

## Fraser for:

### Fraser for inntaksnotat /mottaksnotat

*(Legge inn «Pårørendesamarbeid» som en frase i dokumentet inntaksnotat)*

#### **Pårørendesamarbeid ved døgnenhet**

1. Kort presentasjon av pårørendetilbudet:

Tilbudet består av - telefonsamtale til pårørende for generell informasjon om behandlingsopplegget og om pårørendes tilbud i helsevesenet:

- kunnskap som kan bidra til at pårørende forstår mer om hvordan psykisk lidelse kan oppstå og hvordan det kan oppleves å være syk
- tilbud ved seksjonen
- hvem pårørende kan kontakte
- tilbud til pårørende (både barn og voksne) **inkludert skriftlig informasjon** om familiesamarbeid
- aktuelle bruker- og pårørendeorganisasjoner
- pårørenderettigheter

- pårørendesamarbeid underveis i innleggelsen, forutsatt pasientens samtykke til dette.

- samarbeidsmøte(r). Forberedt etter pasientens ønsker og behov (kartlagt i innkomst) og pårørendes ønsker og behov (kartlagt i telefonsamtale)

#### **Pasienten ønsker at vi samarbeider med nærmeste pårørende slik:**

- 1) Full åpenhet: kan snakke om sensitive tema dersom det er relevant for god samhandling
- 2) Delvis åpenhet: pasienten definerer nærmere hvilken informasjon som kan deles
- 3) Ingen åpenhet: kun generell informasjon og samtale relatert til det pårørende vet fra før

Samtykker til å ta kontakt med pårørende for å gi generell informasjon. Et Pårørendebrev og en åpen nettside [For deg som er pårørende - Vestre Viken HF, Informasjon ved innleggelse eller poliklinisk behandling - Vestre Viken HF](#)

Samtykker til å invitere pårørende til en samtale for pårørende uten pasienten.

## Fraser for:

### Fraser for epikrise

*(Legge inn en frase i dokumentet epikrise):*

#### «Pårørendesamarbeid»

- Hvem er viktigste pårørende
- Antall møter:
- hovedfokus i pårørendesamtaler: støttesamtaler til pårørende, undervisnings- og problemløsningstemaer
- Anbefalt og planlagt oppfølging videre

## Frase for:

### Frase for kartlegging av varseltegn

# Kartlegging av varselsignaler

Kryss av for om det er varselsignaler ved:

psykose  depresjon  hypomani/mani

Gruppeleder gir et eksemplar til alle som deltar i denne samtalen og gir følgende introduksjon til pasient og pårørende:

Når en begynner å få influensa, så kjenner vi at vi blir litt frosne, vondt i halsen, snufser litt, kanskje muskelsmerter og vondt i kroppen. Dette er varselsignaler på influensa. På samme måte kan vi lære oss å kjenne igjen varselsignaler på psykisk lidelse.

Tenk tilbake på tiden før du ble syk. Før du kom i behandling poliklinisk eller ved innleggelse.

Nå skal vi gå igjennom en del eksempler på varselsignaler. Noen vil du kjenne deg igjen i mens andre ikke vil passe for deg. Hvis du har varselsignaler som ikke står på listen, er det plass for dem også.

	Varselsignaler	Før du ble syk
1	Følte du deg anspent eller nervøs?	
2	Følte du deg deprimert?	
3	Hadde du problemer med å sove?	
4	Følte du deg rastløs?	
5	Hadde du vanskelig for å konsentrere deg?	
6	Var du mindre glad?	
7	Hadde du dårlig appetitt eller spiste du mer enn vanlig?	
8	Hadde du vansker med å huske?	
9	Følte du deg iaktatt, overvåket eller forfulgt?	
10	Var du mindre sammen med vennene dine?	
11	Følte at du ble sett ned på eller latterliggjort?	
12	Følte du at andre snakket om deg?	
13	Mistet du interesse for ting rundt deg?	
14	Grublet du mer over religiøse og/eller åndelige ting?	
15	Følte du deg utilpass uten grunn?	
16	Følte du deg mer oppstemt/glad enn vanlig?	
17	Hørte du stemmer andre ikke hørte?	
18	Så du syner andre ikke så?	
19	Følte du deg mindreverdig eller verdiløs?	
20	Orket du ikke gjøre noe?	
21	Var du mindre nøye med hvordan du kledde og stelte deg?	
22	Så du lite mening og håp for framtiden?	
23	Var du plaget av mareritt og vonde drømmer?	
24	Oppllevde du deg aggressiv?	
25	Ble du lettere irritert over småting?	
26	Hadde du tanker om å skade deg eller ta ditt eget liv?	

## Fraser for:

27	Hadde du tanker om å skade/drepe andre? (stryk det som ikke passer)	
28	Hadde du oftere smerter /fysiske plager?	
29	Steg ditt forbruk av alkohol, medisiner eller narkotika?	
30	Opplevde du at deler av kroppen din forandret seg?	
31	Opplevde du at omgivelsene ble uvirkelige?	
32	Sov du mer eller mindre enn vanlig? (stryk det som ikke passer)	
33	Sa andre at du oppførte deg annerledes enn vanlig?	
34	Var du mer opptatt av seksuelle tanker enn vanlig?	
35	Kom du lett i krangel med andre?	
36	Gikk du opp/ned i vekt? (stryk det som ikke passer)	
37	Følte du at andre ville gjøre deg vondt?	

### Pårørendes innspill til varseltegn:

Pårørende har lagt merke til følgende uvanlige følelser, handlinger eller oppførsel før han/hun ble syk:

Tiden det tok fra pårørende merket en forandring (i hans/hennes følelser, tanker og oppførsel) til sykdomsutbruddet:

Følgende livshendelser skjedde rett før han/hun ble syk:

Annet som var annerledes før han/hun ble syk:

## Fraser for:

### Samtale med pasient om familiesamarbeid

*(slett skravert tekst og slett foreslått innhold som ikke er aktuelt i denne samtalen)*

#### Tilstede:

#### Betydningen av samarbeid med pårørende

Pasienten får informasjon om hvordan enheten jobber for å få til et godt familiesamarbeid, og at dette er en del av behandlingen som vi tilbyr alle pasienter og pårørende. Følgende fordeler ved å samarbeide med pårørende har blitt nevnt:

- hjelpe familien til å forstå pasientens utfordringer bedre og bruke forståelsen til å løse dagligdagse problemer
- styrke eller eventuelt gjenopprette relasjoner i familien og nettverket
- bedre pasientens livssituasjon og fungering
- redusere risikoen for å få tilbakefall
- redusere stress og belastning, og bedre livssituasjonen til de pårørende
- åpenhet og støtte fra familie og nettverk øker sjansen for å få det bedre
- det er vanlig at det oppstår konflikter og misforståelser når familien opplever alvorlig sykdom eller krise

#### Pasienten blir informert om hva vi ønsker å dele med pårørende:

- kunnskap som kan bidra til at pårørende forstår mer om hvordan psykisk lidelse kan oppstå og hvordan det kan oppleves å være syk
- tilbud ved seksjonen
- hvem pårørende kan kontakte
- tilbud til pårørende (både barn og voksne) **inkludert skriftlig informasjon** om familiesamarbeid
- aktuelle bruker- og pårørendeorganisasjoner
- pårørenderettigheter

#### Pasientens forhold til sine pårørende

Temaer om pasientens forhold til pårørende som har blitt trukket frem:

- Følgende personer er viktige for pasienten:
- Følgende personer skulle pasienten ønske at hen hadde bedre kontakt med:
- Pasienten beskriver relasjonen til familie og venner slik før hen ble syk:
- Pasienten beskriver nåværende situasjon slik:
- Pasienten beskriver å få følgende støtte fra familie og venner nå for tiden:
- Pasienten opplever at familien er påvirket av sykdommen på følgende måter:
  - *(Kan det være slik at dine pårørende «går på tå hev» iblant?)*
  - *(Hva tror du kunne være bra med at familien din fikk større forståelse for det du strever med?)*
  - *(Hva gjør det med dine nærmeste ikke å vite hva du strever med?)*
  - *(Hva tror du dine pårørende har behov for å snakke om?)*

#### Taushetsplikt og hva som kan deles av informasjon

Pasienten gis informasjon om at taushetsplikten ivaretar pasientens kontroll over informasjon om egen helse og behandling, slik at sensitiv informasjon ikke blir delt uten samtykke. Samtidig har helsepersonell veiledningsplikt ovenfor pårørende. Temaer som ble drøftet for å bevisstgjøre pasienten på betydningen av å dele informasjon:

- Følgende personer kan få samme informasjon som pasienten:
- Pårørendesamtale kan foregå slik:

## Fraser for:

- Pasienten ønsker hjelp til å formidle *sett in tema* til sine nærmeste
- Pasienten vil at pårørende skal vite følgende:
- Pasienten vil at pårørende ikke skal vite:
- Pasienten tror familien kan gjøre følgende for å hjelpe hen til å nå sine mål:
- *(Når familien er bekymret, maser de ofte mer. Er det slik hos dere?)*
- *(Når familien får informasjon, maser de ofte mindre. Tror du det kan skje hos dere?)*
- *(Hva gjør at du ikke ønsker å dele informasjon med noen?)*
- *(Ser du muligheter for å dele noe informasjon uten å dele alt, f. eks hvor du oppholder deg?)*

### **Pasienten ønsker at vi samarbeider med nærmeste pårørende slik:**

- 1) Full åpenhet: kan snakke om sensitive tema dersom det er relevant for god samhandling
- 2) Delvis åpenhet: pasienten definerer nærmere hvilken informasjon som kan deles
- 3) Ingen åpenhet: kun generell informasjon og samtale relatert til det pårørende vet fra før

### **Problemstillinger knyttet til barns/søskens behov - også når de er over 18 år**

- Hva barna vet om situasjonen. *(Erfaringer og reaksjoner):*
- Hvordan barnas hverdag blir påvirket *(Rutiner, omsorgsoppgaver, skole/barnehage og fritid):*
- Hvordan snakker du/dere med barna om situasjonen?
- Hvem er eller kan være støttepersoner for barna dine? *(F. eks. partner, andre familiemedlemmer, venner, trenere, helsesykepleiere, ansatte i skole/ barnehage og familie):*
- Informerer om premissene for eventuelt å involvere barneverntjenesten

### **Vold eller overgrep fra pårørende eller andre i nære relasjoner**

Pasient har/har ikke vært redd for pårørende:

Pasienten har/ har ikke blitt ydmyket eller angrepet fysisk av pårørende:

### **Videre samarbeid med pårørende**

Pasienten og jeg har blitt enige om at følgende samtaler skal gjennomføres:

- Samtale(r) med pasient alene (denne samtalen og eventuelt flere)
- Samtale(r) med din(e) nærmeste pårørende alene
- Fellessamtale(r) med deg og pårørende sammen

### **Tilleggsinformasjon for pasienter med/mistanke om en alvorlig psykisk lidelse:**

Informerer om Psykoedukativt familiesamarbeid (PEF) som er et behandlingstilbud for pasient og pårørende sammen, men deler av tilbudet kan også brukes med pasient alene eller pårørende alene. Informerer om REACT som er et digitalt veilednings- og psykoedukasjonstilbud til pårørende alene.

### **Hvem som skal kontaktes og hvordan videre samarbeid med pårørende kan foregå**

Pasienten ønsker at vi tar kontakt med *navn på pårørende* først.

*(slett skravert tekst og slett foreslått innhold som ikke er aktuelt i denne samtalen)*

## Fråse for:

### Samtale med pårørende om familiesamarbeid

*(slett skravert tekst og slett foreslått innhold som ikke er aktuelt i denne samtalen)*

#### Tilstede:

#### Betydningen av at pårørende er invitert til et samarbeid

*(Innled med småprat og en kort presentasjon av hverandre. Hensikten er å lage en avslappet og likeverdig atmosfære).*

Pårørende får informasjon om hvordan enheten jobber for å få til et godt familiesamarbeid og hvilke fordeler det gir å samarbeide med familien:

- -styrke eller eventuelt gjenopprette relasjoner i familien og nettverket
- -bedre pasientens livssituasjon og fungering samt redusere risikoen for å få tilbakefall
- -redusere stress, belastning og bedre livssituasjonen til de pårørende
- -hjelp familien til å forstå pasientens utfordringer bedre, og bruke forståelsen til å løse dagligdagse problemer
- åpenhet og støtte fra familie og nettverk øker sjansen for å få det bedre
- normaliser at det er vanlig at det oppstår konflikter og misforståelser når familien opplever alvorlig sykdom eller krise

Følgende psykoedukasjon ble gitt til pårørende:

#### Samtykke og deling av informasjon

Grad av åpenhet som pasienten har valgt:

1. Full åpenhet: kan snakke om sensitive tema dersom det er relevant for god samhandling
2. Delvis åpenhet: pasienten definerer nærmere hvilken informasjon som kan deles
3. Ingen åpenhet: kun generell informasjon og samtale relatert til det pårørende vet fra før

Pårørende kan uavhengig av samtykke få informasjon om:

- -det de pårørende er kjent med fra før
- -generell informasjon om årsaker, symptomer, behandling og prognose.

**Dersom pasienten er i tvungent psykisk helsevern**, blir nærmeste pårørende informert om sin rett til informasjon for å ivareta sine rettigheter. Dette inkluderer opplysninger om pasientens tilstand, behandling og prognose. Følgende opplysninger om pasientens tilstand er gitt:

#### Pårørendes opplevelser og hva de er opptatt av i pårørendesamarbeid

Pårørende forteller hvordan det har vært for familien siden pasienten ble syk og hva de har gjort for å håndtere utfordringene:

- Pårørendes tanker, ønsker og behov rundt familiesamarbeid:
- Pårørendes tidligere og nåværende forhold til pasienten:
- Hvordan pårørende tenker om sykdommen og det som har skjedd med pasienten:
- Pårørende har følgende informasjon om pasientens sykdomsutvikling som de vil formidle til behandler:

#### Vold eller overgrep fra pasienten eller andre i nære relasjoner

- Pårørende har/har ikke vært redd for pasienten
- Pårørende har/har ikke blitt ydmyket eller angrepet fysisk av pasienten

#### Problemstillinger knyttet til barns/søskens behov - også når de er over 18 år

- Hva barna vet om situasjonen. *(Erfaringer og reaksjoner):*
- Hvordan barnas hverdag blir påvirket *(Rutiner, omsorgsoppgaver, skole/barnehage og fritid):*

## Fråse for:

- Hvordan snakker du/dere med barna om situasjonen?
- Hvem er eller kan være støttepersoner for barna dine? (F. eks. partner, andre familiemedlemmer, venner, trenere, helsesykepleiere, ansatte i skole/ barnehage og familie):
- Informerer om premissene for eventuelt å involvere barneverntjenesten

### Gi generell informasjon og fortell om videre samarbeid med pårørende

Pårørende har fått informasjon om:

- hvem pårørende kan kontakte
- tilbud ved seksjonen, **inkludert skriftlig informasjon** om familiesamarbeid
- rettigheter for pårørende
- tilbud til pårørende (*både barn og voksne*)
- aktuelle bruker- og pårørendeorganisasjoner

Pårørende får informasjon om ulike måter å involvere familien. Pasienten ønsker (samtykker) til at pårørende får:

- Samtale(r) med nærmeste pårørende alene
- Fellessamtale(r) med pasient og pårørende sammen

### Tilleggsinformasjon for pasienter **med eller ved mistanke om en alvorlig psykisk lidelse:**

- Psykoedukativt familiesamarbeid (PEF). Dette er et behandlingstilbud for pasient og deg som pårørende sammen. Deler av tilbudet kan også brukes alene med deg eller pasienten
- REACT er et digitalt veilednings- og psykoedukasjons tilbud til pårørende alene

*Relevante og nødvendige opplysninger om eller fra pårørende kan gjelde:*

*Helsepersonellets kontakt med pårørende, med eller uten pasienten til stede*

*Informasjon, opplæring, råd og veiledning gitt til pårørende*

*Opplysninger fra pårørende om pasientens sykdomsutvikling, hendelsesforløpet ved skader*

*Bekymringer fra pårørende*

*Samtaler med pasient og/eller pårørende om alvorlige temaer som livssituasjon og livsprognose*

*Pårørende bør få informasjon om helsepersonellets journalføringsplikt og om at nødvendige og relevante opplysninger*

*pårørende gir vil være tilgjengelig for pasienten ([Journalfør opplysninger om og fra pårørende over 18 år - Helsedirektoratet](#)).*

*(slett skravert tekst og slett foreslått innhold som ikke er aktuelt i denne samtalen)*



## Fraser for:

### Felles samtaler med pasient og pårørende

(Hensikten med samtalen er å møtes, involvere pårørende i mestringsplanen og å snakke om veien videre).

Pasient og pårørende får kort informasjon om hvordan enheten jobber med pårørendesamarbeid og at samtalen de har hatt hver for seg har vært et ledd i dette samarbeidet.

#### Oppsummering av tidligere samtaler

- De positive sidene de har formidlet om hverandre gjennom tidligere samtaler er:
- pasienten og pårørende blir anerkjent for hvordan de har håndtert situasjonen, og hvordan de har støttet hverandre
- Det er normalt at utfordringer som *aktuelle temaer* kan knyttes til stress, gjensidige bekymringer for den andre og vanskeligheter med å snakke sammen uten støtte fra helsepersonell.

#### Kartlegge varseltegn:

- Pasienten har lagt merke til følgende tidlige tegn:
- Pasienten tror at pårørende har lagt merke til følgende tegn:
- Pårørende har lagt merke til følgende før pasienten ble syk:

*For eksempel tanker, følelser, oppførsel og utløsende årsaker som f.eks. spesielle livshendelser*

#### Utarbeide en krise-/mestringsplan:

- Tegn som pårørende eller andre kan merke:
- Følgende kan familien gjøre når de merker disse tegnene:

#### Tilbud om pårørendesamarbeid - spesielt for pasienter med eller ved mistanke om en alvorlig psykisk lidelse

Pasient og pårørende har fått tilbud om psykoedukativt familiesamarbeid (PEF). Hvis ikke begge parter ønsker dette, må det lages en felles plan for videre samarbeid med pårørende tilpasset både pasientens og de pårørendes ønsker:

- Samtaler etter PEF-metoden med pasient og/eller pårørende alene
- Egne pårørendesamtaler
- Digitalt veiledet pårørendeopplæring (REACT)
- Pårørendekurs/seminarer
- Felles møter med jevne mellomrom for å evaluere behandlingsplanen og pasientforløpet
- Andre ønsker fra pasient og/eller pårørende

#### Avsluttende spørsmål

- Familien ønsker å snakke mer om:
- Hjelp og støtte som ønskes fra familien videre:
- Tilby pasienter og pårørende å gi tilbakemeldinger på samtalen om familiesamarbeid via egnet evalueringsmetode

*(slett skravert tekst og slett foreslått innhold som ikke er aktuelt i denne samtalen)*