

# Til dig, der vil lave undervisning med brug af Udskrivningsguiden

*Til dig, der vil lave undervisning for sundhedsfagligt personale med udgangspunkt i Udskrivningsguiden.*

*Undervisningen vil typisk vare 45 – 60 minutter. Vi har selv brugt personalemøder som ramme for vores undervisning.*

*Du kan frit tilpasse indholdet og slides, så de passer til dit formål med undervisningen.*

## Foreslået formål med undervisningen

At introducere Udskrivningsguiden for personalegruppen, og gennemføre en faglig drøftelse af guidens relevans i forhold til det daglige samarbejde med patienter og pårørende om:

- Patienternes egne mål for behandlingen og koblingen til behandlingsplanen
- Patientens netværk og hverdag
- Væsentlige aftaler og bekymringer i forhold til tilværelsen efter udskrivelsen

## Sådan gør du

På de følgende sider er der forslag til hvad du kan gøre til hver enkelt PowerPoint slide.

- I manus har vi forslag til hovedpointer.
- Giv plads til spørgsmål.
- Vær opmærksom på at samtalen ikke ender med at handle om, hvad andre **burde** gøre, men hvordan hverdagen **er** og hvad man kan gøre.

Slides kan downloades her: [www.udskrevet.dk/materialer](http://www.udskrevet.dk/materialer)

## Du kan

- Gennemføre undervisningen i samarbejde med en recovery-mentor eller invitere en (tidligere) patient med
- Printe uddelingskopier på forhånd
- Evt. printe følgende støttematerialer:
  - Best practice for brug af Udskrivningsguiden
  - Personlige mål skema
  - Andre bilag fra vejledningen
- Hent materialerne på [www.udskrevet.dk/materialer](http://www.udskrevet.dk/materialer)
- Henvise til yderligere fag på [Skolen for Recovery](http://Skolen for Recovery)

## Du skal bruge

- Projektor til at vise PowerPoints (ellers brug print).
- Tilstrækkeligt med eksemplarer af Udskrivningsguiden




**Hvis du mangler inspiration** er der også en [undervisningsvejledning](#), med mere præcise forslag til hvordan man kan arbejde med indholdet i Udskrivningsguiden. Vejledningen indeholder blandt andet cases, der understøtter hvert enkelt kapitel.

### Sådan bestiller du Udskrivningsguiden

Arbejder du i Region Hovedstadens Psykiatri, kan du bestille guiden på SAP under bestillingsnummer 4000052RHP

Arbejder du ikke i regionen, kan du bestille op til ti eksemplarer på [www.outsideren.dk/udskrivningsguiden](http://www.outsideren.dk/udskrivningsguiden)

# Dit manus

Vejledning	Tilhørende slides	Tid
<p><b>Før du går i gang med undervisningen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Download og tilpas slides så titel dato og afsnit passer</li> <li>• Lad denne slide være på imens alle sætter sig.</li> <li>• Lad folk tage kaffe m.m. – det giver mere ro senere</li> <li>• Det forudsættes at folk kender hinanden. Hvis ikke, skal du tilføje en præsentationsrunde.</li> </ul>		<p>Før</p>
<p><b>Skab tryghed – forklar hvad der skal ske</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Præsenterer programmet (varighed, udgangspunkt i Udskrivningsguiden m.m.)</li> <li>• Udskrivningsguiden er en del af det skriftlige patientinformationsmateriale og skal ligge i patienternes velkomstmappe (Region H).</li> </ul>	<p><b>Program</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Introduktion</b> – Vores hverdag og vores muligheder</li> <li>2. <b>Baggrund</b> – Indefra perspektivet som udgangspunkt</li> <li>3. <b>Viden</b> – Indblik i patienternes oplevelse</li> <li>4. <b>Øvelse</b></li> <li>5. <b>Opsamling</b> – kobling til dagligdagen</li> </ol> 	<p>5 -10 min.</p>
<p><b>Sæt den indholdsmæssige ramme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug denne slide til at spore deltagerne ind på, hvad I skal opnå sammen</li> <li>• Ønsker du et mere konkret formål, fx hvordan der laves kriseplaner, udskrivningssamtaler eller andet, skal du blot rette i slides.</li> </ul>	<p><b>Formålet med undervisningen:</b></p> <p>At introducere Udskrivningsguiden og have en faglig drøftelse af guidens relevans i forhold til det daglige samarbejde med patienter og pårørende.</p> <p>Herunder konkret at drøfte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patienternes egne mål for behandlingen og koblingen til behandlingsplanen</li> <li>• Patientens netværk og hverdag</li> <li>• Væsentlige aftaler og bekymringer i forhold til tilværelsen efter udskrivelsen</li> </ul>	<p>5 min.</p>
<p><b>Baggrundsviden så alle er med</b></p> <p>Vælg det ud, du synes er mest relevant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://udskrevet.dk/om-os/hvad-skal-projekt-din-gode-udskrivning/">http://udskrevet.dk/om-os/hvad-skal-projekt-din-gode-udskrivning/</a></li> <li>• <a href="http://udskrevet.dk/om-os/hvad-laerte-vi-i-projekt-din-gode-udskrivning/">http://udskrevet.dk/om-os/hvad-laerte-vi-i-projekt-din-gode-udskrivning/</a></li> <li>• <a href="http://udskrevet.dk/om-os/hvad-laerte-vi-i-projekt-din-gode-udskrivning/de-vigtigste-erfaringer/">http://udskrevet.dk/om-os/hvad-laerte-vi-i-projekt-din-gode-udskrivning/de-vigtigste-erfaringer/</a></li> </ul> <p>Eller andet – fx <a href="#">Region H's egne dokumenter</a></p>	<p><b>Udskrivningsguiden er:</b></p> <p>Lavet af patienter, pårørende og sundhedsfagligt personale for at:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• støtte patienten på egen hånd</li> <li>• Brygge bro mellem patient og personale</li> <li>• Også pårørende</li> </ul> <p>»Jeg synes, guiden gør det nemmere for patienterne at få et overblik over, hvad der kunne være godt at vide og sætte sig ind i. På den måde er guiden også en god hjælp for os medarbejdere til at bevare overblikket over patientforløbet sammen med patienten.« I Sygeplejersken</p>	<p>5-10 min.</p>

## Hvad ved vi

- Det er sjældent det samme, der er vigtigt for patienterne, som for personalet.
- Udskrivningsguiden er en mulighed for at tage udgangspunkt i det, der fylder hos patienterne.
- Der er en række temaer som næsten altid fylder hos patienterne, og vi ved at Udskrivningsguiden kommer rundt om disse temaer.
- Ved at have kendskab til disse bekymringer og behov, styrkes personalet i at tilrettelægge behandlingsforløb med relevante invitationer til patientens aktive deltagelse.
- Vi ved også at patienter har størst udbytte af guiden, når den bruges sammen med personalet
- At guiden opleves som omfangsrig. Det er ikke meningen at man skal læse den hele – tænk på den som et krak-kort.

## Livet efter udskrivelsen: Hvad fylder hos patienterne

- Kan jeg holde styr på min økonomi, få et sted at bo
- Kan jeg klare at være alene, når jeg kommer hjem?
- Er der et sikkerhedsnetværk – en man kan ringe til?
- Kan jeg tackle det? Begynder det hele forfra?
- Kan jeg overhovedet se mig selv hjemme?



5 min.

## Øvelse

- Formål: At personalet prøver at åbne guiden og får muligheden for selvstændigt at tage stilling til dens anvendelighed.
- Instruktion fremgår af sliden
- Alle kapitler er relevante, men her laves et nedslag.

## Øvelse – 2 & 2

- Gå sammen 2 & 2
- Kig i indholdsfortegnelsen
- Tænk på én af jeres aktuelle patienter – vælg et kapitel, der er relevant
- Tal sammen i 10 minutter ud fra indholdet i kapitlet
- Forsøg at dele tiden mellem jer begge
- Fælles opsamling bagefter

<b>INDHOLD</b>	<b>HOM GØDT VIDERE</b>	5-1
<b>KAPITEL 1</b>	<b>INERS DU ER INLLAGT – HVAD NU?</b>	5-2
<b>KAPITEL 2</b>	<b>TANKER DU FØLELSER I FORHOLD TIL HVAD DU ER INLLAGT</b>	5-10
<b>KAPITEL 3</b>	<b>STØTTE FRA ANDRE MENNESKER – OGÅ HVIS DU FØLER DIG ENSAM</b>	5-13
<b>KAPITEL 4</b>	<b>DIN TILDELTE PSYKIATRIK</b>	5-14
<b>KAPITEL 5</b>	<b>HVIS DET BRUKER PÅ – PSYKISKE KRISE</b>	5-15
<b>KAPITEL 6</b>	<b>FORKÆL DIG SELV – LAD BATTERIERNE OP</b>	5-16
<b>KAPITEL 7</b>	<b>HVIS DU ER PSYKIATRIK BEHANDLING</b>	5-22
<b>KAPITEL 8</b>	<b>HVIS DU ER I LIVET – PSYKIATRIK BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE</b>	5-23
<b>KAPITEL 9</b>	<b>AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – GØDE TIL DIN KOMMUNE</b>	5-27
<b>KAPITEL 10</b>	<b>FØRENINGER FOR DIG ... HVIS DU HAR LYST</b>	5-30
<b>KAPITEL 11</b>	<b>RÅDGIVNING</b>	5-32

15 min.

## Opsamling

- Grupperne præsenterer, hvad de har talt om
- Fokuser på indholdet af drøftelserne – hvad var det konkrete I talte om i forhold til jeres dagligdag, samt hvilken forskel man kan se man kan gøre i samarbejdet med patienterne
- Nb: Hvis du har et helt andet formål med undervisningen, så husk at rette i hvilke temaer, du vil samle op på.

## Fælles opsamling

- **Hvad talte I om?**
- **Hvad trådte frem, som I ser som værdifuldt i forhold til et eller flere af disse temaer:**
  - Patienternes egne mål for behandlingen og behandlingsplanen
  - Patientens netværk og hverdag
  - Væsentlige aftaler og bekymringer i forhold til patientens hverdag efter udskrivelsen

10 min.

## Afrunding:

- "Kan det bruges" – runde
  - Hvad er udfordringerne ved at bruge guiden i praksis?
  - Husk at give plads til kritik
  - Hvad er fordelene

Er der noget de har manglet i undervisningen? (tag en runde, spørg evt. kun hver 2 + afsluttende kommentarer)

## Afrunding

- **Hvad kunne I bruge?**
- **Hvad har I manglet som guiden kan bruges til?**
- **Skal vi sammen være nysgerrige på noget fremover?**
  - Hvad kan et næste skridt være?



5 min.

## Når slut / eventuelt

- Hvis du får spørgsmål om Udskrivningsguiden, kan du bruge denne slide

Udskrivningsguiden bor hos Foreningen Outsideren og SIND Hovedstaden.

Vi arbejder for:

- At styrke patienter i selv at arbejde aktivt for at komme sig
- At understøtte patienters muligheder for at formulere og tage ejerskab for eget behandlings- og rehabiliteringsforløb
- Sikre adgang til erfaringsbaseret viden
- At styrke samarbejdet mellem patienter, peer-støttemedarbejdere og sundhedsfagligt personale

### VEJLEDNING I BRUG AF UDSKRIVNINGSGUIDEN

#### 1. AFTAL HVOR MEGET TID I HAR

2. TÆL OM DET DER FYLDES - BÅNDET OM I HAR 10 MINUTTER ELLER EN TIME

3. SÅ LÅ OP OG LÆS VIDERE I UDSKRIVNINGSGUIDEN. LÆS KUN DET VIKTIGSTE



## Til inspiration

- Hvis der er temaer I ønsker at arbejde videre med, er der mange forskellige materialer I kan trække på.

Til det videre arbejde

Download materialer på:  
[www.udskrevet.dk/materialer](http://www.udskrevet.dk/materialer)



## God fornøjelse!

Udskrivningsguiden er lavet af mennesker, der selv har været indlagt – i samarbejde med pårørende og sundhedsfagligt personale. Udskrivelser er bedst, når alle samarbejder. Derfor kan guidens også bruges af pårørende og medarbejdere.

Over 100 brugere, pårørende, psykiatere, socialrådgivere, psykologer, sygeplejersker og mange andre har været involveret i processen med at definere og færdigskrive indholdet af Udskrivningsguiden og [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk).

Efterfølgende har der været holdt workshops med deltagelse af flere end 400 sundhedsfaglige medarbejdere og 200 patienter. Denne undervisningsvejledning bygger på disse erfaringer.

### Hvem har lavet denne undervisningsvejledning:

Udskrivningsguiden bor hos [Foreningen Outsideren](#) og [SIND Hovedstaden](#).

Vi arbejder for:

- At styrke patienter i selv at arbejde aktivt for at komme sig
- At understøtte patienters muligheder for at formulere og tage ejerskab for eget behandlings- og rehabiliteringsforløb
- Sikre adgang til erfaringsbaseret viden
- At styrke samarbejdet mellem patienter, peer-støttemedarbejdere og sundhedsfagligt personale