



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 samtalene dere har hatt hver for seg har vært et ledd i dette samarbeidet.

2. Oppsummering av tidligere samtaler

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

Dato

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

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

Kartlegge varselstegn³:

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:

- Tegn som pårørende eller andre kan merke.
- Hva de nærmeste kan gjøre når de merker disse tegnene.

4. Informasjon og tilbud om pårørendesamarbeid

For pasienter og deres pårørende med eller ved mistanke om en 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 pårørende alene⁵.

- 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. Avsluttende spørsmål

- 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 samtalene om familiesamarbeid.

Dato

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](#)

