



Guide for fellessamtaler med pasient og pårørende

1. Introduksjon til dagens samtale

Hensikten med samtalen er å møtes, involvere pårørende i mestringsplanen^{1 2} og å snakke om veien videre:

Dato

- Presenter dere og innled med småprat som involverer både pasient og pårørende.
- Gjenta kort:
 - hvordan enheten jobber med pårørendesamarbeid (både familie og venner).
 - at samtaler dere har hatt hver for seg har vært et ledd i dette samarbeidet.

Andre temaer som kan være relevante i samtalen kan være informasjon om diagnose, behandling og prognose.

2. Oppsummering av tidligere samtaler

Trekk fram de positive sidene de har formidlet om hverandre gjennom tidligere samtaler.

Dato

- Anerkjenn hvordan pasienten, pårørende har håndtert situasjonen, og hvordan de har støttet hverandre.
- Oppsummer utfordringer. Få fram hvordan dette kan knyttes til stress, gjensidige bekymringer og vanskeligheter med å snakke sammen uten støtte fra helsepersonell. Normaliser eventuelle utfordringer.

3. Kartlegge varseltegn og utarbeide eller revidere krise-/mestringsplan, eventuelt sikkerhetsplan

Kartlegge varseltegn³:

Dato

- Hva har pasienten lagt merke til av tidlige tegn.
- Hva tror du dine pårørende la merke til?
- Hva har pårørende lagt merke til før pasienten ble syk?
 - For eksempel tanker, følelser, oppførsel og utløsende årsaker som f.eks. spesielle livshendelser.

Utarbeide eller revidere en krise-/mestringsplan som inneholder:

- Tegn som pasient, pårørende eller andre kan merke.
- Hva pasienten selv og de nærmeste kan gjøre når de merker disse tegnene.

4. Informasjon og tilbud om pårørendesamarbeid

Ved mistanke om eller har en bekreftet alvorlig psykisk lidelse, skal det informeres om og tilbys:

Dato

- Psykoedukativt familiesamarbeid (PEF)⁴. Dette er et behandlingstilbud for pasient og pårørende sammen, men deler av tilbudet kan også brukes med pasient alene eller pårørende alene.

For alle pasienter/pårørende kan det være aktuelt med følgende tilbud:

REACT, som er et digitalt veilednings- og psykoedukasjonstilbud, til pårørende⁵.

- Regelmessige pårørendesamtaler med støtte, psykoedukasjon og veiledning.
- Pårørendekurs/seminarer.
- Samtaler etter PEF-metoden med pasient og/eller pårørende alene⁶.
- Felles møter med jevne mellomrom for å evaluere behandlingsplanen og pasientforløpet.
- Andre ønsker fra pasient og/eller pårørende.

5. Avslutning

Avsluttende spørsmål:

Dato

- Er det noe dere ønsker å snakke mer om?
- Hvilken annen hjelp og støtte ønsker dere videre?

Tilby pasienter og pårørende å gi tilbakemeldinger på samtaler om familiesamarbeid.

¹ [arbeidsark-36.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)

² [GetFileDocument \(vestreviken.no\)](#)

³ [metodebok arbeidsark 34.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)

⁴ [Familie- og flerfamiliegruppe - Helsenorge](#)

⁵ [REACT | Relatives Education and Coping Toolkit \(reacttoolkit.no\)](#)

⁶ [Familie- og flerfamiliegruppe - Helsenorge](#)

