

Pasient- og pårørendeopplæring individuelt – sjekkliste

Endring siden forrige versjon

Nytt dokument

Hensikt

Forslag og tips til gjennomføring av individuell pasient og pårørende opplæring, jfr [Pasient- og pårørendeopplæring individuelt](#)

Forberedelser ¹⁻⁴

- Innhent opplysninger som er relevant for opplæring fra journal, i dialog med pasient og pårørende og annet helsepersonell
- Sett deg inn i relevante prosedyrer, retningslinjer og nasjonale anbefalinger for opplæring knyttet til diagnosen/tilstanden
- Avklar pårørendeinvolvering i opplæringen sammen med pasienten, se gjerne [Pårørendeveileder fra Helsedirektoratet](#)
- Vurder behov for tolk [Tolketjeneste - huskeliste for deg som skal benytte tolk](#)
- Tenk gjennom hva som påvirker opplæringssituasjonen, som sted, tid, lokaler, utstyr og pasientens situasjon
- Vurder involvering av andre faggrupper i opplæringen (tverrfaglig tilnærming)
- Undersøk om digitale ressurser som e-læring, apper, film, podkast kan inngå i opplæringen
- Undersøk om det finnes relevant gruppebasert opplæring/kurs som kan supplere opplæringen

Planlegging ¹

Det anbefales å lage en plan og utforme mål for opplæringen sammen med pasient. Målene bør være tydelige, handlingsorienterte, målbare, oppnåelige og i tråd med det som er viktig for pasienten.

Utforsk pasientens situasjon, ressurser og behov ^{1,5}

- Alder, modenhet, kultur språk, sosial støtte, sosioøkonomisk situasjon, og andre relevante hensyn
- Spesielle læreforutsetninger, som kognitivt, sensorisk (syn, hørsel), fysisk og psykisk funksjonsnivå
- Kunnskap om aktuelle helseproblemer og behandling. Spør hva pasienten kan om temaet fra før, og bygg videre på det
- Foretrukne måte å lære på: muntlig, skriftlig, visuelt, taktilt, praktisk gjennomføring, digitalt, for eksempel ved å høre, å se eller ved å gjøre
- Vurder å bruke bilder, film, animasjon, symboler, storskriftmateriell, punktskrift, ulike språk, tegnspråk og andre kommunikasjons hjelpemidler
- Velg egnet tidspunkt for opplæringen. Tilpasses for eksempel pasientens emosjonelle tilstand, smertenivå, tilgjengelighet av pårørende, omgivelser
- Bekymringer og behov, mål, motivasjon for å lære, mestringstro
- Mestringsressurser, mestringsstrategier

Gjennomføring

Fokuser på pasienten ¹

- Bruk ord pasienten kan forstå og forklar ukjente ord. Unngå å bruke fagspråk og forkortelser
- Bruk [åpne spørsmål for å utforske og lukkede spørsmål for svar på fra detaljerte fakta](#).
- Bruk aktiv lytting
- Legg merke til *læringsøyeblikk*: når pasienten stiller spørsmål/viser interesse – bruk anledningen til å gi opplæring og informasjon
- Styrk pasientens selvfølelse, vis respekt og empati, og fokuser på mestring

Nøkkelprinsipper i opplæring ¹

- Fortell hva som skal gjennomgås
- Ha fokus på hovedbudskapet, ta den viktigste informasjonen først, stegvise instruksjoner og sjekk gjensidig forståelse underveis
- Forsterk læring ved å oppsummere viktige punkter

Tilpass opplæringen underveis ¹

- Oppmuntre til spørsmål og følg opp disse
- Hvis pasienten ikke forstår, bruk andre ord, sammenligninger og metaforer som er kjent for pasienten
- Demonstrer, repeter og gi rom for praktisk gjennomføring etter behov
- Kombiner flere læringsaktiviteter og stimuler flere sanser, for eksempel ved muntlig informasjon gi også ut skriftlig informasjon

Forslag til egnede læringsaktiviteter og læringsressurser

- Læringsaktiviteter kan være veiledning, undervisning, rådgivning, informasjonsutveksling, samtale, ferdighetstrening, fysisk aktivitet, lek og spill, praktisk øvelse/demonstrasjon.
- Læringsressurser kan være bilder/illustrasjoner, utstyr, interaktive spill, film, skriftlig informasjon (i papirversjon eller nettbasert).

Forslag til tilnærminger for god kommunikasjon

- [Aktiv lytting](#)
- [Teach Back](#)
- [Fire gode vaner](#)
- [Motiverende Intervju](#)
- [Utforsk – Tilby – Utforsk](#)
- [Samvalg](#)
- [Hva er viktig for deg? – Pasientspesifikk Funksjonsskala \(PSFS\)](#)

Evaluerings ^{1,6}

Det anbefales å undersøke om målene med opplæringen er nådd og sjekke pasientens forståelse.

- Avklar med pasienten om behovet for informasjon og opplæring er dekket
- Be pasienten gjenfortelle (Teach Back)
- Be pasienten om å vise/demonstrere
- Vurder pasientens etterlevelse av behandling, målbare endringer hos pasienten, symptomer, behov for oppfølging

[F/12.2-01](#)[Pasient- og pårørendeopplæring – overordnet retningslinje](#)[F/12.2-02](#)[Pasient- og pårørendeopplæring - grupper](#)[F/12.2-03](#)[Pasient- og pårørendeopplæring individuelt](#)[F/15.3-03](#)[Tolketjeneste - huskeliste for deg som skal benytte tolk](#)

Vedlegg

Referanser

1. «Patient education practice guidelines for health professionals” (Guideline, Health Care Education Association (USA), Madison WI; 2021); <https://www.hcea-info.org/patient-education-practice-guidelines-for-health-care-professionals>
2. Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (2018) Didaktisk relasjonsmodell. Hentet fra: <https://mestring.no/helsepedagogikk/pedagogisk-tilnaerming/didaktisk-relasjonsmodell/>
3. Pasient- og brukerrettighetsloven. (1999). Lov om pasient- og brukerrettigheter (LOV-1999-07-02- 63) Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63/>
4. Tolkeloven. (2022). Lov om offentlige organers ansvar for bruk av tolk mv. (LOV-2021-06-11-79) Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2021-06-11-79>
5. "Patient experience in adult NHS services: improving the experience of care for people using adult NHS services" (NICE Clinical Guidelines, No. 138.National Clinical Guideline Centre (UK), London: Royal College of Physicians; 2012 Feb.); <https://www.nice.org.uk/guidance/cg138>
6. Schub,T.B. Assessing Effectiveness of Patient Education. CINAHL Nursing Guide, 2023. Hentet fra: Assessing effectiveness of patient education

Slutt på Sjekkliste