


Udskrivningsguiden

Til gennemførelse af workshop for patienter og personale

Tid	Handling	Noter
Før	<ul style="list-style-type: none"> • Stil op til 3 grupper. Deltagerne skal sætte sig ved de 3 borde. • Søg så vidt muligt, at blande patienter og personale. 	<p>Husk: at printe A3, post-it, kuglepenne, Udskrivningsguiden, personligt mål skema.</p> <p>Fordel punkter i programmet mellem jer. Husk at I gerne løbende må supplere hinanden.</p>
Del 1 (ca. 35 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Præsentation af workshoppen og af tovholderne. • Beskriv kort egne erfaringer med indlæggelse og udskrivelse • Navnerunde for alle deltagere (holdes kort!) <p><u>Rammesætning v. tovholder 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kort præsentation af programmet • I kan spørge mig/os om alt (ændres hvis man har det anderledes med det). • Workshoppen handler om hvordan man kan komme i gang igen og videre i sit liv efter indlæggelsen • Introduktion – udskrivningsguiden: <p><i>”Guiden er skrevet af tidligere patienter og pårørende sammen med medarbejdere. Indholdet bygger på, hvad mange tidligere patienter har fundet vigtigt at vide Guiden skal hjælpe med, at man som patient ved, hvad der skal ske før og efter udskrivelsen Kan bruges på egen hånd, men guiden fungerer bedst, hvis man gennemgår den sammen med personalet”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • En af tovholderne: Et personligt eksempel – hvad var vigtigt for mig i forhold til min udskrivelse <p><u>Gruppearbejde (3 grupper) v. tovholder 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Referer til tovholderens personlige eksempler som oplæg til de to spørgsmål i øvelsen: <p><i>”Vil vi nu bede jer om at skrive på post-it, hvad I oplever fylder mest i forhold til udskrivelsen – enten fordi I selv skal udskrives, eller som medarbejdere. I bedes skrive både om hvad der fylder i forhold til udskrivelsen og hvis du skal udskrives, må du også gerne skrive, hvad du glæder dig mest til. I har ti minutter til det. Bagefter må I gerne give mig jeres post-it, og så holder vi pause.”</i></p>	<hr/> <p>Eksempler på hvad andre har sagt fylder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ At komme hjem, kan jeg klare det? ➤ Hvad skal jeg sige til andre? ➤ Hvem er jeg nu? ➤ Hvad betyder det, at jeg er indlagt? ➤ Hvad fejler jeg, er der noget galt med mig? ➤ Er jeg mislykket? ➤ At kunne være samme med min familie? ➤ Kan jeg være i verden? Kan jeg tåle det? <hr/>

Udskrivningsguiden

Til gennemførelse af workshop for patienter og personale

<p>Pause (10 min.)</p>	<p>Hæng post-it op i pausen. Gruppér dem ud fra de kapitler der er i guiden.</p> <p>Hvis nogle ikke passer til de eksisterende kategorier, sæt dem ved siden af. De er lige så vigtige.</p>	<p>Gruppering: Sæt post-it i de temaer de handler om:</p> 
<p>Del 2 (30 min.)</p>	<p><u>Opsamling v. tovholder 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Sørg for at alle får sat sig, fyldt kaffe på etc.• Opsamling; <p><i>"I pausen har vi grupperet jeres post-its ud fra de temaer, der typisk er vigtige i forbindelse med gode udskrivelser.</i></p> <p><i>Vi gennemgår dem nu i samme rækkefølge som Udskrivningsguidens kapitler – så I ved at det der fylder hos jer, er helt almindeligt, og hvor I kan læse videre om det.</i></p> <p><i>Vi kommer ikke ind på alle spørgsmål og alle kapitler, da vi hellere vil bruge tiden på at høre mere om jeres overvejelser og erfaringer. Måske er der nogen af jer, der har være indlagt før, og har fundet en måde at håndtere nogle af udfordringerne på."</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Gennemgang af gruppering m. reference til guide• Tovholder må gerne bidrage med personlige erfaringer, der giver patienternes ord tyngde• Spørg ud om kommentarer, erfaringer man kan dele af, involver personalets erfaringer• Fokus på personalet<ul style="list-style-type: none">○ <i>Hvordan arbejder I med det, der fylder?</i>○ <i>Hvad tænker I er vigtigt?</i>	
<p>Pause (15 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tag foto af post-its & A3• Skemaer deles ud	

Udskrivningsguiden

Til gennemførelse af workshop for patienter og personale

Del 3
(30 min.)

Personlige mål v. tovholder 2

- Introducer personlige mål, hvorfor de giver mening
- Personligt eksempel: Hvad er personlige mål og hvorfor giver de mening for mig
- Introducer skemaet 'Personlige mål'

"Nu må I gerne bruge fem minutter på at udfylde skemaet med personlige mål. I skal gøre det for jeres egen skyld og der findes ikke rigtige eller forkerte svar. Et mål er noget som er lækkert, eller noget som gør en glad, eller som er vigtigt for en. Det handler mest om at mærke efter i sig selv, hvad der er vigtigt for en selv.

I skal ikke have et mål, hvis I ikke har et.

Hvis I synes det er svært, kan I tænke over hvad I svarede, da I skrev hvad I glædede jer til når I blev udskrevet."

- Fælles opsamling: "Er der nogen der vil dele, hvad de har skrevet?"
- Fælles drøftelse – giv god tid.
- Perspektivering;

"Er der noget af det her, I godt kunne tænker jer at arbejde videre med imens I er her på afdelingen? Hvis I har kigget I guiden kan I aftale at kigge på nogle af kapitlerne"

- Hvis behov for det: Afsluttes med evalueringsskema eller lign.

Hvis I er i tvivl om hvordan I skal arbejde med personlige mål, kan I bruge [undervisningsvejledningen](#) til gruppeforløb – den indeholder både interview og eksempler.