordan be om hjelp fra venner og familie? <i>Dette tema er en del av et prosjekt hvor vi ønsker å forbedre Kreftforeningens tilbud gjennom Temakafé. Vi er derfor takknemlig om alle vil fylle ut et evalueringsskjema før dere går hjem i dag.</i>



EMNE 5: Sorg og sorgreaksjoner under sykdom og når en mister sin nærmeste

FORMÅL:

Temakafé med fokus på pårørende skal bidra til økt evne til selvhjelp, mindre ensomhet og at pårørende er bedre forberedt på fremtiden. Dette gjennom å få informasjon, diskutere felles utfordringer og mulige støttetiltak med andre i samme situasjon, og å etablere kontakter med faglige ressurspersoner i kommunen og andre støttespillere.

Etter din innledning skal deltakerne ha mulighet for:

- økt innsikt i sorg som vanlig reaksjon ved kreftsykdom
- økt innblikk i egne sorgreaksjoner og kommunikasjon om egen sorg
- lettere å diskutere (sette ord på) egne erfaringer med andre i samme situasjon
- å ha opplevd gjenkjennelse «Alt godt sagt av en annen, er mitt eget» [Lucius Annæus Seneca](#).

MÅLGRUPPE: Pårørende 65+ til pasienter med kreft. Pasienter og etterlatte, samt yngre deltakere vil også kunne delta.

TID TIL DISPOSISJON: 30-45 min innledning

UNDERVISNINGSMETODER: Innledning/foredrag. Hente inn brukernes perspektiver underveis. Etterfølges av mulighet for å dele egen opplevelse (diskusjon) rundt bordene.

REFERANSER: www.Kreftforeningen.no/pårørende

www.kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/psykiske-reaksjoner-og-sorg/ www.kriseser.no/alvorlige-sykdommer/ www.dagensmedisin.no/debatt/sorgen-som-venter-pa-et-dodsfall/

Brosjyrer: Til deg som er pårørende. Spørsmål om døden.

Prostatakreftforeningen: Å leve med en som har Prostatakreft.

ØNSKET KOMPETANSE: Erfaring i møte med pårørende og alvorlig sykdom, gjerne helsefaglig bakgrunn og en med veiledningserfaring. Eks kreftkoordinator, rådgiver i Kreftforeningen



KREFTFORENINGEN



HOVEDPUNKTER	HJELPEMIDLER OG MATERIELL
• Innledning • Sorgreaksjoner under sykdom • Ulike måter å møte sorgen på • Tabubelagte følelser • Hvor lenge er det vanlig å sørge? • Avslutning	Prosjektor kan benyttes der dette er tilgjengelig. Oversikt over kommunens sorgtilbud Aktuelle brosjyrer, se referanser
	ORGANISERING OG PLASSERING Småbordoppsett Hvis mulig; oppfordre gjestene til at pårørende sitter rundt samme bord, og de som selv er/har vært syk rundt et annet.

Tid	Hovedpunkter	Underpunkter
2 min	Innledning	Introdusere tema, eventuelt ved hjelp av en egnet person som kort kan dele sine erfaringer som pårørende/etterlatt med tilbakeblikk
10 min	Sorgreaksjoner under sykdom	«Ventesorg» og sorgen etter død I beredskap over tid, -energitappende og kan gi en reaksjon/utmattelse etter dødsfallet Tap; fysisk og psykisk Endret rolle Uoversiktlig situasjon Å la sorgen få tid til å finne sin plass Hvem andre er nær den som er syk? Barnebarn? <i>la deltakerne utfylle</i>
5 min	Ulike måter å møte sorgen på	Følelser og tanker Aktivitet og handlinger Dele eller ikke dele med andre Sosiale og kulturelle variasjoner <i>la deltakerne utfylle</i>
10 min	Tabubelagte følelser	«Å måtte være den sterke» «sinne» «kunne glede seg» Nye ukjente følelser, hva kan jeg si? Kan jeg tillate disse følelsene?



KREFTFORENINGEN



		Er de vanlige? <i>Normalisere og la deltakerne oppleve gjenkjennelse</i>
5 min	Hvor lenge kan jeg tillate meg å sørge?	Variasjonene Våge å la sorgen slippe andre følelser og handlinger til Når sorgen blir fastlåst («komplisert sorg»)
3 min	Avslutning	<i>Forslag til diskusjonsspørsmål rundt bordene:</i> Hvordan kan en snakke med den som er syk og med andre om tap man opplever? <i>Det kan være en fordel å være to personer.</i> <i>Etter samtale rundt bordene kan det gjerne foretas en oppsummering. Sørge for at det som åpnes opp av følelser og tanker undervegs også lukkes igjen; Enhver skal kunne gå hjem med verdighet.</i> Husk: Dette tema er en del av et prosjekt hvor vi ønsker å forbedre Kreftforeningens tilbud gjennom Temakafé. Vi er derfor takknemlig om alle vil fylle ut et evalueringsskjema før dere går hjem i dag.



KREFTFORENINGEN



2. Eksempel på annonse og redaksjonell omtale



NTB scanpix

TEMAKAFÉ

for kreftpasienter og pårørende

Velkommen til Temakafé i Flekkefjord og Lyngdal

Temakafé er et uformelt møtested for voksne som har eller har hatt kreft, pårørende, etterlatte eller andre som er berørt av kreft. Vi tar opp ulike tema rundt kreft. Kom innom for enkel servering og hyggelig samtale.

Våren 2015 setter vi ekstra fokus på tema for pårørende gjennom et prosjekt støttet av ExtraStiftelsen.

Nytt i 2015 er at det blir Temakafé i Lyngdal den første tirsdagen i måneden kl. 1200–1400 og i Flekkefjord de siste tre tirsdagene i hver måned kl. 1200–1400. Velkommen til oppstart i Flekkefjord 27. januar!

Sted i Flekkefjord: Friskliv-Frivilligsentral, Elvegata 16
Sted i Lyngdal: Frivilligsentral i Rådhuset

Kafeen drives av Kreftforeningens frivillige medarbeidere. Det er ingen påmelding, det er bare å stikke innom. Tilbudet er gratis.

For mer informasjon om program se kreftforeningen.no/tilbud, eller kontakt Liv Bodil Idland på telefon 950 08 959 eller liv.idland@kreftforeningen.no

Prosjektet er støttet av



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

KREFTFORENINGEN

3. Posterpresentasjon



TEMAKAFÉ

Pårørende i fokus

– Veldig fint at vi som pårørende får bli sett og hørt, og mulighet til å treffe andre som er i samme situasjon.
(Sitat fra evaluering)

TEMAKAFÉ MED FOKUS PÅ PÅRØRENDE er et lavterskeltilbud hvor pårørende kan få nødvendig informasjon om relevante tema, diskutere felles utfordringer og mulige støttetiltak med andre i samme situasjon, og etablere kontakt med faglige ressurspersoner og andre støttespillere.

Fem ulike tema:

- Å ta vare på seg selv som pårørende
- Rollen som pårørende i møte med helsevesenet og omgivelsene
- Personlig økonomi og rettigheter når én er alvorlig syk
- Praktisk hjelp i hjemmet når én er alvorlig syk
- Sorg og sorgreaksjoner under sykdom og når en mister sin nærmeste

Ønsker du mer informasjon?
Ta med en folder, eller ta kontakt med prosjektleder på e-post
jannicke.rabben@kreftforeningen.no

 **ExtraStiftelsen**
Helse og Rehabilitering

 **KREFTFORENINGEN**

4. Evaluering deltakere

Spørreskjema Temakafé med fokus på pårørende



Ansvarlig for dagens treff merker skjema med følgende:

Sted: _____

Dagens Tema (Ett kryss):

- ☐ Å ta vare på seg selv som pårørende
- ☐ Rollen som pårørende i møte med helsevesenet og omgivelsene
- ☐ Personlig økonomi og rettigheter når én er alvorlig syk
- ☐ Praktisk hjelp i hjemmet når én er alvorlig syk
- ☐ Sorg og sorgreaksjoner under sykdom og når en mister sin nærmeste

Jeg er: (Hvis flere stemmer for deg, kryss av for det du mener er mest aktuelt nå)

- ☐ Kreftsyk/tidligere kreftsyk
- ☐ Pårørende til en som er syk
- ☐ Pårørende som har mistet en nærstående av kreft

Alder

- ☐ Under 65 år
- ☐ 65 år eller eldre

Kjønn

- ☐ Kvinne
- ☐ Mann

I hvilken grad synes du dagens tema var relevant og nyttig for deg?

- ☐ I liten grad
- ☐ I nokså liten grad
- ☐ I nokså stor grad
- ☐ I stor grad

Svarte innholdet til forventningene?

- ☐ Ja, stort sett
- ☐ Både ja og nei
- ☐ Nei, savnet mye

Hvis nei, hva savnet du?

Snu arket!



KREFTFORENINGEN



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Spørreskjema Temakafé med fokus på pårørende



I hvilken grad har tilbudet du har deltatt på i dag gitt deg anledning til å utveksle erfaringer med andre i tilsvarende situasjon?

- ☐ I liten grad
- ☐ I nokså liten grad
- ☐ I nokså stor grad
- ☐ I stor grad

Hvis du på dette tilbudet du har deltatt på i dag *ikke* har fått anledning til å utveksle erfaringer med andre i tilsvarende situasjon, kan du si noe om årsak?

Har deltakelse på dette tema bidratt til å sette deg i kontakt med nødvendige støttespillere/fagpersoner (eksempelvis kreftkoordinator, fastlege, NAV, frivillige etc)?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Ikke behov

Har du andre kommentarer til tilbudet?

Takk for at du tok deg tid til å si hva du mener om dagen!

KREFTFORENINGEN



KREFTFORENINGEN



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

5. Evaluering foredragsholdere- fra elektronisk spørreskjema

Sted (avkrysning sted)

Hvilket tema har du innledet/holdt foredrag om? (avkrysning tema)

I hvilken grad opplevde du disposisjonen du fikk på forhånd som nyttig?

- (1) ☐ I liten grad
- (2) ☐ I nokså liten grad
- (3) ☐ I nokså stor
- (4) ☐ I stor grad

Har du noen forslag til forbedringer i bruk og utformingen av disposisjonen? Beskriv:

I hvilken grad opplevde du at innholdet i disposisjonen var relevant og målrettet i forhold til målgruppen eldre pårørende?

- (1) ☐ I liten grad
- (2) ☐ I nokså liten grad
- (3) ☐ I nokså stor grad
- (4) ☐ I stor grad

Har du noen forslag til forbedringer i innholdet på dette tema? Beskriv:

Har du andre kommentarer til tilbudet?

Takk for at du tok deg tid til å si hva du mener!