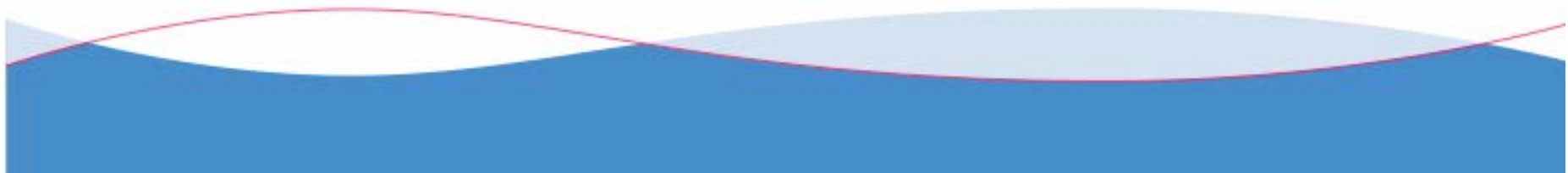




Læringsæt i sundhedspædagogik

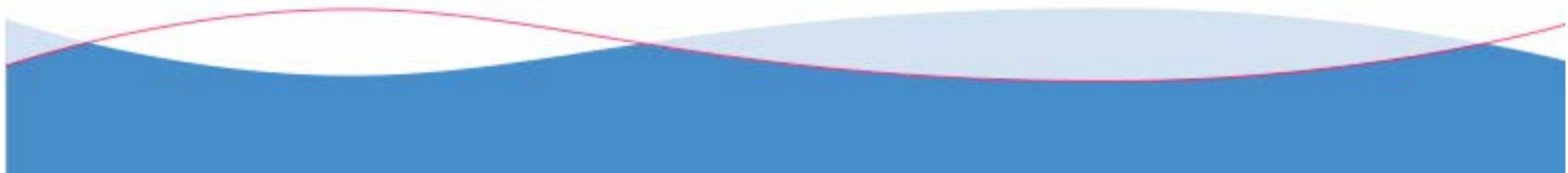
Målrettet undervisning af sårbare patienter
med kronisk sygdom
– med type 2 diabetes som case





Sundhedspædagogik i patientuddannelse

- Diabetesforeningen, Steno Diabetes Center og Region Syddanmark har gennemført et partnerskabsprojekt, der skal medvirke til at forebygge ulighed i sundhed for mennesker med kronisk sygdom
- Projektet er gennemført fra 2012 – 2014 og har modtaget 1,4 millioner kr. i støtte fra Ministeriet for Forebyggelse og Sundhed

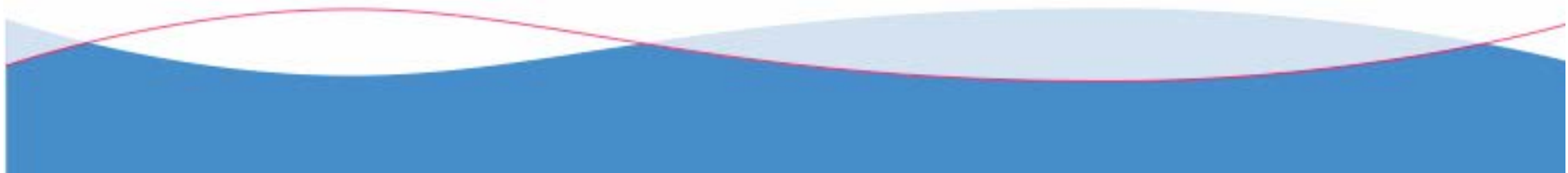




Gennem brugerdreven innovation...

...har projektet udviklet

1. Et sundhedspædagogisk lærings sæt målrettet sårbare patienter med kronisk sygdom – med type 2 diabetes som case
2. Et koncept for kompetenceudvikling af sundhedsprofessionelle der forestår patientuddannelse ved kronisk sygdom



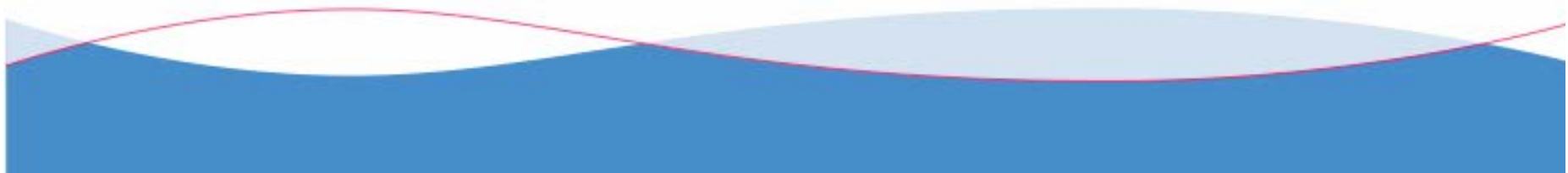


Læringssættet skal medvirke til...

- At øge de sundhedsprofessionelles viden om og kompetencer med dialogbaserede og inddragende sundhedspædagogiske redskaber

Målet er:

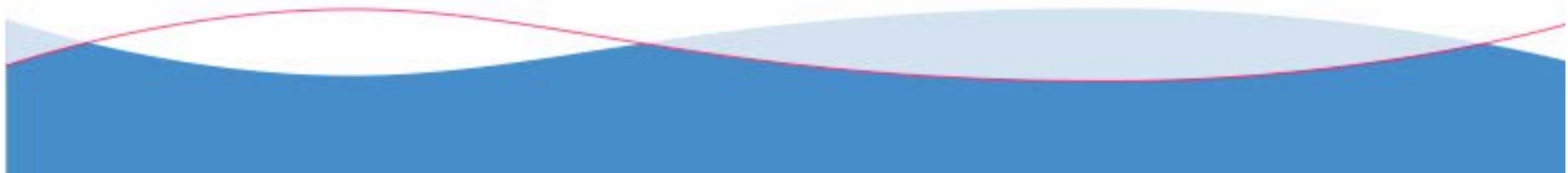
- At patientunderviseren bliver bedre til at støtte sårbare patienter
- Og patienten oplever større handlekompetence, og en bedre egenomsorgskapacitet





Hvad indeholder læringsættet?

- Læringsættet består af en guide og ni sundhedspædagogiske øvelser, der kan anvendes til patientuddannelse i forbindelse med individuel konsultation eller til gruppeundervisning
- Læringsættet er målrettet sårbare patienter med kroniske sygdomme – og med diabetes som case



Guiden

- Guiden beskriver de sundhedspædagogiske principper, der ligger til grund for øvelserne
- Formålet med hver øvelse fremgår og der gives forslag til hvornår og hvordan øvelsen kan anvendes
- Trin-for-trin beskrivelser guider patientunderviseren i brugen af hver øvelse





Læringssettets 9 øvelser

Tema	Navn	Formål	Hvem
1. Relationer, trivsel, viden	Min dag	At deltageren føler sig anerkendt og at underviseren får værdifuld viden om deltageren	1:1
2. Sætte scenen	Tjek ind	At deltagerne 'lander' på kurset på en behagelig måde	Gruppe 1:1
3. At sætte scenen, relationer, trivsel	Vores spilleregler	At lave fælles spilleregler for undervisning og samvær	Gruppe
4. Relationer, mål og plan, viden	Min nære verden	At skabe overblik over familie og venners hjælp og støtte	Gruppe 1:1
5. Relationer, mål og plan, viden	Min kontakt til fagpersoner	At skabe overblik over fagpersoners støtte og rådgivning	Gruppe 1:1
6. Viden, relationer	Fup eller Fakta	At få italesat viden igennem sande eller falske udsagn	Gruppe 1:1
7. Trivsel, viden, mål og plan	Hvor er jeg?	At opleve hvor man er, og hvor man gerne vil være, i forhold til egen nuværende situation	Gruppe 1:1
8. Trivsel, viden, mål og plan	Vi rykker	At få fokus på egne mål, styrker og succeser på en legende måde	Gruppe
9. Afsluttende refleksion	Tjek ud	Afrunding og refleksion	Gruppe 1:1

Øvelse 1



Bruges typisk ved en indledende samtale evt. før kursusstart eller som individuel samtale undervejs i kursusforløbet

MIN DAG

- At få indblik i deltagerens dagligdag

Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen 'Min dag' er at skabe en god kontakt med deltageren og samtidig samle værdifulde informationer på en måde, der er styret af deltagerens eget fokus eller af et bestemt emne. Deltageren fortæller om sin hverdag med udgangspunkt i en helt almindelig dag.



Tidsramme: Ca. 10 minutter



Brug 'Min dag'-arket med afbildning af døgnet til at tage noter på. God bordplads, skriveredskab



1:1 deltager/sundhedsprofessionel

Øvelse 2



Kan bruges som opstart til hvert møde/kursusdag



TJEK IND

- Nærværsøvelse til at 'lande' på

Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen er, at deltagerne får tid til at "lande" og indstille sig på det, de skal i gang med – at være til stede i nuet.



Tidsramme: Ca. 4-5 minutter



Trin for trin beskrivelse



Gruppe eller 1:1 deltager/sundhedsprofessionel

Øvelse 3



Øvelsen kan bruges på første kursusgang eller som opstart på individuel samtale



VORES SPILLEREGLER

- At lave fælles spilleregler for samværet på kurset

Formålet med øvelsen

- At man i fællesskab skaber rammer for samværet i undervisningen.
- At skabe tryghed, tillid og respekt mellem deltagerne.
- At fremme deltageres ejerskab til forløbet ved at give indflydelse på rammerne for undervisningen.
- At deltagerne oplever medansvar for, at spillereglerne overholdes og evt. opdateres undervejs.



Tidsramme: Ca. 10-15 minutter



En tavle eller flipover. Evt. A4 ark med regler for brainstorm



Gruppe eller 1:1 deltager/sundhedsprofessionel



Hvad kan ødelægge en undervisning?



Hvad vil vi gerne have?

Øvelse 4



Kan bruges, når det er hensigtsmæssigt i kursusforløb, og kan med fordel efterfølges af øvelser, der handler om målsætning f.eks. 'Hvor er jeg', eller 'Vi rykker'.

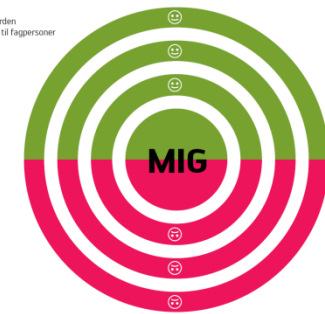
MIN NÆRE VERDEN

- At skabe overblik over familie og venners hjælp og støtte

Formål med øvelsen

- At give indsigt i betydningen af sociale netværk i livet med kronisk sygdom.
- At skabe overblik over, hvordan deltageren oplever at få støtte i hverdagen fra sit sociale netværk (familie, venner og kolleger).
- At tale om, hvordan relationen eventuelt kan forbedres, og hvilken rolle deltageren selv spiller i kontakten.
- At få idéer til, hvordan man kan fortælle andre, hvad man har brug for og hvilken hjælp, man ønsker – eller ikke ønsker.

Cirkel:
Min nære verden
Min kontakt til fagpersoner



Tidsramme: Ca. 30 minutter



Materiale til ti deltagere (fem grupper á to deltagere): Fem stk. cirkler med 'MIG i midten', fem sæt bordkort med ikoner af personlige relationer og nogle tomme kort. Lav evt. selv flere egne kort. Hvis man kører grupper á to deltagere, udleveres Trin for trin beskrivelse II til deltagerne



1:1 deltager/sundhedsprofessionel eller gruppeundervisning (maks. ti deltagere) med inddeling i fem grupper af to deltagere

NÆRE RELATIONER



Øvelse 5



Kan bruges, når det er hensigtsmæssigt i kursusforløb, og kan med fordel efterfølges af øvelser, der handler om målsætning f.eks. 'Hvor er jeg' eller 'Vi rykker'. Endvidere i sammenhæng med 'Min nære verden' for at afdække evt. støttemuligheder i deltageres nære netværk

MIN KONTAKT TIL FAGPERSONER

- At skabe overblik over deltageres kontakt til og støtte fra fagpersoner

Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen 'Min kontakt til fagpersoner' er, at skabe overblik over den kontakt, deltagerne (deltageren) har til forskellige fagpersoner, og det udbytte de aktuelt har af kontakten og muligheder for at skabe bedre kontakt og større udbytte hvis relevant.



Tidsramme: Ca. 30 minutter

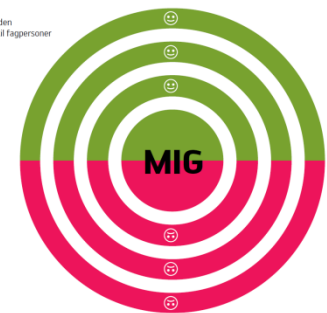


Materiale til ti deltagere: Fem stofcirkler med 'MIG' i midten (man deles to og to om en cirkel), ti sæt ikon-kort med forskellige faglige relationer og nogle tomme kort. Lav evt. selv flere egne kort.

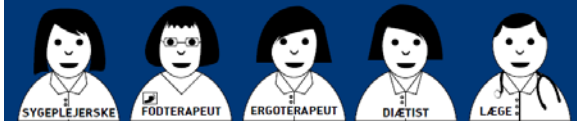


Gruppe (maks. ti deltagere) eller 1:1 deltager/sundhedsprofessionel

Cirkel:
Min nære verden
Min kontakt til fagpersoner



FAGPERSONER



Øvelse 6



Kan bruges, når det er hensigtsmæssigt i kursusforløb, og kan med fordel efterfølges af øvelser, der handler om målsætning f.eks. 'Hvor er jeg', eller 'Vi rykker'

FUP ELLER FAKTA

- At repetere eller uddybe budskaber på en spillende måde

Formål med øvelsen

Formålet med spillet 'Fup eller Fakta' er at undervise i faktuel diabetesrelateret viden på en anderledes måde, der:

- faciliterer dialog mellem underviser, deltagere og deltagerne imellem.
- giver underviseren mulighed for at tage udgangspunkt i deltageres konkrete viden.
- hjælper deltagerne til at udveksle synspunkter og lære hinanden bedre at kende.



Tidsramme: Ca. 20-40 minutter afhængig af hvor mange udsagn der inddrages



En række udsagn samt to sæt 'Fup' og 'Fakta' kort (et sæt til hvert hold). Kopier evt. til uddeling



Gruppe, deltagerne inddeles i hold med min. to deltagere på hver

FUP

FAKTA

Øvelse 7



Kan typisk bruges som opfølgning på anden øvelse for at konkretisere ønsker, mål og plan

HVOR ER JEG?

- At mærke gennem kroppen, hvor man er, og hvor man gerne vil være i forhold til egen nuværende situation

Formålet med øvelsen

- At hjælpe deltageren med gennem kroppen at mærke efter, bevidstgøre og vurdere, hvor man er, i forhold til egen situation, behov og ønsker.
- At deltageren får støtte til at sætte (små) mål for, hvor man gerne vil hen (forandring).
- At komme i dialog med andre i samme situation og få idéer til den ønskede forandring, som kan støtte øget handlekompetence/egenomsorg.



Tidsramme: Cirka 20-30 minutter



Ti sæt bestående af en glad og en sur smiley. På bagsiden af smileys er der plus/minus-tegn, som man kan bruge i stedet for smileys, hvis man foretrækker det.

Hvis emnet er et fællesemne anvendes blot et sæt (en sur og en glad smiley). Hvis man vælger versionen med hver sit emne, har hver deltager sit eget sæt. Øvelsen kræver gulvplads



1:1, Gruppe



Øvelse 8



Kan typisk bruges som opfølgning på anden øvelse for at konkretisere ønsker, mål og plan

VI RYKKER

- At få fokus på mål, muligheder og handling på en legende måde

Formål med øvelsen

- At deltagerne på en anderledes måde får fokus på og italesat ønsker, behov og muligheder for forandring
- At deltagerne bliver inspireret af hinanden
- At deltagerne lærer hinanden bedre at kende



Tidsramme: Ca. 20-40 minutter afhængig af antal deltagere



To sæt bestående af: En spilleplade og et sæt udfordringskort á 18 kort fordelt på tre kategorier



Gruppe, maks. fire deltagere til hvert spil





Øvelse 9



Kan bruges som afslutning af hvert møde, hvis der er tid til det

TJEK UD

- Nærværs- og refleksionsøvelse til at gå hjem på

Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen er, at deltagerne får tid og ro til at reflektere over, hvad de tager med sig hjem fra kurset.



Tidsramme: Ca. 6 minutter



Trin for Trin beskrivelse



Gruppe eller 1:1 deltager/sundhedsprofessionel



Læringsættet kan downloades fra Partnerskabets hjemmesider



Diabetesforeningen <http://www.diabetes.dk/fagfolk/materiale.aspx>



Steno Diabetes Center

https://steno.dk/da/pages/sundhedsprofessionelle/vaerktojer_oversigt.aspx



Region Syddanmark

<http://www.dialog-net.dk/wm233826>



For mere information

Kontakt

Diabetesforeningen, Forskning & Viden

Susanne Vestergaard

suv@diabetes.dk

