

Sluttrapport til ExtraStiftelsen



Prosjektnummer 2017/HE1-162295

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

Prosjekt: Pårørende- en ressurs for livet



LHL-klinikkene

Forord

Prosjekt "Pårørende- en ressurs for livet", avslutter ett års spennende arbeide med stort engasjement, mye glede, varme og positivitet. Det har blitt utviklet og utprøvd et 2-timers kurs for pårørende til personer med kransåresykdom. Målet med kurset er at det skal bidra til at pårørende bedre mestrer hverdagen som pårørende. Prosjektet hadde oppstartsmøte 28. Februar 2017 og vi avsluttet 30. april 2018.

Prosjektgruppa har bestått av:

Mona Seljevoll Tjordan (prosjektleder), Heidi Svendsen (kursleder) og Eva Rustad Krokene (kursleder). Alle tre spesialsykepleiere v/kardiologisk overvåkningsenhet, Klinikk for invasiv kardiologi, LHL-sykehuset Gardermoen. Prosjektleder og kursledere har utgjort arbeidsgruppa for prosjektet, og har stått for det praktiske arbeidet med å utarbeide kurset. I tillegg har sykepleier Åse Castilla fra lærings- og mestringssenteret, Klinikk for rehabilitering og livsstil, LHL-sykehuset Gardermoen og pårørenderepresentant Elisabeth Engen fra lokallaget LHL Stange vært en del av prosjektgruppen.

Liv S. Johnsen, avdelingssykepleier v/kardiologisk overvåkning og klinikkdirektør Bente Doknes, Klinikk for invasiv kardiologi, LHL-sykehuset Gardermoen har utgjort styringsgruppa for prosjektet.

Vi i prosjektgruppa vil rette en takk til Heidi Lunde Elstad som på vegne av LHL klinikken Feiring (nå LHL-sykehuset Gardermoen) utarbeidet prosjektsøknaden. Takk også til vår leder Liv Sander Johnsen, som turte å satse på dette faglige prosjektet i en tøff periode for avdelingen i tillegg til planlegging av nytt sykehus, og LHL som fristilte en ansatt i 10% stilling i tillegg til midlene vi fikk fra Extrastiftelsen. Takk til Snøball som har produsert våre to filmsnutter som vi er veldig stolte av. Takk til Irene Steinsvik, prosjektkoordinator i LHL, for hjelp og veiledning gjennom prosjektperioden. Vi vil også takke Tone Sundby som vi møtte da vi hospiterte på rehabilitering. Hun har bidratt som høringspartner med sin pårørendekompetanse. Sist, men ikke minst, takk til ExtraStiftelsen for at dere hadde tro på prosjektet og bevilget 542.000 kroner.

Innholdsfortegnelse:

Sammendrag.....	side 3 .
Kapittel 1: Bakgrunn, målgruppe og målsetting for kurset.....	side 4
Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/metode.....	side 6
Kapittel 3: Resultater og resultatvurdering.....	side 9
Kapittel 4: Oppsummering/konklusjon/videre planer.....	side 12
Referanser/litteratur.....	side 13
Vedlegg.....	side 15

Sammendrag

Pårørende har en nøkkelrolle i omsorgen for sine nærmeste og har unike behov forskjellig fra pasientens. Opplæring av pasienter og pårørende er definert som en av spesialisthelse-tjenestens hovedoppgaver, men kurstilbud tilrettelagt for pårørende til kronisk hjertesyke mangler. Et kurs har derfor vært etterspurt både av pårørende og helsepersonell ved LHLs hjerteklinikk og av brukerorganisasjonen LHL. Kartlegging av pårørendes behov og erfaringer viser at det er behov for egne møter for informasjon og samtale tilpasset pårørendes behov. Årlig utredes og behandles et stort antall hjertepasienter på LHL sin hjerteklinikk og svært mange pårørende er med under oppholdet. Vi ønsket derfor å utvikle, prøve ut og ferdigstille et nytt tilpasset kurstilbud for pårørende til kronisk hjertesyke. Kurset skal bidra til at pårørende til kronisk hjertesyke får hjelp og støtte til å mestre omstillinger og utfordringer i hverdagen slik at de blir bevisst egne behov og bedre kan mestre sin rolle som pårørende.

I prosjektperioden ønsket vi å måle effekten av kurset gjennom pilottesting og systematisk og fortløpende evaluering av kursene. Kurset ble evaluert av deltagerne som pilottestet kurset i tillegg til deltagerne som deltok på det ordinære kurset. Muntlige tilbakemeldinger og tilbakemeldinger via evalueringsskjema viste at kursdeltagerne fant kurset nyttig og at de gjerne vil anbefale det til andre. Pårørende ga uttrykk for at de satte pris på muligheten til å luften egne tanker uten den hjertesyke tilstede. Kurslederne opplevde at deltagerne var aktive og delte sine erfaringer og tanker med de andre under kurset. Filmsnuttene som ble produsert til kurset har fått gode tilbakemeldinger som viser at de berører og engasjerer. Filmene når flere enn de som deltar på kursene ved at de er tilgjengelig på YouTube samt på LHL sin nettside hvor kurset er presentert. I etterkant av prosjektet vil vi kunne måle effekten av kurset gjennom kursevalueringer.

Vi startet med litteratursøk og besøkte pårørendedager på våre klinikker. Vi hadde samtaler med pårørende som delte sine erfaringer med oss. Etter kartlegging av behov ble det klart at informasjon og samtaler rundt følelser og kommunikasjon var tema som ikke ble møtt gjennom andre tilbud. Kursets hovedfokus ble derfor følelsesmessige behov og hvordan god kommunikasjon mellom familiemedlemmer kan skape forståelse og gjøre hverdagen lettere. Sammen med filmselskapet produserte vi 2 filmer til bruk i kurset for refleksjon og samtale rundt disse temaene. Vi var aktive i manus og klippeprosessen og bidro til at filmene ble skreddersydd til formålet. Vi utformet, pilottestet og ferdigstilte et 2 timers kurs som vi gjennomførte. Kurset har først en kort gjennomgang av sykdomslære i forhold til hjertesykdom og hjertevennlig livsstil og livsstilsendring. Deretter er det fokus på pårørenderollen og utfordringer i forhold til relasjoner og samliv. Det åpnes for diskusjon og samtale etter visning av hver film. Brukerrepresentant, andre pårørende, kardiologer, fysioterapeut, ernæringsfysiolog og psykolog har bidratt med innspill til kursinnholdet. Vi laget en nettside for kurset samt plakater, flyer og annet materiell.

Vi har utviklet et kurstilbud for voksne pårørende til kronisk hjertesyke. Til kurset er det produsert 2 filmsnutter som skal stimulere til samtale rundt rollen som pårørende og situasjoner som pårørende kan havne i og som kan få konsekvenser for relasjon og samliv. Til kurset er det også laget en ppt-presentasjon; et verktøy for kursledelsen for å lede

kursdeltagerne gjennom temaene som kurset tar opp samt et skriv for utdeling etter kurset. Det er laget flyer, plakat og en nettside på lhl.no der interesserte kan finne inf om kurset og melde sin interesse for å delta. I prosjektperioden deltok 15 pårørende på kurset. Vi i prosjektgruppa er svært godt fornøyd med resultatet og gleder oss til å tilby kurset til pårørende til hjertepasienter ved LHL-sykehuset Gardermoen. Vi deler gjerne kursopplegget og våre erfaringer som kursarrangør med andre helseaktører som ønsker å starte opp kurs for pårørende til hjertesyke. Kurskonseptet vil også kunne benyttes ute i LHL sine lokallag.

Dette er et kurs som vi håper vil gi pårørende til hjertesyke hjelp og støtte til å mestre omstillinger og utfordringer i hverdagen. Kursene som ble gjennomført i prosjektperioden ble godt mottatt og de pårørende som deltok har gitt positive tilbakemeldinger på opplegget. Kurset for pårørende til pasienter med kronisk hjertesykdom vil være et fast tilbud ved LHL sykehuset Gardermoen i årene som kommer, og når det blir bedre kjent håper vi å kunne nå mange med tilbudet. Vi vil spre informasjon om kurset til andre helseaktører og sørge for god og bred omtale i LHL sine informasjonskanaler.

Kapittel 1: Bakgrunn, målgruppe og målsetting for prosjektet

Bakgrunnen for prosjektsøknaden “Pårørende – en ressurs for livet” var at LHL klinikken Feiring ønsket å utvikle et nytt kurstilbud som kunne ivareta pårørendes behov for informasjon, støtte og erfaringsutveksling. Kurset har vært etterspurt av både pårørende og helsepersonell ved LHLs hjerteklinikk, LHL-klinikken Feiring (nå LHL-sykehuset Gardermoen) og av interesseorganisasjonen LHL.

Årlig blir ca 5600 hjertepasienter fra hele landet behandlet på LHLs hjerteklinikk. En stor andel av pasientene har med seg pårørende under oppholdet. Pårørende kan følge pasienten tett under hele eller deler av behandlingsforløpet på klinikken. Dette innebærer mulighet til å være med på samtaler, informasjon og undervisning sammen med pasientene. Ordningen er omtalt som unik i norsk helsevesen. I 2013 ble det gjennomført en pilotundersøkelse for å kartlegge pårørendes behov og erfaringer på klinikken. Undersøkelsen indikerte at pårørende ønsket egne møter og aktiviteter tilpasset deres behov.

Det finnes i dag ulike kurstilbud hvor pårørende til hjertesyke kan delta sammen med den hjertesyke, organisert via poliklinikker, lokale lærings- og mestringssentre, frivillige organisasjoner og interkommunalt samarbeid. Oppfølging og kurs kun tilrettelagt for pårørende til hjertesyke er derimot mangelvare. Ingen kan utdannes til å være pårørende, men egne kurs for pårørende er vist å gi økt kunnskap og forståelse. I følge nettsider, er tilsvarende pårørendeskoler og kurs etablert innen diabetes, demens, hjerneslag, rus/ psykiatri, kols, barn som pårørende og til minoritetsgrupper. Vi mente derfor at det var på høy tid at det også ble utviklet et eget kurs for pårørende til koronarsyke, en stor gruppe med komplekse og kroniske behov.

Pårørende har ulike karaktertrekk som kan kategoriseres gjennom ulike roller: *den deltagende, den styrende, den observerende, den udyktige og den adskilte rollen.* Sosial

bakgrunn og utdanningsnivå kan ha betydning for hvilken rolle pårørende inntar innenfor de ulike kategoriene. Ved å delta på et kurs for pårørende, vil de pårørende kunne reflektere over og imøtekomme behov for informasjon og kunnskap om sin rolle. Jo bedre pårørende fungerer, jo bedre forutsetninger har de for å være en ressurs for den som er syk. Mange pårørende kan lett falle for å leve som den som er syk. Pårørende har behov for hjelp til å bli trygg i rollen som pårørende og få dekket egne informasjonsbehov, både for sin egen og pasientens del. Dette har stor betydning for å kunne støtte pasienten i tilpasninger, endringer og utfordringer gjennom sykdoms- og rehabiliteringsforløp. Rapporter fra Helsedirektoratet og Nasjonalt Folkehelseinstitutt har vist at mange pårørende ikke ivaretas godt nok, og at arbeidet med pårørende ofte er tilfeldig og personavhengig. Dette er også i samsvar med våre erfaringer. Vi så derfor at et kort, informativt og spesifikt kurs myntet direkte på de pårørende, ville være til stor nytte og glede for både de pårørende og indirekte for pasientene og deres familier.

Helsepersonell har ansvar for å tilrettelegge forholdene slik at pårørende får oppfylt sine rettigheter og gjort bruk av sine ressurser, og at god praksis bygger på hva som er faglig, juridisk og etisk riktig. Av lovverk og stortingsmeldinger fremgår det at opplæring, samarbeid og aktiv medvirkning av pårørendes kompetanse og behov fremmer mestring av utfordringer og hverdagen med hjertesykdom. Opplæring av pasienter og pårørende er derfor definert som en av spesialisthelsetjenestens fire hovedoppgaver. Pårørende har en nøkkelrolle i omsorgen for sine nærmeste. En grunnleggende oppgave for helsepersonell vil derfor være å bidra til at pårørende kan yte omsorg, utføre sine oppgaver og legge til rette for pasientens helhetlige situasjon uten at det fører til egen helsesvikt. Et kurs for pårørende som bidrar til mestring av hverdagen som pårørende vil være et godt verktøy for helsepersonell i denne sammenheng.

Målsetting med prosjektet:

Resultatmål:

Prosjektet skulle utvikle, prøve ut og ferdigstille et nytt kurstilbud for pårørende til kronisk hjertesyke.

Overordnet mål:

Kurset skal bidra til at pårørende til kronisk hjertesyke får hjelp og støtte til å mestre omstillinger og utfordringer i hverdagen slik at de blir bevisst egne behov og bedre kan mestre sin rolle som pårørende.

Målgruppe for prosjektet:

Voksne pårørende til kronisk hjertesyke som er innlagt ved LHL klinikken Feiring med diagnosene angina pectoris, hjerteinfarkt, hjerteklaffefeil eller hjerterytmeforstyrrelser, og som har gjennomgått eller gjennomgår ulike former for hjertebehandling.

Slik ville vi måle effekten av prosjektet:

I prosjektperioden ville vi måle effekten slik:

1) Kurset skulle pilottestes av pårørende før oppstart. 2) Systematisk og fortløpende evaluering av kurset fra pårørende som deltok i prosjektperioden. 3) Erfaringene fra kurslederne skulle evalueres fortløpende for slik å bidra til utvikling og tilpasning av kurset.

Etter prosjektperioden vil vi kunne måle effekten kurset har gjennom kursevalueringer fra de som har deltatt på kurset.

Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet ble gjennomført i henhold til prosjektplanen slik den var skissert i prosjektsøknaden, dog med noen mindre justeringer i forhold til framdrift.

Vår 2017:

- Starte utvikling av pårørendekurset
- Møter med pårørende
- Hospitering og møte med relevante LMS og Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring, Oslo Universitetssykehus HF
- Innhente informasjon fra flerfaglig helsepersonell (Feiring) og arbeide med kursets innhold
- Planlegge filmsekvenser, avtale med filmprodusent

Høst 2017:

- Produsere filmsekvenser
- Sette sammen kursets ulike deler
- Pilottesting av kurset
- Gjennomføre et pårørendekurs
- Evaluere og systematisere, analysere og bearbeide erfaringer fra pårørendekurset
- Utvikle endelig versjon av pårørendekurset
- Skrive rapport/ publisere resultater med erfaringer fra prosjektet som grunnlag for fagartikkel (vår 2018)
- Kontakt med media

I prosjektperioden har vi søkt litteratur i medisinske databaser og i fagmiljøet.

Pårørenderepresentanten i prosjektgruppen og samtaler med andre pårørende der de delte sine erfaringer som pårørende sørget for at brukerperspektivet ble ivaretatt i prosjektet. Vi hospiterte blant annet på pårørendedager ved rehabiliteringen både på LHL klinikken Feiring og LHL klinikken Glitre. Vi hadde også samtaler med fagpersoner som jobber ved våre rehabiliteringsavdelinger. Slik fikk vi samlet deres inntrykk fra møter/samtaler med pårørende. Etter kartlegging av pårørendes behov ble det klart at informasjon og samtaler rundt følelser og kommunikasjon var tema som ikke ble møtt gjennom andre tilbud.

Hovedfokuset i kurset ble derfor følelsesmessige behov og hvordan god kommunikasjon mellom familiemedlemmene kan skape forståelse og gjøre hverdagen lettere. I samarbeid med filmselskapet Snøball ble så det laget 2 filmsnutter til bruk i kurset for refleksjon og samtale rundt disse temaene.

Underveis i prosessen med å utforme kurset snakket vi med og fikk innspill fra kardiologer, fysioterapeut, ernæringsfysiolog og psykolog ved LHL klinikkene Feiring og Glitre. Dette for å få et tverrfaglig perspektiv på kurset. Vår brukerrepresentant hadde dessuten en aktiv rolle og har gitt innspill til innhold og oppbygging av kurset.

Kurset valgte vi å bygge opp slik: Først har vi en kort gjennomgang av sykdomslære i forhold til hjertesykdom og hjertevennlig livsstil og livsstilsendring. Deretter er det fokus på pårørenderollen og utfordringer i forhold til relasjoner og samliv. Vi viser filmene og det åpnes for diskusjon og samtale etter hver film. Som avslutning på kurset får deltagerne med seg nyttig informasjon som de kan ta med seg på veien videre.

Proessen i forbindelse med utforming av manus til filmsekvensene gikk mange runder der prosjektgruppa og en ekstra pårørenderepresentant ble tatt med for å kunne gi innspill i arbeidet. Arbeidet gikk allikevel såpass hurtig at innspilling av begge filmene ble gjort før sommeren (juni 2017). Arbeidsgruppa var deltagende i kulissene under innspilling av den ene filmen; "Pårørendekurs-tema kommunikasjon". Dette var nyttig for vår forståelse av hvordan filmselskapet jobbet og for å sikre at filmene ble representative for det vi ønsket å formidle.





Klippearbeidet ble gjort i august-september, og arbeidsgruppa var delaktig i prosessen med å forme filmene. Ved at vi fikk være aktive i manus- og klippeprosessen forsikret vi oss om at filmene ble skreddersydd til formålet.

I oktober 2017 møttes prosjektgruppa for å gjennomgå kursinnholdet samt for visning av filmene. Tilbakemeldingene fra pårørenderepresentanten og vår kollega fra Læring -og mestringssenteret var vesentlig for å kvalitetssikre kurset som vi skulle presentere som pilot i november.

21. november ble det kjørt en kurspilot der vi inviterte noen utvalgte pårørende til koronarsyke. Vi presenterte bakgrunn for prosjektet og kjørte kurset. Deltagerne på piloten fikk muligheten til å gi tilbakemeldinger rett etter kurset slik at vi så styrker og svakheter ved det første utkastet til kurs. De ble i tillegg oppfordret til å sende oss skriftlige tilbakemeldinger i etterkant om det dukket opp tanker om innholdet. Kurspiloten viste seg å være viktig for å kunne evaluere om innholdet i kurset traff deltagerne. De muntlige og skriftlige tilbakemeldingene var positive og vi tok med oss konkrete forslag til endringer. Det viste seg at de pårørende ønsket å summe sammen to og to etter filmene og at man etterpå kan legge dette fram for gruppa. De ønsket også å sitte sammen og snakke om pårønderollen etter kurset og de ønsket at kurslederne måtte være tilgjengelige for avklaringer. Denne kvelden var vår pårørenderepresentant med i en dobbeltrolle. Elisabeth var deltager samtidig som hun hadde med seg sin innsikt fra prosessene i prosjektgruppa. En pårørendekontakt som vi møtte ved hospitering på rehabiliteringen ved LHL klinikken Feiring var også invitert og deltok. I tillegg deltok 5 pårørende som ikke tidligere hadde vært involvert i prosessen med å utvikle kurset.

På bakgrunn av tilbakemeldinger fra deltagerne og erfaringene vi som kursledere gjorde oss med pilotkurset ble det endelige kurset ferdigstilt, og i februar 2018 gjennomførte vi det ferdigutviklede pårørendekurset. Dette kurset hadde 7 deltagere. Som følge av flytting av

LHL-klinikken Feiring til LHL-sykehuset Gardermoen i mars måned var det ikke mulig å gjennomføre flere pårørendekurs på sykehuset i prosjektperioden.

Vi laget en nettside der pårørende får informasjon om kurset og hvor de kan melde interesse for å delta på kurs. Vi laget også plakat og flyer med informasjon om kurset. Kursene er gratis og vi setter opp kurs etter behov og påmeldinger. Vi har satt en øvre grense på åtte deltagere per kurs da gruppa skal være egnet for dialog og diskusjon. Vi utarbeidet også et skriv som deltagerne får utdelt på kurset. Der finner de en oversikt over nyttige kontakter og nettsider.

Vi var også i kontakt med flere av LHLs lokallag i nærområdet til LHL-sykehuset Gardermoen og informert om at vi gjerne reiser ut til lokallagene og holder kurs for pårørende. For noen lokallag kan det også være aktuelt å invitere til et pårørendekurs i LHL-sykehusets kurslokaler. Dette åpnes det for.

Kapittel 3: Resultater og resultatvurdering

Vi har utviklet et kurstilbud for voksne pårørende til kronisk hjertesyke. Til kurset er det produsert 2 filmsnutter som skal stimulere til samtale rundt rollen som pårørende og situasjoner som pårørende kan havne i og som kan få konsekvenser for relasjon og samliv. Til kurset er det også laget en powerpointpresentasjon; et verktøy for kursledelsen for å lede kursdeltagerne gjennom temaene som kurset tar opp.

Kurset som er utarbeidet har en varighet på 2 timer og skal bidra til å formidle kunnskap, informasjon, gi råd og støtte. Det skal også stimulere de pårørende til å dele erfaringer slik at de får hjelp til å mestre situasjonen de står i og til å håndtere konsekvensene som hjertesykdommen kan få for den nære familien.

Kurset skal bidra til at pårørende til personer med kransåresykdom får hjelp og støtte til å mestre omstillinger og utfordringer i hverdagen slik at de blir bevisst egne behov og blir tryggere i sin rolle som pårørende.

Kursets innhold:

- Sykdom og behandlingsmetoder
- Livsstilsendring
- Pårørenderollen:
 - utfordringer
 - konsekvenser for relasjoner og samliv
- Følelser. Visning av film med diskusjon.
- Kommunikasjon. Visning av film med diskusjon.
- Veien videre og nyttige kontakter og nettsider

Det er holdt ett kurs i tillegg til pilotkurset og til sammen 15 pårørende har gjennomført pårørendekurset i prosjektperioden. Erfaringene så langt er at deltagerne er aktive og deler sine erfaringer med de andre i gruppa. Evaluering muntlig og via evalueringsskjema forteller oss at kursdeltagerne fant kurset nyttig og at de gjerne anbefaler det til andre. Vi forventer mange påmeldinger til kurset nå som det er ferdig utviklet og tatt i bruk. Vi har allerede registrert mange treff på filmsnuttene som er produsert til kurset og som ligger tilgjengelig på YouTube:

Pårørendekurs-tema følelser:

<https://www.youtube.com/watch?v=qxIHSmMrMdl>

Pårørendekurs- tema kommunikasjon:

https://www.youtube.com/watch?v=kvRH_qKAJyk

Filmene er brukt i faglige forum for ansatte på sykehuset, og vårt Lærings -og mestringssenter planlegger å bruke dem i sine pårørendekurs på rehabiliteringen framover. Filmene ligger også tilgjengelig på nettsiden vi laget for kurset:

<https://www.lhl.no/klinikkene/feiring/kurs-parorende-en-ressurs-for-livet/>

På nettsiden får pårørende informasjon om kurset i tillegg til at de kan melde sin interesse for å delta på kurset. Det er i tillegg utarbeidet plakater og flyer som markedsfører kurset på LHL-sykehuset Gardermoen, samt et skriv som deltakerne får med seg etter endt kurs. Det er også laget mal til et invitasjonsbrev som skal deles ut til pasienter som er innlagt ved LHL-sykehuset. Der finner de informasjon om kursinnholdet samt dato for planlagt kurs. Kursene er gratis og vi setter opp kurs etter behov og påmeldinger.

Det viser seg at pårørendegruppen kan være vanskelig å nå. Erfaringene fra rehabiliteringsavdelingene vi besøkte, viser at det er veldig variabelt hvor delaktige pårørende er når de blir invitert til pårørendedag. Noen har stort behov for informasjon, mange uteblir helt, og noen prioriterer ikke å møte til denne dagen. Vi så også dette mønstret da vi gikk ut med invitasjon til pårørendekurset. Noen så ikke behov for kurs, og andre hadde vanskelig for å sette av tid til seg selv i en travel hverdag. Dette er et dilemma som også blir tatt opp som et tema på vårt pårørendekurs. Dette dilemmaet er også en av grunnene til at vi har valgt å legge våre framtidige kurs til kveldstid (kl. 1900-2100). Vi har erfart at mange pårørende ofte må prioritere familie og hverdag; og at det synes lettere å delta når de slipper å ta seg fri fra jobb.

Arbeidsgruppa var usikker på om filmene burde ligge ute på nettsiden til LHL. Dette fordi vi lurte på om filmene ville fungere og være nyttige for refleksjon for de som ikke har deltatt på pårørendekurs. Pårørende som deltok på kurs i prosjektperioden var imidlertid tydelige på at filmene burde legges ut på nett og være tilgjengelige for alle som ønsket å se dem. Det kom også forslag om at filmene også burde legges ut på sykehusets interne TV-kanal slik at pårørende kan se dem mens de er her sammen med sine hjertesyke familiemedlemmer. Filmene har fått gode tilbakemeldinger som viser at de berører og engasjerer. Filmene når

flere enn de som er på kursene ved at de er tilgjengelig på nett og etter hvert også vil bli å se på LHL-sykehuset Gardermoen sin interne TV-kanal.

Etter å ha gjennomført pårørendekurset i februar 2018 gikk all vår energi til innflytting i nytt sykehus (fra LHL-klinikken Feiring til LHL-sykehuset Gardermoen). Det ble derfor ikke mulig å arrangere flere kurs i prosjektperioden. Markedsføringen av kurset måtte som følge av dette dessverre nedprioriteres en stund. Etter at prosjektperioden ble avsluttet (30. april 2018) har flere pårørende meldt interesse for kurs slik at det ble avvikle et kurs 12. juni 2018. (Invitasjonsbrevet og plakaten som markedsførte dette kurset er vedlagt denne sluttrapporten.)

Da vi tok kontakt med lokallagene gikk det opp for oss at vi har brukt begreper som kan være vanskelige å forstå. Vi forsto da at vi må erstatte ordet koronarsykdom med kransåresykdom eller det noe videre begrepet hjertesykdom når vi oppdaterer informasjon om kurset. Dette vil bidra til at målgruppa for kurset kommer tydeligere fram.

Hjertepasienter er en stor pasientgruppe. For at pårørende skal kunne kjenne seg igjen i problemstillingene og ha nytte av erfaringsutvekslingen ønsker vi en mest mulig homogen gruppe på det enkelte kurs. Vi spisset derfor kurset mot pårørende (ektefelle/samboer) til koronarsyke for å gjøre det mest mulig relevant for deltagerne. På kurset i februar åpnet vi i imidlertid for deltagelse for foreldre til koronarsyke og for ektefelle til en med klaffesykdom. De meldte tilbake at de hadde god nytte av kurset. Vi vil fortsatt tilstrebe å få en mest mulig homogen gruppe pårørende til det enkelte kurs, men vil også åpne for deltagelse for foreldre og de som har familiemedlemmer med alle former for hjertesykdom dersom de ønsker å følge kurset.

Da vi skrev søknaden om prosjektmidler hadde vi en plan om at vi også skulle gjøre bruk av rollespill i kurset. Da prosjektgruppa var samlet og skulle planlegge kurset valgte vi å gå bort fra dette. Dels på grunn av knapp tid (2 timers kurs) og fordi vi vet at mange ikke er komfortable med denne metoden. Et rollespill forutsetter også at deltagerne kjenner hverandre godt og er trygge på hverandre; noe vi ikke kan forvente på disse kursene.

Eidsvoll Ullensaker blad har skrevet en artikkel om prosjektet i avisen. Dette har gitt positiv omtale av pårørendekurset lokalt, og har resultert i henvendelser om å få delta på kurs:

<http://www.eub.no/nyheter/kurser-paarorende>

Arbeidsgruppa har skrevet en fagartikkel som er publisert i Norsk Sykepleierforbund sitt fagblad for kardiologiske sykepleiere; "Hjerteposten". Vi mener artikkelen har bidratt til å synliggjøre vårt nyutviklede kurs på en god måte i fagmiljøet. Forhåpentligvis vil den bidra til å inspirere andre til å sette i gang lignende tiltak ved sitt sykehus/sin kommune. Artikkelen er vedlagt denne sluttrapporten.

Det at arbeidsgruppa fikk tilrettelagt arbeidet slik at det ble mulig å gjennomføre prosjektet i arbeidstiden, og det at vi hadde dyktige samarbeidspartnere, bidro til at framdriftsplanen ble fulgt. Filmprosessen startet faktisk tidligere enn planlagt, noe som viste seg å være en stor fordel da vi skulle ha alt klart til pilotkurset i november 2017.

Prosjektgruppa sier seg svært godt fornøyd med resultatet av prosjekt "Pårørende – en ressurs for livet". Vi har fått til et kurs som vi gleder oss til å kunne tilby pårørende til hjertepasienter ved LHL-sykehuset Gardermoen. Vi ser også fram til å dele våre erfaringer som kursarrangør og vårt kursopplegg med andre helseaktører som ønsker å starte opp kurs for pårørende til hjertesyrke. Kurskonseptet vil også kunne benyttes ute i LHL sine lokallag. Kurslederne som gjennomfører kurs på LHL-sykehuset Gardermoen tar gjerne på seg oppgaven som kursledere.

Kapittel 4: Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Pårørende er en ressurs og en viktig støttespiller i hjertesyrke personers liv. Det viser seg at pårørende ofte sliter som følge av endringene som hjertesyrkdommen påfører familien. For å avhjelpe har LHL sykehuset Gardermoen derfor sett behov for å lage et totimerskurs for pårørende til personer med kransåresyrke. Vi håper at kurset vil bidra til at pårørende til kronisk hjertesyrke får hjelp og støtte til å mestre omstillinger og utfordringer i hverdagen slik at de blir bevisst egne behov og bedre kan mestre sin rolle som pårørende.

Kursene som er gjennomført er blitt godt mottatt, og pårørende som har deltatt har gitt positive tilbakemeldinger på opplegget. Kursdeltagerne har vært aktive og delt sine erfaringer med de andre i gruppa og evalueringen så langt viser at kursdeltagerne finner kurset nyttig og gjerne vil anbefale det til andre pårørende. Filmene som er produsert til kurset har fått gode tilbakemeldinger. Noe som viser at de berører og engasjerer. Filmene når flere enn de som er på kursene ved at de er tilgjengelig på nett og ved at de vil bli tilgjengelig via LHL-sykehuset sin interne TV-kanal. Slik vil filmene kunne åpne for at helsepersonellet på sykehuset kan samtale med pårørende og pasienter om kursets tema i sin sykehushverdag. Når kurstilbudet blir bedre kjent håper vi å kunne nå mange pårørende i tiden framover.

Videre planer

Kurset for pårørende til pasienter med kronisk hjertesyrke vil være et fast tilbud ved LHL-sykehuset Gardermoen i årene framover. Kursledelsen vil også kunne påta seg å holde kurs for pårørende for LHLs lokallag dersom det er interesse for dette i lokallagene.

Vi vil spre informasjon om kurset slik at også andre sykehus samt kommunehelsetjenesten blir oppmerksom på tilbudet og kan sette i gang egne kurs for pårørende til hjertesyrke. Vi deler gjerne kursopplegget vårt med landets frisklivssentraler, lærings- og mestringssentre, helsehus og andre helseforetak. Det vil bli skrevet en omtale av kurset som LHL vil legge ut på sine nettsider, og som organisasjonen vil spre gjennom sine elektroniske nyhetsbrev. Der vil vi oppfordre andre helseaktører til å gjennomføre egne kurs for pårørende til hjertesyrke. Vi planlegger også en omtale av kurset og filmene i medlemsbladet til LHL ("Det nytter"). LHL-sykehuset Gardermoen vurderer i samarbeid med brukerorganisasjonen LHL å lage en nettbasert versjon av kurset som kan tilbys andre sykehus, kommunehelsetjenesten, LHLs lokallag og andre helseaktører. LHL ser også at det kan være et potensiale for å videreutvikle kurset til et interaktivt e-læringskurs.

Vi er også glad for at vårt prosjekt har vært til inspirasjon for brukerorganisasjonen LHL, og at det ferdige resultatet av "Pårørende – en ressurs for livet" vil kunne bidra til utvikling av organisasjonen arbeid rettet mot pårørende.

Referanser/litteratur

Aktivitetshåndboken. Helsedirektoratet. 2009. [hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

Anbefalinger om fysisk aktivitet. Helsedirektoratet. 2016. [hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>

Arefjord, K. Hjerteinfarkt tærer på ektefellen. Forskning.no. Oslo. 2012. [hentet 2017.11.14]. Tilgjengelig fra: <https://forskning.no/hjertet-psykiske-lidelser/2012/08/hjerteinfarkt-taerer-pa-ektefellen>

Bøckmann.K.red,Tresse. E.red,Hagen.I.E, et.al., Nær. Mestringsbok for pårørende. Oslo. Pårørendesentret i Oslo.2016.

Fjerstad, E. Frisk men kronisk syk. Et psykologisk perspektiv på kronisk sykdom. Oslo: Gyldendal akademisk. 2010. 277s. s193-205

Fjerstad, E & Stene, J. En gjest som aldri går. Å leve med kronisk sykdom i familien. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 44, nummer 10, 2007, side 1249-1253. [hentet 2017.03.28]. Tilgjengelig fra: http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=32121&a=2

Fosbøl, E m.fl. Spousal depression, anxiety, and suicide after myocardial infarction. *European Heart Journal*. 21.august 2012.

Helsedirektoratet. Veileder om pårørende i helse og omsorgstjenesten. 2017. [hentet 2017.14.02]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/parorendeveileder>

Karner,A.M., Dahlgren, M. A., Bergdahl, B. (2004). Rehabilitation after coronary heart disease: Spouses' views of support. *Journal of advanced nursing*. 46(2), 204-211.

Kosthold og ernæring fra Helsedirektoratet. Helsedirektoratet. 2017. [hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/kostrad-fra-helsedirektoratet>

Kosthåndboken. Kosthold ved ulike diagnoser og sykdomstilstander. [hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/51/Kosthaandboken-IS-1972.pdf#page=167> s 166-240

Mestring.no. Oslo.[Internett]. Nasjonal kompetasetjeneste for læring og mestring innen helse. 2017.[hentet 2017.06.10] <https://mestring.no/>

Moesman A.M og Kjøllesdal A. Å være akutt kritisk syk: Om pasienten og pårørendes psykososiale reaksjoner og behov.2.utg. Oslo Gyldendal akademisk;2007.

Nasjonal faglig retningslinje for forebygging av hjerte –og karsykdom. Helsedirektoratet. 2017.[hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-av-hjerte-og-karsykdom>

Nasjonal faglig retningslinje for røykeavvenning. Helsedirektoratet. 2016.[hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/roykeavvenning>

Nordahl, M. Hjerteinfarkt tærer på ektefellen.2012. [hentet 2017.03.28]. Tilgjengelig fra: <http://forskning.no/hjertet-psykiske-lidelser/2012/08/hjerteinfarkt-taerer-pa-ektefellen>

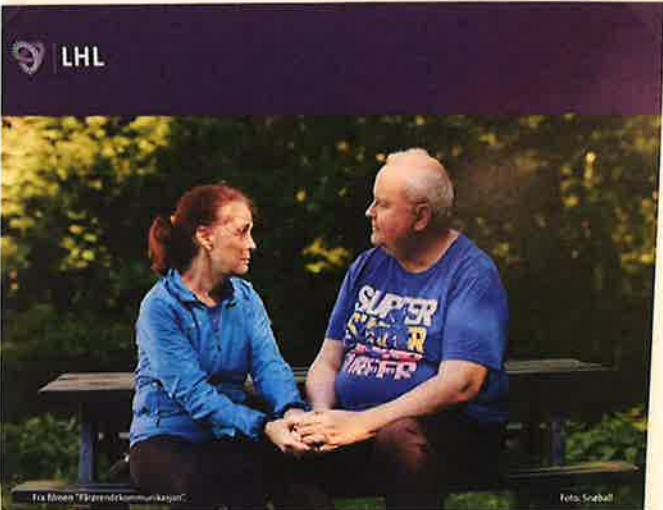
Pårørendesentret. Stavanger[Internett]. Stiftelsen Pårørendesentret.2017.[hentet 2017.06.10] <http://www.parorendesenteret.no/hjem>

Svare H. Kunsten å skape dialog. Oslo: Pax forlag. 2006. 289s.

Svendsen, H. Nær. Kjær...eller besvær...?: Familiefokusert omsorg til pårørende av pasienter med koronarsykdom. Fordypningsoppgave, videreutdanning i kardiologisk sykepleie, Høgskolen i Oslo og Akershus. 2012.

Tveiten S. Den vet best hvor skoen trykker – om veiledning i empowermentprosessen. Bergen: Fagbokforlaget. 2007. 159s.

Plakat:



Kurs for pårørende
Pårørende – en ressurs for livet

Hjertesykdom er som en ubuden gjest. Du har kanskje ikke noe annet valg enn å invitere inn og gjøre det beste ut av situasjonen?

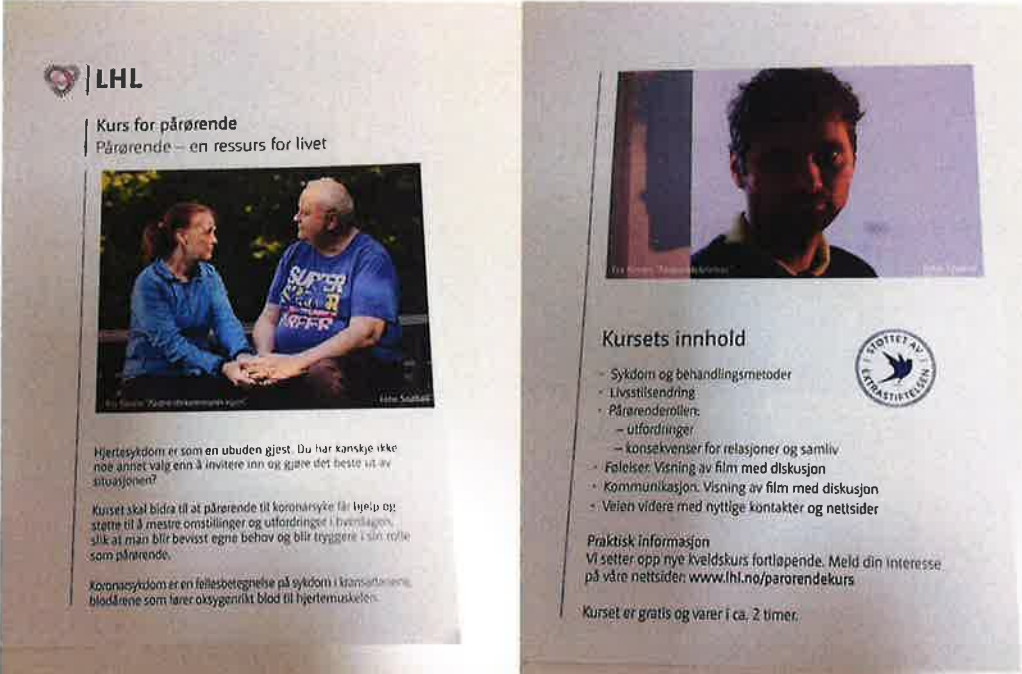
Kurset skal bidra til at pårørende til hjertesyke får hjelp og støtte til å mestre omstillinger og utfordringer i hverdagen, slik at de blir bevisst egne behov og blir tryggere i sin rolle som pårørende.

Vi setter opp to timers kveldskurs fortløpende.
Meld din interesse på våre nettsider:
www.lhl.no/parendekurs

www.lhl.no



Flyer:



Kurs for pårørende
Pårørende – en ressurs for livet

Hjertesykdom er som en ubuden gjest. Du har kanskje ikke noe annet valg enn å invitere inn og gjøre det beste ut av situasjonen?

Kurset skal bidra til at pårørende til hjertesyke får hjelp og støtte til å mestre omstillinger og utfordringer i hverdagen, slik at man blir bevisst egne behov og blir tryggere i sin rolle som pårørende.

Koronasykdom er en fellesbetegnelse på sykdom i koronarteriene, blodårene som fører oksygenrikt blod til hjertemuskelen.

Kursets innhold

- Sykdom og behandlingsmetoder
- Livsstilsendring
- Pårørenderollen:
 - utfordringer
 - konsekvenser for relasjoner og samliv
- Følelser: Visning av film med diskusjon
- Kommunikasjon: Visning av film med diskusjon
- Veien videre med nyttige kontakter og nettsider

Praktisk informasjon
Vi setter opp nye kveldskurs fortløpende. Meld din interesse på våre nettsider: www.lhl.no/parendekurs

Kurset er gratis og varer i ca. 2 timer.





”Pårørende- en ressurs for livet”

Kurs for pårørende til personer
med koronarsykdom



Velkommen



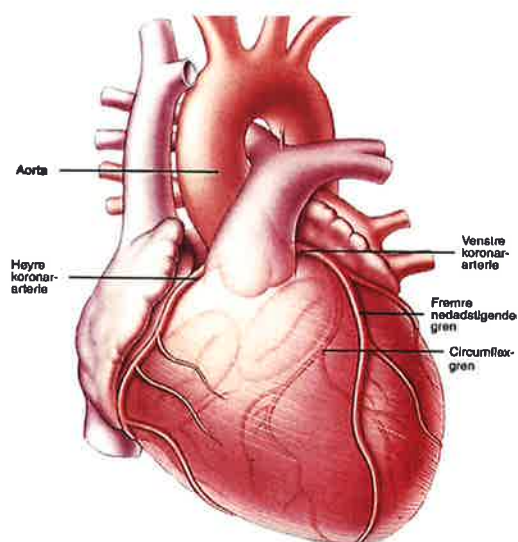
LHL

Kursets innhold:

- Kort om sykdomslære, behandlingsmetoder og livsstil
- Pårørenderollen
- Følelser
- Kommunikasjon



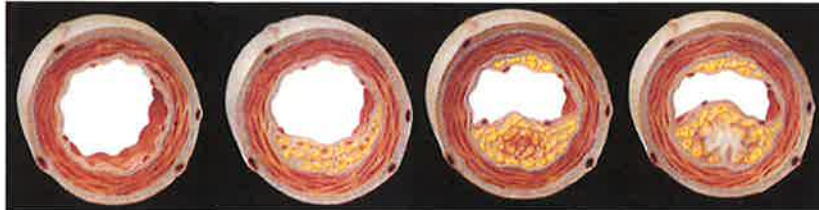
LHL





LHL

Aterosklerose



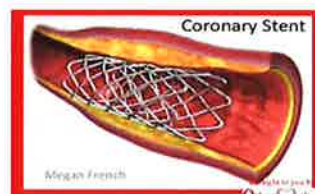
Kronisk tilstand med opphopning av fettstoffer og etter hvert dannelse av kalk i åreveggene



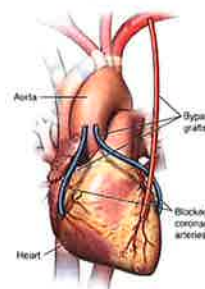
LHL

Behandlingsmetoder

- Medikamentell behandling
- Utblikking/stent
- By-passoperasjon



Coronary artery bypass graft (CABG)





LHL

Årsaker til hjerte- og karsykdom

Ikke-påvirkelige faktorer

- Familiehistorie/ arv
- Kjønn
- Alder



Påvirkelige faktorer

Røyking og snusing
 Stress
 Fysisk aktivitet
 Kosthold
 Høyt kolesterol
 Høyt blodtrykk
 Diabetes 2
 Overvekt



LHL

Livsstilsendring

- Røykeslutt
- Stressmestring
- Regelmessig fysisk aktivitet
- Endring av kosthold





LHL

Fysisk aktivitet

«Hvis fysisk aktivitet kunne foreskrives i pilleform, ville den vært mer brukt enn alle andre legemidler»



P. F. Hjort, 2001



LHL

Kosthold





LHL

Hvorfor er kosthold viktig?

Forebygge hjerte-karsykdommer

Forebygge andre livsstilssykdommer som

- diabetes
- høyt BT
- visse former for kreft



LHL

Pårørenderollen

- Konsekvenser for relasjoner og samliv
- Pårørendekategorier





LHL

Konsekvenser for relasjon og samliv

Sykdommen er som en ubuden gjest som aldri går.



LHL

Pårørendekategorier

- Den deltagende
- Den styrende
- Den observerende
- Den udyktige
- Den adskilte



LHL

Følelser

Det er helt normalt å reagere forskjellig...



LHL

Krisereaksjoner

- Sjøkkfasen
- Reaksjonsfasen
- Reparasjons- og bearbeidingsfasen
- Nyorienteringsfasen



LHL

Kommunikasjon

God
kommunikasjon
er nøkkelen



LHL

Den gode samtalen

Dialogens idealer

- Årvåkenhet
- Undring
- Respekt
- Oppriktighet
- Målbevissthet
- Kunsten å lytte

Trusler mot dialogen?

- Hissig temperament
- Mangel på tålmodighet
- Overdreven forsiktighet
- Mangel på nærvær eller oppmerksomhet i samtalen
- Person i stedet for sak



LHL

Hvordan snakke sammen?

- Hvordan føler du det?
- Jeg føler og tenker.
- Hva forventer du av meg? Hva kan jeg forvente?
- Verktøy: ta en biltur, gåtur, en stille morgenstund, kveld.
- Faste tidspunkt?



LHL

Veien videre

Oppsummering
spørsmål

**LHL**

Nyttige nettsider

- Pårørendesentret- et landsdekkende nettsted for pårørende <http://www.paroendesenteret.no/hjem>
- PIO- pårørendesentret i Oslo
<http://www.piosenteret.no/>
- LHL- snakk med LHLs fagfolk og likemenn
<https://www.lhl.no/radgivning/>
- LHLs lokallag <https://www.lhl.no/lokallag/>

**LHL**

Nyttig litteratur

- Hjerteboka- Helge Istad
- Hjertervennlig livsstil:
<https://www.lhl.no/klinikkene/feiring/hjerteloftet/livsstilsending>
- Helsedirektoratet-veiledere om folkehelse
<https://helsedirektoratet.no/folkehelse>
- Den gode samtalen- kunsten å skape dialog-
Helge Svare



LHL

Takk for oss



LHL

Litteraturliste

- Helsedirektoratet. Veileder om pårørende i helse og omsorgstjenesten. 2017. [hentet 2017.14.02]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/paorendeveileder>
- Kosthold og ernæring fra Helsedirektoratet. Helsedirektoratet. 2017. [hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/kostrad-fra-helsedirektoratet>
- Kosthåndboken. Kosthold ved ulike diagnoser og sykdomstilstander. [hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/51/Kosthaandboken-IS-1972.pdf#page=167> s 166-240
- Nasjonal faglig retningslinje for forebygging av hjerte –og karsykdom. Helsedirektoratet. 2017. [hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-av-hjerte-og-karsykdom>
- Aktivitetshåndboken. Helsedirektoratet. 2009. [hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>



LHL

- Anbefalinger om fysisk aktivitet. Helsedirektoratet. 2016. [hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>
- Nasjonal faglig retningslinje for røykeavvenning. Helsedirektoratet. 2016.[hentet 2017.10.11]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/roykeavvenning>
- Moesman A.M og Kjøllesdal A. Å være akutt kritisk syk: Om pasienten og pårørendes psykososiale reaksjoner og behov.2.utg. Oslo Gyldendal akademisk;2007.
- Svendsen, H. Nær. Kjær... eller besvær...?: Familiefokusert omsorg til pårørende av pasienter med koronarsykdom. Fordypningsoppgave, videreutdanning i kardiologisk sykepleie, Høgskolen i Oslo og Akershus. 2012.
- Kjersti Arefjord. Hjerterinfarkt tærer på ektefellen. Forskning.no. Oslo. 2012. [hentet 2017.11.14]. Tilgjengelig fra: <https://forskning.no/hjertet-psykiske-lidelser/2012/08/hjerterinfarkt-taerer-pa-ektefellen>
- M.Nordahl. Hjerterinfarkt tærer på ektefellen.2012. [hentet 2017.03.28]. Tilgjengelig fra: <http://forskning.no/hjertet-psykiske-lidelser/2012/08/hjerterinfarkt-taerer-pa-ektefellen>
- E. Fosbøl m.fl. Spousal depression, anxiety, and suicide after myocardial infarction. *European Heart Journal*. 21 august 2012.



LHL

- E. Fjerstad& J. Stene. En gjest som aldri går. Å leve med kronisk sykdom i familien. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 44, nummer 10, 2007, side 1249-1253. [hentet 2017.03.28]. Tilgjengelig fra: http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=32121&a=2
- Fjerstad E. Frisk men kronisk syk. Et psykologisk perspektiv på kronisk sykdom. Oslo: Gyldendal akademisk. 2010. 277s. s193-205
- Svare H. Den gode samtalen. Kunsten å skape dialog. Oslo: Pax forlag. 2006. 289s.
- Tveiten S. Den vet best hvor skoen trykker – om veiledning i empowermentprosessen. Bergen: Fagbokforlaget. 2007. 159s.
- Mestrings.no. Oslo.[Internett]. Nasjonal kompetasetjeneste for læring og mestring innen helse. 2017.[hentet 2017.06.10] <https://mestrings.no/>
- Pårørendesentret. Stavanger[Internett]. Stiftelsen Pårørendesentret.2017.[hentet 2017.06.10] <http://www.paerendesenteret.no/hjem>
- Bøckmann,K.red,Tresse. E.red,Hagen.I.E., et.al., Nær. Mestringsbok for pårørende. Oslo. Pårørendesentret i Oslo.2016. s
- Karner,A.M., Dahlgren, M. A., Bergdahl, B. (2004). Rehabilitation after coronary heart disease: Spouses' views of support. *Journal of advanced nursing*. 46(2), 204-211.

Takk for din deltagelse på kurset "Pårørende- en ressurs for livet".

Håper at du har hatt utbytte av kurset og har gjort deg noen tanker som du kan ta med deg videre.

Nyttige kontakter:

- LHL- snakk med LHLS fagfolk og likemenn
<https://www.lhl.no/radgivning/>
- LHLS lokallag <https://www.lhl.no/lokallag/>
- Pårørendesenteret- et landsdekkende nettsted for pårørende
<http://www.parorendesenteret.no/hjem>
- PIO- pårørendesenteret i Oslo <http://www.piosenteret.no/>

Nyttig litteratur:

- Hjerteboka- Helge Istad
- Hjerterevnlig livsstil:
<https://www.lhl.no/klinikkene/feiring/hjerteloftet/livsstilsendring>
- Helsedirektoratet - veiledere om folkehelse
<https://helsedirektoratet.no/folkehelse>
- Den gode samtalen - kunsten å skape dialog - Helge Svare

Se gjerne filmene sammen hjemme for refleksjon og dialog☺

Filmene ligger ute på Youtube og LHL sine nettsider. <https://www.lhl.no/feiring/kurs-parorende-en-ressurs-for-livet/>

Om du har spørsmål som dukker opp etter at du kommer hjem, så kontakt oss gjerne på mail.
mona.seljevoll.tjordal@lhl.no

Takk for oss.

Mvh. Eva, Heidi og Mona



Pårørende –En ressurs for livet
Evaluering av kurskveld



Var kurset nyttig?

Er det noe du savner i kurset?

Er det temaer du ville ha brukt mer eller mindre tid på?

Noe du ville gjort på en annen måte?

Noe du vil fremheve som spesielt bra?

Er dette et kurs du vil anbefale til andre?

Kommentarer til sted/lokale/servering

Vi evaluerer kurset om en uke og ønsker gjerne tilbakemelding innen mandag 27. november.

Sender deg skjemaet på mail om du ønsker. mona.seljevoll.tjordal@lhl.no

Hilsen fra kursholderne Eva, Heidi og Mona

Pårørende- En ressurs for livet

Invitasjon til pårørendekurs 12. juni kl. 19-21.

Kursets innhold

- Sykdom og behandlingsmetoder
- Livsstilsendring
- Pårørenderollen:
 - utfordringer
 - konsekvenser for relasjoner og samliv
- Følelser. Visning av film med diskusjon.
- Kommunikasjon. Visning av film med diskusjon.
- Veien videre og nyttige kontakter og nettsider.

Denne kvelden er kun for pårørende der man kan treffe andre i samme situasjon og har muligheten til å dele tanker og erfaringer om man ønsker.

Sted: LHL- sykehuset Gardermoen

Kurset er gratis og det vil bli enkel servering☺

Hvis du er forhindret i å komme ber vi deg gi beskjed til Mona på mailadresse mona.seljevoll.tjordal@lhl.no eller Tlf 41603800

Vennlig hilsen Eva, Heidi og Mona





LHL

INVITASJON TIL PÅRØRENDE

Er DU pårørende til noen med hjertesykdom?

Vi inviterer til pårørendekurs tirsdag 12.juni kl.19-21.

Dette kurset er kun for pårørende. Her vil du treffe andre i samme situasjon og få mulighet til å dele tanker og erfaringer.

Kursets innhold:

- ♥ Sykdom og behandlingsmetoder
- ♥ Livsstilsendring
- ♥ Pårørenderollen:
 - utfordringer
 - konsekvenser for relasjoner og samliv
- ♥ Følelser. Visning av film med diskusjon.
- ♥ Kommunikasjon. Visning av film med diskusjon.
- ♥ Veien videre og nyttige kontakter og nettsider.



Sted: LHL- sykehuset Gardermoen

Kurset er gratis og det vil bli enkel servering😊

Har du lyst til å delta, kontakt oss på telefon: 67 02 32 96

eller send oss en mail til: mona.seljevoll.tjordal@lhl.no

Vi håper å se deg!

Vennlig hilsen spesialsykepleiere Eva, Heidi og Mona
Klinikk for hjertemedisin, kardiologisk overvåkingenhet



ANNONSE

LOGG INN

FÅ TILGANG

Onsdag 20. juni 2018

Søk i eub.no

NYHETER KULTUR SPORT MENINGER EAVIS LESERNES EUB

KUNDESENTER TIPS OSS



NYBROTTSARBEID: Eva Rustad Krokene, Heidi Svendsen og Mona Seljevoll Tjordan har laget et eget kursopplegg spesielt tilrettelagt pårørende til hjertepasienter.

Feiringklinikken med ny vri: Kurser pårørende

En hjertelidelse er ille nok for pasienten, men kan være en tøff belastning også for de pårørende. Tre ansatte på Feiringklinikken mener at det er på tide med et eget kursopplegg for de pårørende.

**Per Erik Paulsen**

Publisert: 31.01.2018 11:30:00

Oppdatert: 29.01.2018 12:42:40

38

36

2

En hjertesjukdom er som en ubuden gjest. Du har ikke noe annet valg enn å invitere inn og gjøre det beste ut av situasjonen. Det finnes knapt et familiemedlem som ikke blir påvirket på en eller annen måte når en av dem blir sjuk. Dette kan gjelde mange sykdommer eller lidelser.

Ved sykdom får pasientene i Norge veldig ofte meget god behandling.

– Men vår erfaring er at pårørende til pasienter med koronarsjukdom har et spesielt stort behov for mye informasjon, sier Mona Seljevoll Tjordan.

Sammen med Heidi Svendsen og Eva Rustad Krokene samt ytterligere et par ressurspersoner, er det blitt lagd et kursopplegg som nå er tilgjengelig ved klinikken. Kurset blir med på flyttelasset til LHL-sjukehuset på Gardermoen.

STORT INFORMASJONSBEHOV

Kursinnholdet er inspirert av en hovedoppgave som Heidi Svendsen lagde i forbindelse med videreutdanning.

– Pårørende til koronarsjuka har et stort informasjons og læringsbehov. LHL har fått henvendelser fra pårørende som savner informasjon og et sted med mulighet for erfaringsutveksling med andre pårørende.

– Vi som jobber på Feiringklinikken ser at det er behov for å gjøre noe med dette, sier Seljevoll Tjordan.

Prosjektgruppa fikk tildelt midler fra Extrastiftelsen og startet jobben i fjor.

ANNONSE

– Hva vil dere med kurset?

– Kurset skal bidra til å formidle kunnskap, informasjon, gi råd og støtte og stimulere pårørende til koronarsjuka. Dessuten er det viktig å dele erfaringer slik at de får hjelp til å mestre situasjonen de står i.

Kurset skal bidra til at pårørende får hjelp og støtte til å mestre omstillinger og utfordringer i hverdagen slik at de blir bevisst egne behov og blir tryggere i sin rolle som pårørende, sier Heidi Svendsen.

STOR SPENNVIDDE

Kursinnholdet vil ha stor spennvidde fra sjukdom og behandlingsmetoder og til livsstilsendring, med hovedfokus på kommunikasjon og følelser. Utfordringene rundt pårønderollen og konsekvenser for relasjoner og samliv er elementer som skal tas opp i kurset.

Det er dessuten blitt produsert et par korte filmer som håndterer temaer rundt hjertesjuka og deres pårørende.

– Vårt kurs gir ingen fasit, men kurset kan gi noen verktøy til å håndtere hverdagens utfordringer, sier trioen fra Feiringklinikken.

SKRÅBLIKK: [Når lungene hyler om nåde og mjølkesyra renner ut av ørene](#)

LES OGSÅ



**Starter tilrettelagt
videregående skole i
Feiringklinikken**

LES OGSÅ



**slankeoperasjon:
En løsning når alt
annet er prøvd**

ANNONSE

Klikk for kommentarer

LES OGSÅ

VIS MER

ANNONSE

Pårørende -en ressurs for livet

Ved LHL-klinikkene Feiring har vi gjennom det siste året utviklet et pårørendekurs. Kurset skal formidle kunnskap og informasjon, og gi råd og støtte til pårørende til koronarsyke. Dette vil kunne bidra til at de får hjelp til å mestre situasjonen de står i og konsekvensene av sykdom i nær familie.



Arbeidsgruppa fikk være tilstede under opptak i Svartdalsparken med filmselskapet Snøball. Crew og skuespillere.

Forskning viser at pårørende til koronarsyke har et stort informasjons- og læringsbehov. LHL har gjennom mange år fått henvendelser og tilbakemeldinger fra pårørende som savner informasjon og et sted med mulighet for erfaringsutveksling med andre pårørende. Vi som jobber på LHL-klinikkene Feiring ser i vår arbeidshverdag at dette er et behov, og det ønsker vi å gjøre noe med.

ExtraStiftelsen har tildelt midler til utvikling av kurset som har et års prosjektperiode fram til mars 2018. Prosjektgruppen består av kardiol-

ogiske sykepleiere fra LHL-klinikkene Feiring, en pårørenderepresentant og en sykepleier fra lærings- og mestringssentret ved LHL-klinikkene Glittre. Utvikling og utforming av kurset ble utført av prosjektgruppen i samarbeid med pårørende og ressurspersoner ved LHL-klinikkene. Det ble kjørt en kurspilot med sju deltagere i november, og ved hjelp av tilbakemelding fra deltagerne har vi hatt muligheten til evaluering. Kurset vil ha en varighet på omtrent to timer, men dette vil variere avhengig av antall deltagere og dynamikken i gruppa.

Side -1

„HJERTEPØSTEN“ - fagtidsskrift for kardiologiske sykepleiere, Norsk Sykepleierforbund



Arbeidsgruppa i prosjektet "Pårørende- en ressurs for livet". Fra venstre: Eva Rustad Krokene, Mona Seljevoll Tjordan, Heidi Svendsen.

Kurset starter med en kort innføring i sykdomslære, årsaker til hjerte- og karsykdom og behandlingsmetoder. Det blir deretter fokus på pårønderollen med de utfordringer man kan møte og som dermed har konsekvenser for relasjoner og samliv, og dette vil være kursets hovedfokus.

Det er laget to korte filmer på omtrent fem minutter som tar opp typiske temaer, dilemmaer, utfordringer og hverdagsscenarier pårørende kan møte på. Filmsekvensene i kurset er utviklet i nært samarbeid med filmselskapet Snøball, og viser pasient- og pårørendesituasjoner med tema kommunikasjon og følelser. Filmene vil bli vist under kurset og er ment som et utgangspunkt for videre refleksjon og samtale i gruppen. Vi håper deltagerne vil få med seg noen tanker om viktigheten av å snakke sammen og se hverandre i hverdagen. Filmene er tilgjengelig for alle på LHL sine nettsider og YouTube.

Pårørende vil få tilbud om kurs mens pasienten er innlagt i sykehus eller rehabilitering, med muligheter for å komme tilbake til kurskveld senere om det ikke passer under innleggelsen. LHLs lokallag får også tilbud om de ønsker kurskvelder for sine medlemmer.

Pårørende er en ressurs og har en viktig rolle i pasientenes liv. Med dette kurset ønsker vi at pårørende kan få noen verktøy for å bedre kunne mestre det som blir av utfordringer. De vil få en bekreftelse på at det er helt normalt å ha følelsesmessige reaksjoner og oppleve at de ikke er alene om dette.