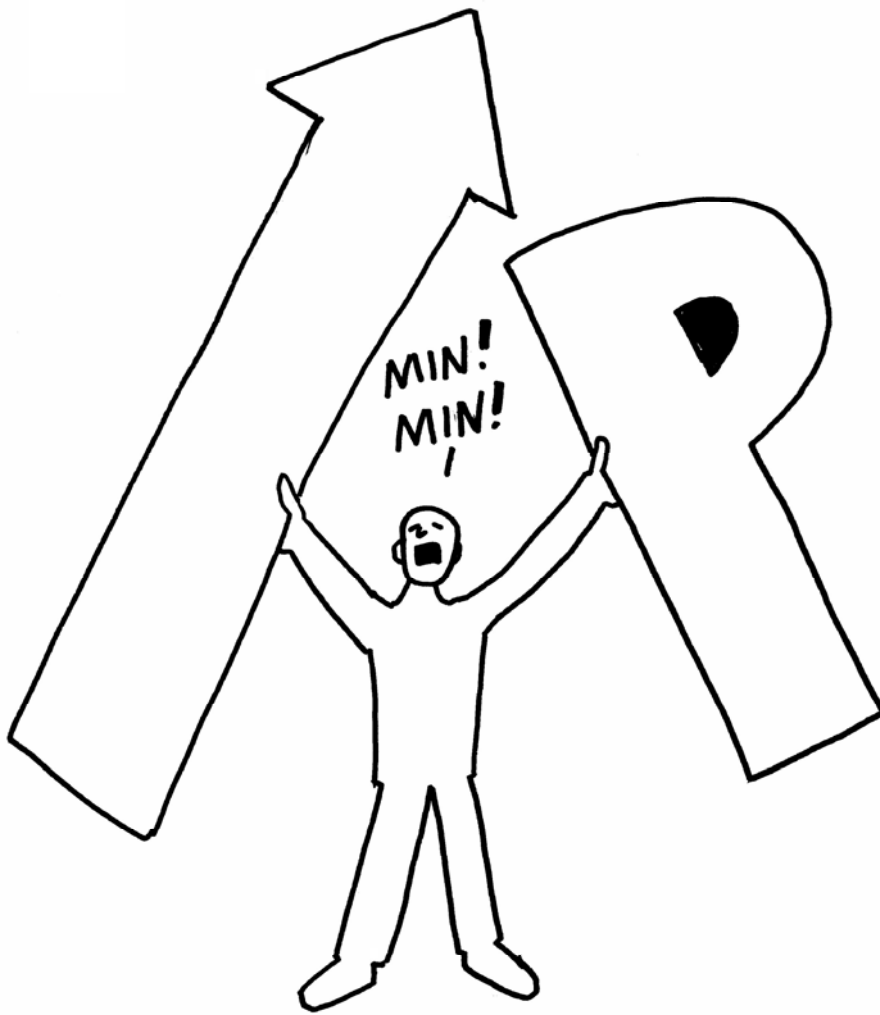


Individuell plan (IP) = brukers plan



**Kjapp innføring
for fagfolk og brukere**

Innhold:

Innledning

Hva er Individuell plan?

Hvordan komme i gang?

Det handler om samarbeid!

Ordene har makt

Gode spørsmål fra fagfolk

Om å vise respekt

Gjør malen usynlig!

Viktige råd fra brukerne

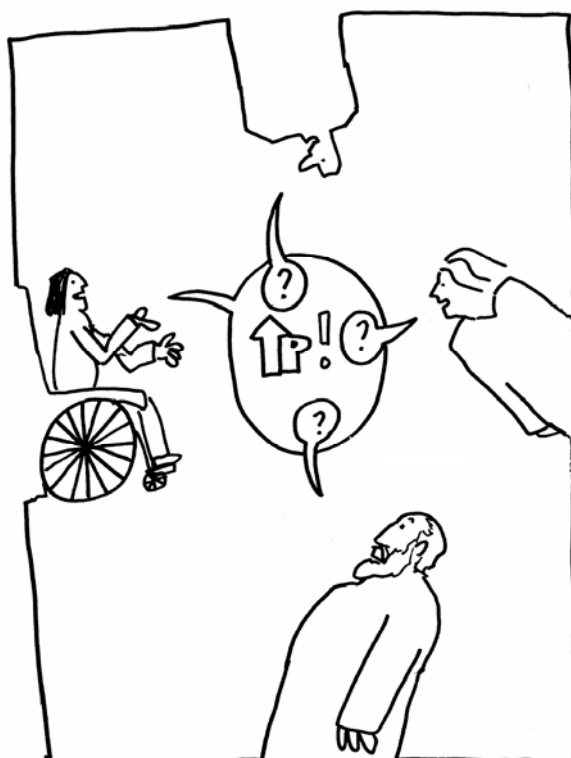
Hvis du vil vite mer...

1. Innledning

Hva heftet handler om

Du skal nå få en kjapp innføring i Individuell plan.

Temaene som gjennomgås bygger på erfaringer fra en rekke **brukere**, som har bidratt gjennom intervjuer og i fokusmøter, samt fagfolk som har lang erfaring med Individuell plan.



BRUKERNES stemmer har avgjørende betydning for å gi den innsikt som fagpersoner trenger.

Det ville være urealistisk å håpe på at aktuelle brukere skulle ha krefter til å stille opp hver gang nyansatte har behov for opplæring. Derfor har vi laget dette heftet og et E-læringsprogram, *basert på brukernes fortellinger.*

Jeg og vi brukes i heftet om brukernes stemme.

Brukerne henvender seg her til fagfolkene som *du* og *dere*.

Personer du får møte

I heftet vil du få møte Martha, Kjell, Øystein og Kari.

De har alle fått Individuell plan.

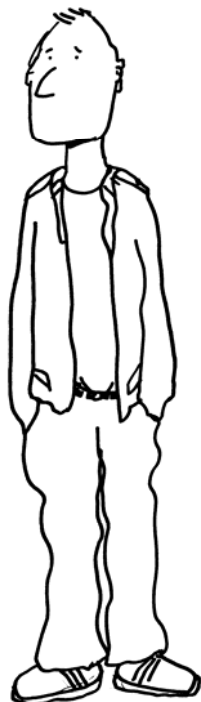
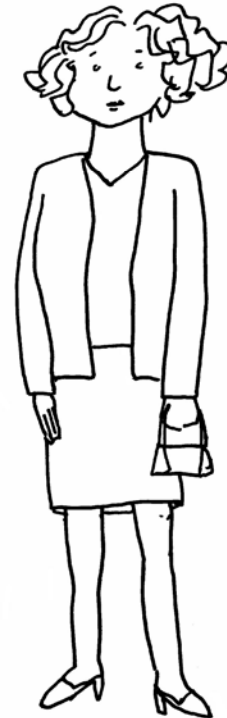
Gjennom deres brukererfaringer vil du få viktige kunnskaper om Individuell plan.

Martha:

- 55 år
- sliten
- innlagt på sykehus med hjerneslag
- psykiske problemer
- i perioder klarer hun ikke be om hjelp
- viktig for henne å være velstelt
- vil ikke stikke seg ut
- bor alene
- dårlig økonomi
- tidligere bibliotekar

Martha trenger hjelp fra:

- psykiatrisk sykepleier
- trygdekontor
- sosialkontor
- fysioterapeut
- lege



Kjell:

- 70 år
- hjerneslag
- store språkproblemer
- dårlig funksjon i høyre arm og ben
- leggsår
- bor hjemme med kone som jobber
- tidligere lektor

Kjell trenger hjelp fra:

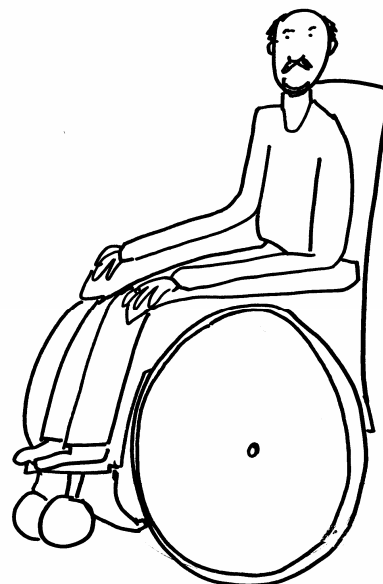
- dagsenter
- hjemmesykepleie
- fysioterapeut
- logoped
- lege

Øystein:

- 45 år
- alvorlig muskelsykdom
- blir stadig verre
- lang erfaring med bistand fra helsesektoren
- ressurssterk, liker å ha kontroll
- bor sammen med kone
- tidligere aktiv idrettsutøver
- dataingeniør

Øystein trenger hjelp fra:

- ergoterapeut
- fysioterapeut
- hjemmesykepleier
- hjelpemiddelsentral
- lege
- personlig assistent



Kari:

- 35 år
- småbarnsmor (tre barn under 8 år)
- MS (Multippel Sclerose)
- blir gradvis dårligere
- usynlige (kognitive) vansker
- bl.a. problem med rom og retning
- bor hjemme med mann og barn
- tidligere hjelpepleier

Kari trenger hjelp fra:

- voksenopplæring
- fysioterapeut
- sosionom / barnevern
- skole / barnehage
- lege

2. Hva er Individuell plan?

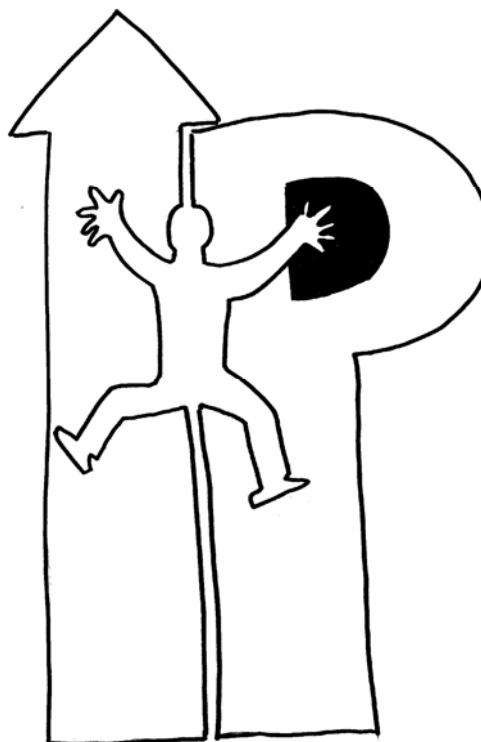
**Hvis jeg trenger hjelp
fra *to eller flere tjenester*
over *lengre tid*,
kan jeg få en Individuell plan**

Det viktigste med planen
er å få til et godt *samarbeid*
mellom meg og de
som hjelper meg.

Jeg kan *selv* være med på å bestemme
innholdet i planen.

Planleggingen handler om:

- *hva* jeg trenger hjelp til,
- *hvem* som skal bistå meg,
- *når* de skal gjøre det
- og *hvordan*.



Jeg må selv fortelle hva som er viktig for meg, i mitt liv!

De som skal hjelpe meg kan fortelle meg hvilke muligheter som finnes,
og *sammen* legger vi planer.

Å få en Individuell plan innebærer ikke at jeg får flere rettigheter, men
hjelpen er bedre koordinert og tilpasset mine behov.

3. Hvordan komme i gang?

Når jeg utskrives fra sykehus

Martha forteller:

- *Da jeg ble utskrevet fra sykehuset var jeg helt utslått. Alt var bare kaos! Jeg hadde behov for hjelp med absolutt alt... - bestille time hos lege, handle mat, alt. Jeg trengte noen som kunne bli kjent med meg, fange meg opp og gjøre noe. Skulle vært hos fysioterapeut og på trygdekontoret også... Jeg greide ikke ta kontakt selv!*



Hvis du jobber på sykehus, og forstår at en pasient kan trenge Individuell plan, *må du ta initiativ* til å få laget en plan sammen med kommunen og pasienten.

Du kan ikke love noen ytelser på kommunens vegne, men du kan innkalle til et *samarbeidsmøte*, - eller få tak i en person i kommunen som kan gjøre dette straks pasienten kommer hjem.

Når jeg gradvis blir dårligere

Kari forteller:

- *Jeg var hjemme mens sykdommen gradvis ble verre. Det var ingen som fanget meg opp. Når jeg henvendte meg til legen eller bydelen og ymtet frampå om at jeg trengte en Individuell Plan, så skjedde ingenting.*



Kommunen eller bydelen har oftest hovedansvaret for arbeidet med planen sammen med meg. Det er ofte et *bestillerkontor* som tar imot slike henvendelser.

Uansett hvem av hjelperne mine jeg spør, så skal de vite hvor jeg kan henvende meg!

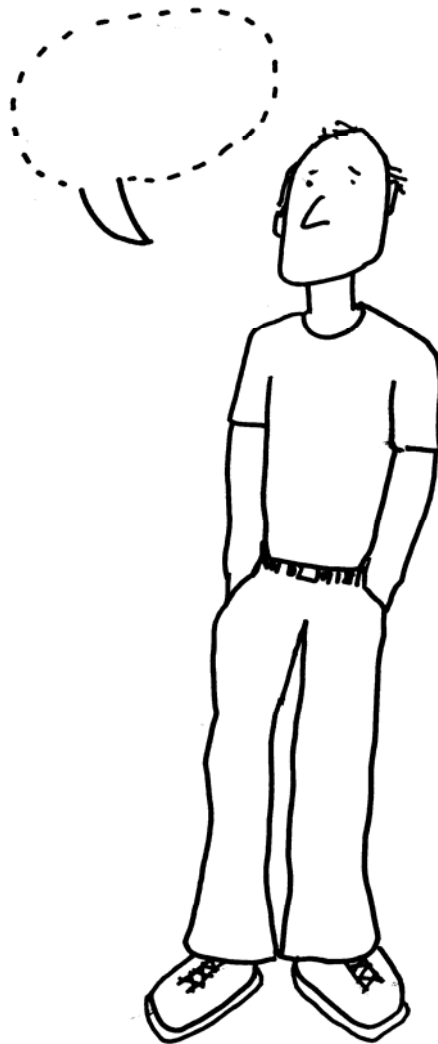
Det er viktig å være tydelig når jeg ber om å få en Individuell plan. Det kan være lurt å spørre på denne måten:

**”Jeg vil gjerne ha en Individuell plan,
- og vil at DU skal ta de kontakter som trengs”**

Når jeg ikke selv kan snakke

Kjell forteller:

- *Jeg klarer ikke selv å fortelle hva jeg ønsker.*



Flere brukere har språkproblemer som følge av sykdommen, for eksempel afasi etter hjerneslag.

I disse tilfellene er det spesielt viktig å få en *koordinator* som tar ansvaret for å holde arbeidet med planen i gang.

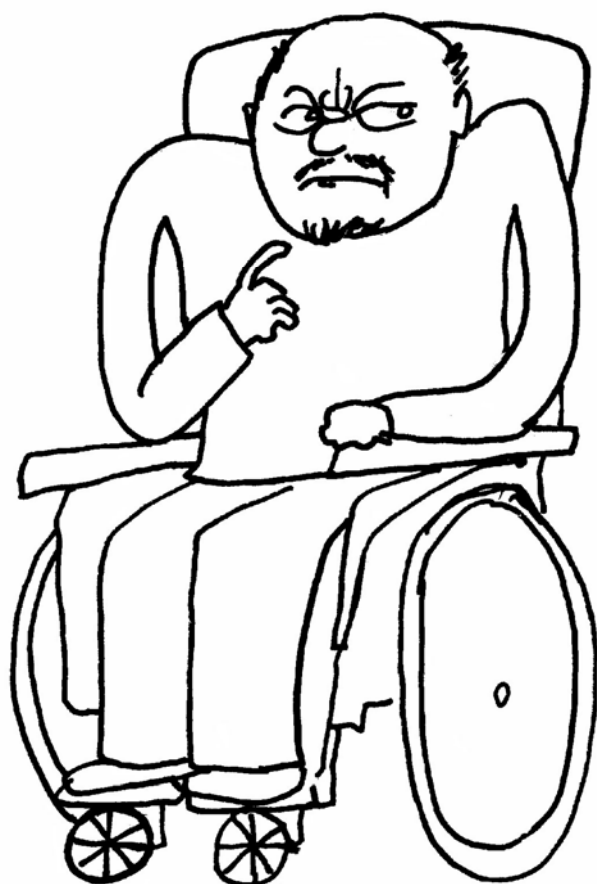
Jeg og/eller mine pårørende kan spørre kommunen om å få en koordinator som jeg trives med.

Koordinator blir min kontaktperson.

Når jeg er skeptisk

Øystein forteller:

- *Jeg var i utgangspunktet skeptisk til å få Individuell plan. Jeg ville ikke gi fra meg kontrollen over eget liv. Jeg var redd for å føle meg overvåket og få lite privatliv igjen.*
- *Likevel skaffet jeg meg Individuell plan for de periodene jeg ville bli dårligere, så ting skulle gå greit da.*



- *Jeg ble positivt overrasket. Jeg opplevde respekt, og at jeg hadde kontroll.*

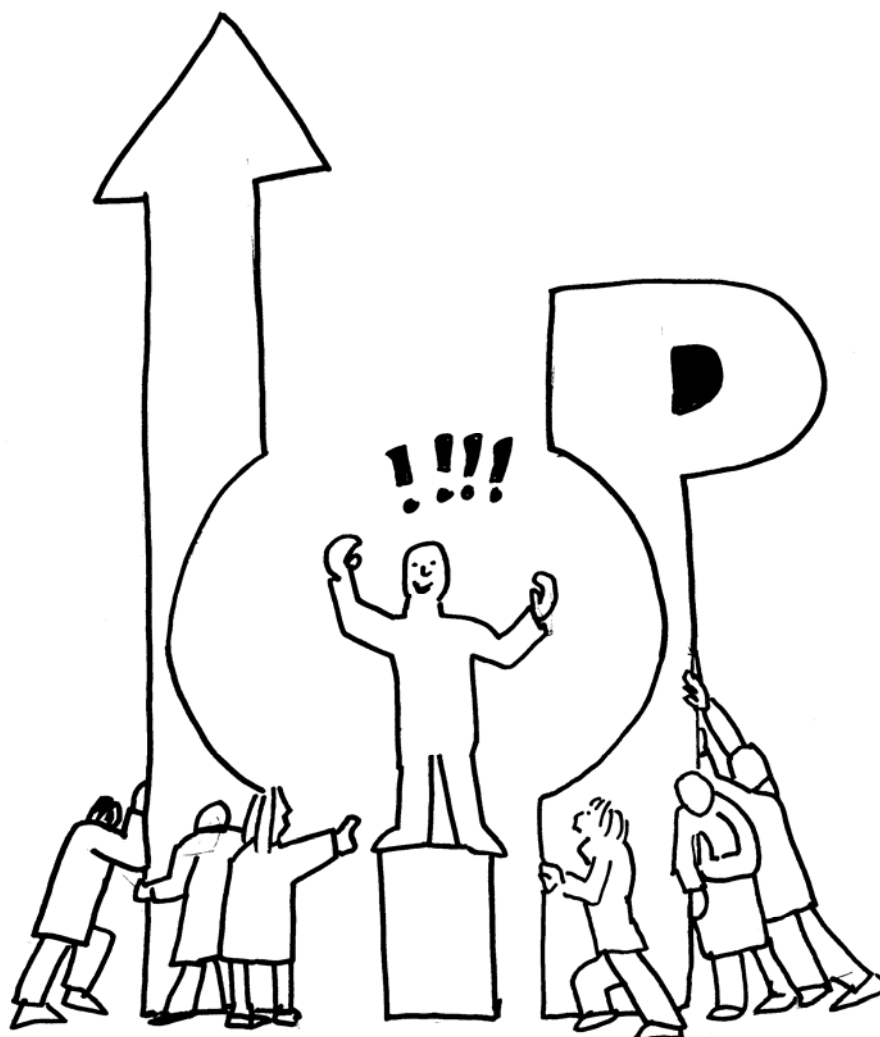
4. Det handler om samarbeid!

Samarbeid om planlegging

Individuell plan handler først og fremst om *samarbeid!*

Samarbeidsgruppa, som består av meg og mine hjelpere, bør *avklare forventninger* i starten av arbeidet med planen.

Både vi brukere og fagfolk er forskjellige, derfor er det naturlig at *samarbeidsformene blir forskjellige* for hver gruppe.

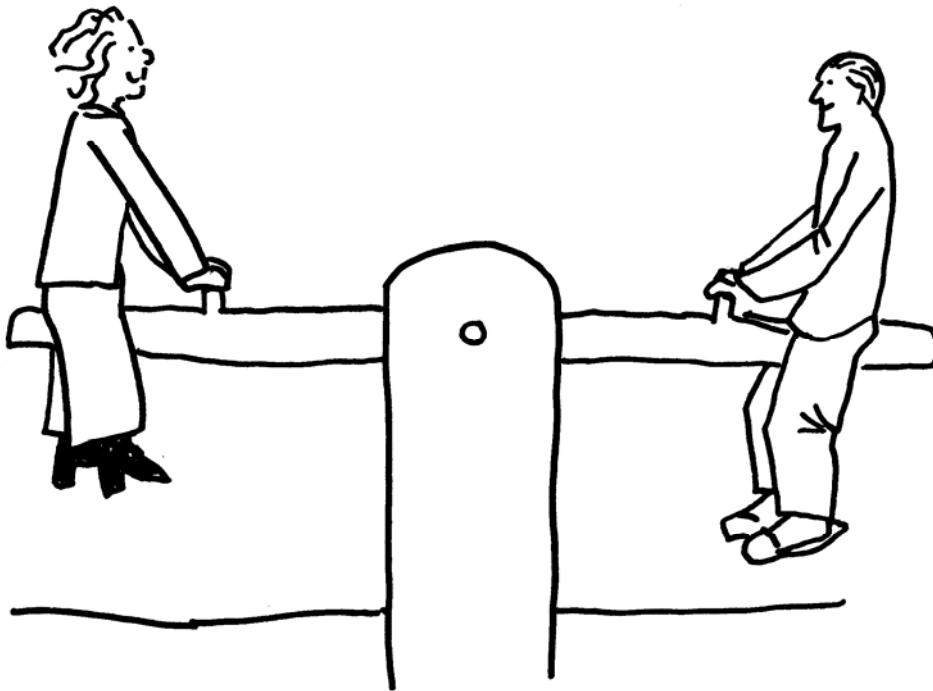


Det som JEG synes er viktig, skal ha særlig oppmerksomhet.

Noen jeg føler meg trygg på

Martha forteller:

- *Jeg vegret meg for å komme med egne ønsker. Jeg var ikke vant til det og følte meg brydd. Jeg var vant til at helsevesenet fortalte meg hva jeg skal gjøre.*



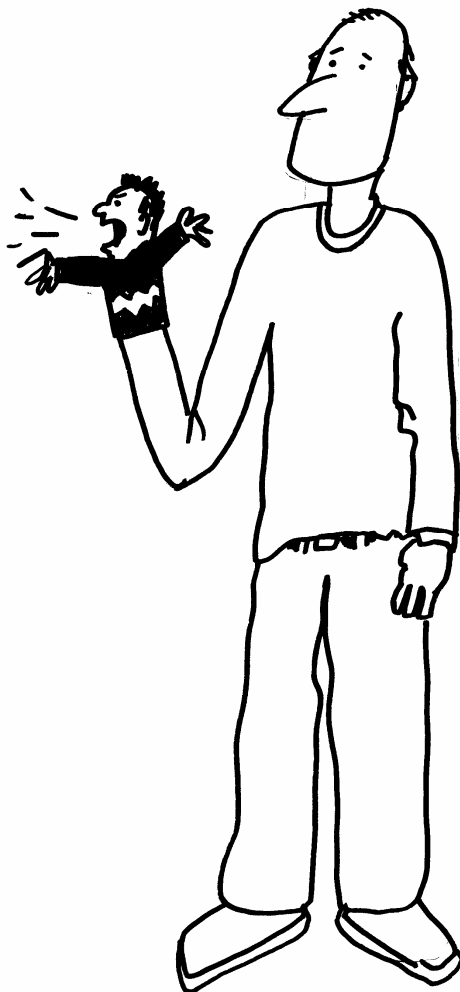
- *Jeg ville helst ikke komme på kant med helsevesenet heller, for jeg er jo avhengig av dem.*
- *Med Individuell plan opplevde jeg å starte samarbeid med en koordinator som ble kjent med meg, en jeg følte meg trygg på, som fanget meg opp og gjorde noe.*

Hvis jeg føler meg brydd over å presentere mine egne behov, kan jeg si fra og få noen andre til å hjelpe meg.

Noen som tar meg på alvor

Kjell forteller:

- *I begynnelsen ble jeg ikke tatt alvorlig.*
- *De mente jeg ikke var klar i tankene og at jeg ikke hadde forutsetning for å bidra i planleggingen!*
- *Det var vanskelig å få fagfolkene til å forstå hva jeg mente.*



Hvis jeg ønsker det, kan et familiemedlem eller en annen nær person være med.

Ikke tenk for meg, men *med* meg!

Kari forteller:

- *Helsepersonell var mest opptatt av om jeg fikk vasket meg.*
- *Jeg var bare opptatt av hvordan jeg skulle klare å være mamma for barna mine.*
- *Det er ikke fagfolkene som skal definere mine behov.*



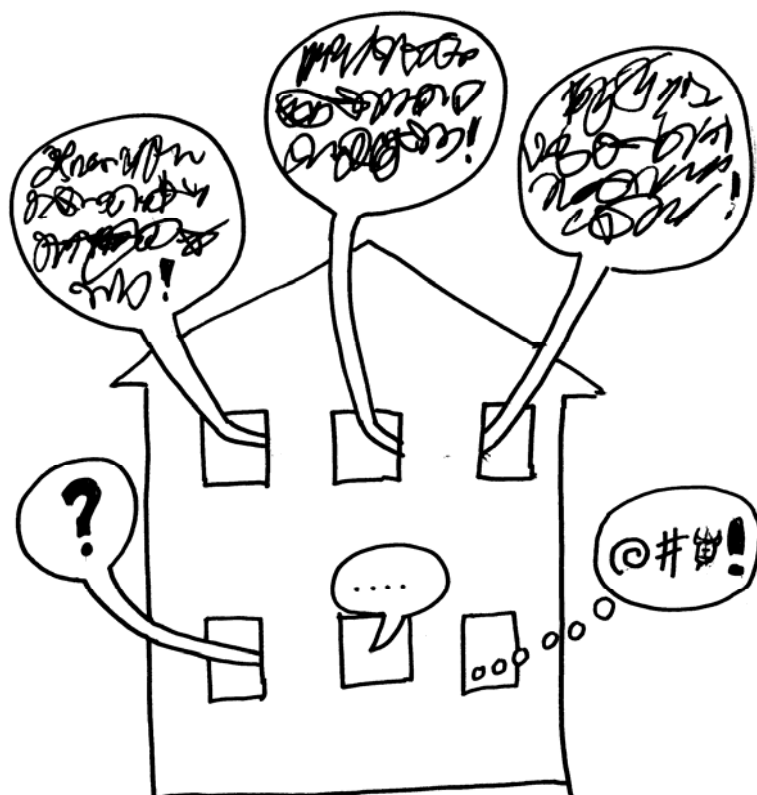
- *Det var viktig for meg å kunne klare å gjøre vanlige "mammating" som å ha middag klar, følge barna til venner, hente barna i barnehagen og på skolen, dra på foreldremøter og lignende.*

5. Ordene har makt!

Unngå fagspråk

Martha forteller:

- *Fagpersonene har lett for å bruke faguttrykk som i verste fall ikke oppfattes, og som uansett bidrar til at vi føler oss utrygge.*
- *Det oppleves som vi befinner oss i et hus med to etasjer. Fagpersonene er i andre etasje, mens vi brukere er nede i første etasje.*
- *Vi hører at fagpersonene springer fram og tilbake på gulvet over oss og jobber for å lære seg å skrive Individuelle planer, men vi skjønner ikke hva dere holder på med. Hvorfor kan dere ikke komme ned til oss og snakke med oss, og bruke et språk som vi forstår?*



Bruk vanlig språk!
Gjør informasjonen enkel og folkelig!

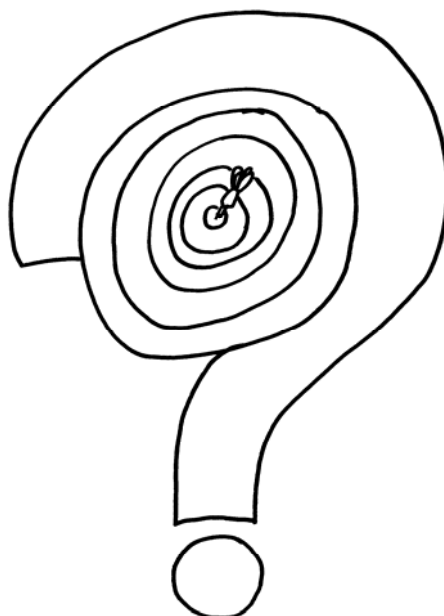
6. Gode spørsmål

Gode spørsmål, - som fagfolk kan stille oss

Helsepersonell er fortrolige med ord som *mål* og *delmål*.

Men du bør være klar over at de færreste tenker målsettinger i dagliglivet.

Derfor er det ikke lett hvis du ber meg redegjøre for hvilke mål jeg har.



Her er noen forslag til *gode spørsmål* som du heller kan be meg si noe om:

Hva er viktigst for deg å få gjort noe med først?

Hvem er du?

Hva er viktig for deg i hverdagen?

Hva oppleves viktig for deg, i ditt liv?

Hva er det som gjør at det fungerer nå?

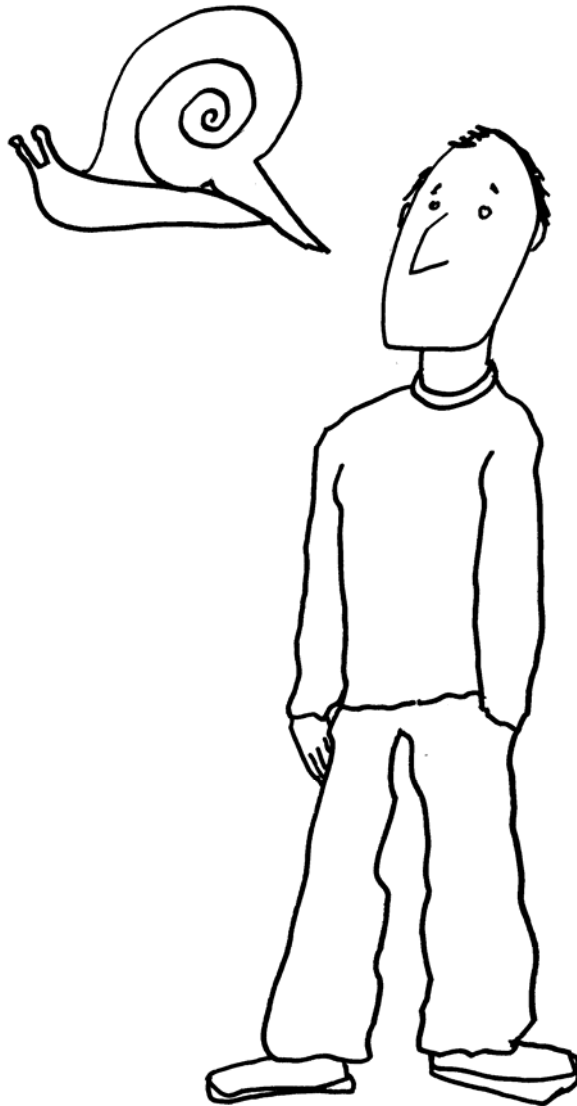
Hva skal til for at du skal klare det du ønsker?

Som fagperson kan du si noe om hvilke muligheter som finnes for meg i min kommune/bydel, slik at vi *sammen* kan legge planer.

Vent på svar

Kjell forteller:

- *Det er ikke sikkert jeg oppfatter alt med én gang.*
- *Gi meg litt tid!*
- *Jeg trenger tid for å få sagt noe.*



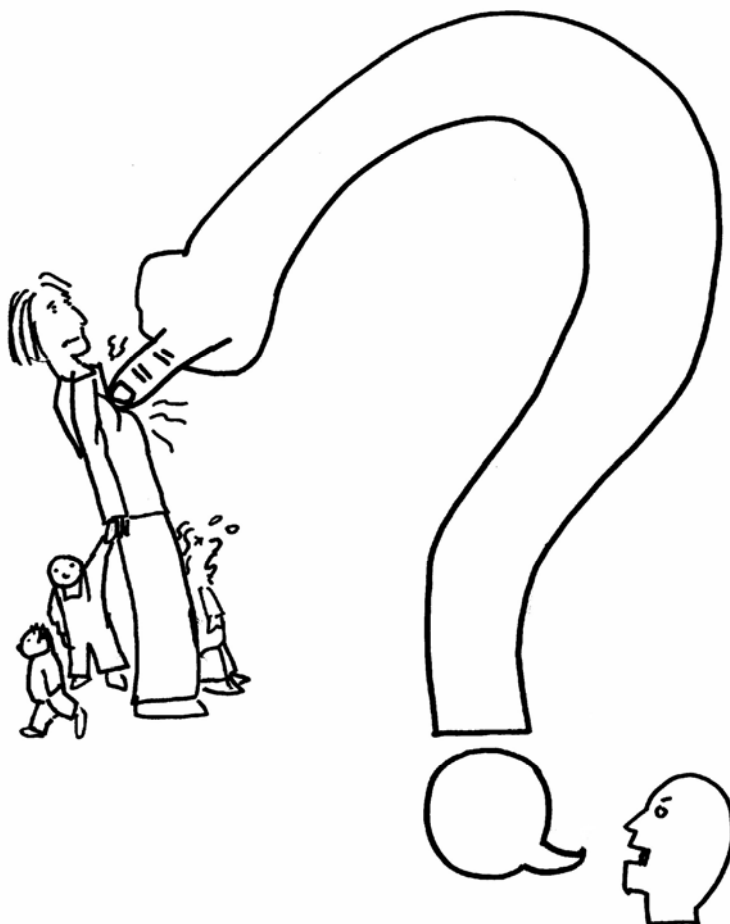
Vis at du har tid, og vent på svar!

Dersom jeg har problemer med å snakke eller å oppfatte, er det ekstra vanskelig å svare på spørsmålene dine. Da er det viktig å få god tid og ro rundt situasjonen.

Unngå ledende spørsmål

Kari forteller:

- *Jeg ble spurt om jeg likte å strikke.
Jeg svarte ja, og det ble mye oppmerksomhet
rundt mine muligheter til å strikke.
Hvis de hadde spurt meg om hva jeg likte å gjøre,
ville jeg aldri tenkt på å svare strikking...*
- *Pass på at det blir min plan, og ikke deres!*



Fagpersoner har lett for å stille *ledende* spørsmål, som handler om ting de selv er opptatt av, for eksempel hygiene.

Unngå krenkende spørsmål

Øystein forteller:

- *Jeg opplevde å få ganske inngående spørsmål om toalettbesøk og måten jeg spiste på.*
- *Jeg har lov til å si fra hvis jeg opplever det krenkende.*



- *Jeg kan si fra hvis jeg mener det er andre ting som føles viktigere for meg akkurat nå.*

Hvorfor spør du?

For å kartlegge min nedsatte funksjon?

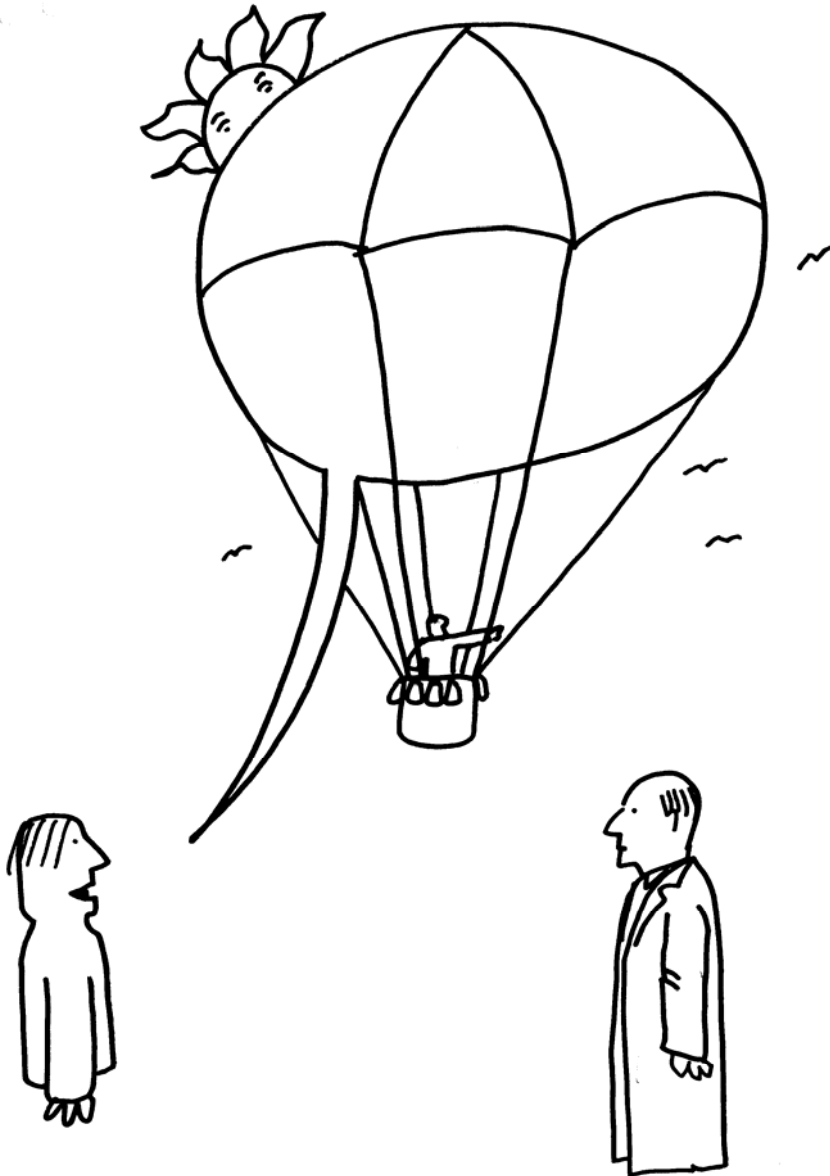
Eller for at du sammen med meg skal komme fram til min

Individuelle plan?

Husk at jeg er en person, ikke et symptom!

7. Om å vise respekt

Å lytte



Å lytte handler ikke om
at du skal være stille,
men om å finne ut hva jeg vil
med ordene mine.

Å høre

Kjell forteller:

- *Tankene kommer etter hvert.
Kanskje jeg ikke kommer på det før fagpersonene har gått...*
- *Fagpersonene må ta seg tid til å vente på svarene.
Hvis fagpersonene har dårlig tid, svarer jeg kanskje bare det som forventes.*
- *Hjelpsomme mennesker tar gjerne overhånd.*



Det handler om å bli *hørt*, både hva jeg sier og hva jeg ikke sier.

Å prøve å forstå

Martha forteller:

- *Det som var viktig for meg, var å klare å gå med høyhælte sko. Fysioterapeuten mente det var et "uviktig mål", men aksepterte at det var det som var viktigst for meg å oppnå.*
- *Til slutt klarte jeg det.*



- *Å komme meg opp på høyhælte sko gjorde meg bedre både fysisk og psykisk – fysioterapeuten ble fornøyd, og det var hele veien jeg som bestemte fokus.*

8. Gjør malen usynlig!

Det viktigste er hva vi *gjør*

Fagfolkene er ofte så opptatt av skjemaet at de glemmer hvor viktig det er at vi snakker godt sammen.

Helsepersonell etterspør gjerne en mal i begynnelsen, men de som har holdt på en stund, sier det er tungvint med faste maler.

Ikke gjør det vanskeligere enn det er!

Individuell plan handler om *livsplanlegging* - ikke skjemautfylling. Livsplanlegging driver jo alle med...

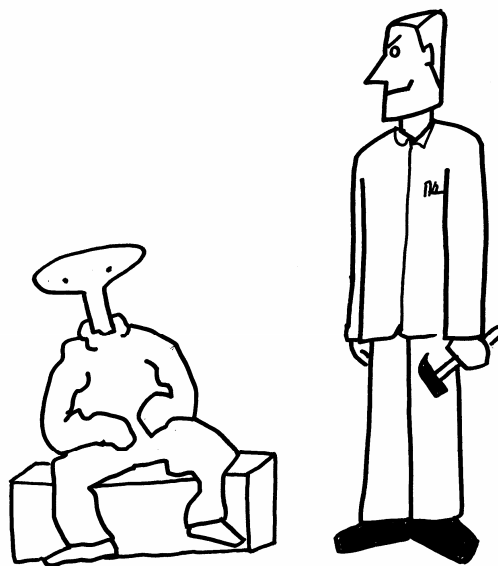
Vi er alle ulike, derfor finnes ingen mal som passer for alle!

Ting endrer seg hele tiden, så planen må uansett endres mange ganger underveis.

Derfor er det ikke så viktig hvordan planen ser ut.

Planen kan se ut som hva som helst, så lenge det er brukeren som har bestemt det.

Alt fra et par setninger til lange avhandlinger, firkantet, trekantet eller rund, om det er det jeg som bruker vil ha.

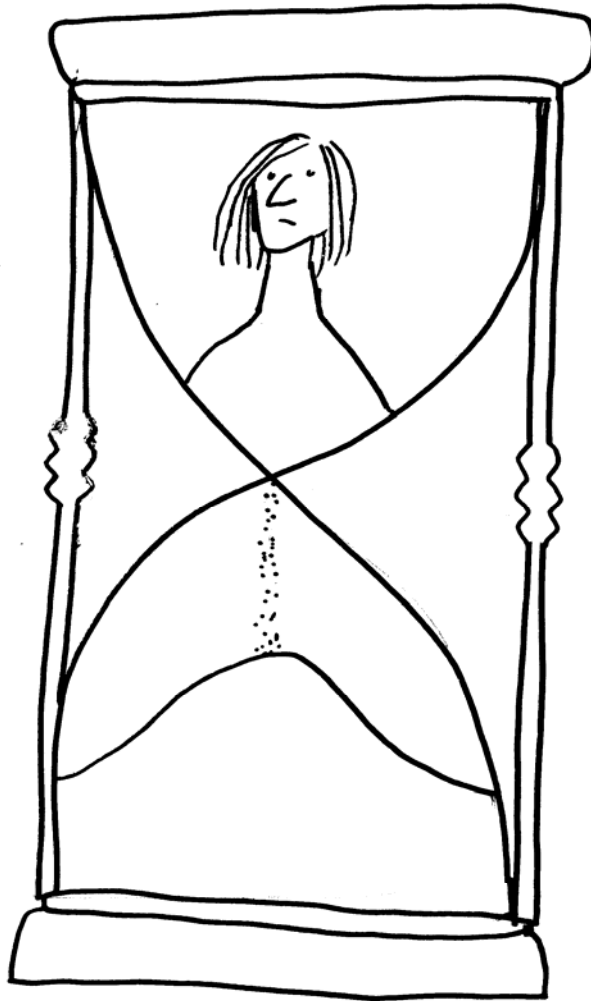


FOR EN MANN MED HAMMER
ER ALLE PROBLEM EN SPIKER

- Selve planen trenger ikke være avansert,
- men *tidsfrister* er viktige,
 - og hvem som er *ansvarlig*.

9. Viktige råd fra brukerne

Husk på meg!



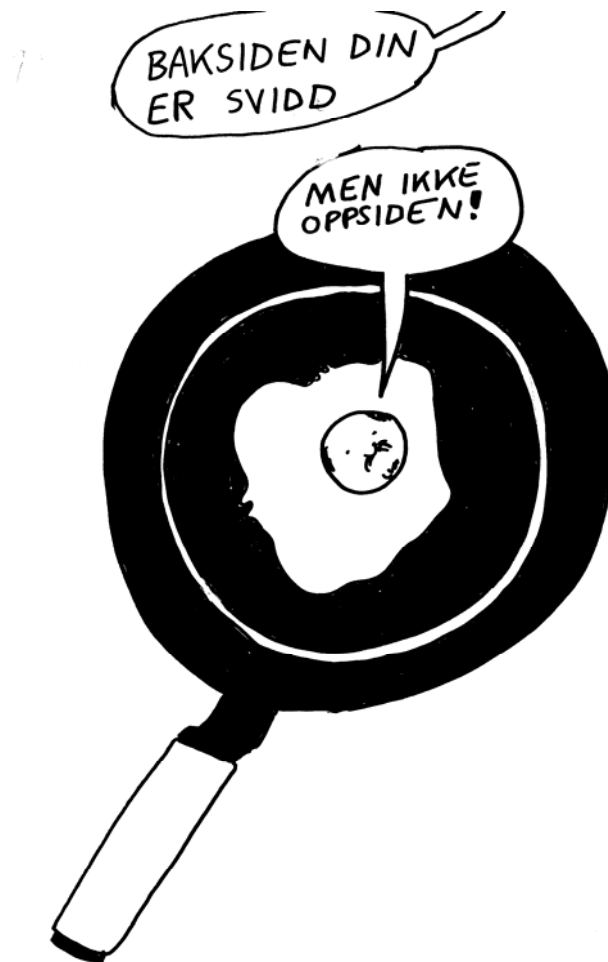
Kari forteller:

- *Hvis jeg forsvinner for lenge om gangen, er det ikke fordi jeg ikke trenger hjelp. Jeg er bare for sliten til å si fra...*

Fokus på meg, - ikke på sykdommen!

Øystein forteller:

- *Helsepersonell er oftest mest opptatt av sykdommen min.*
- *De bruker mye tid på kartlegging som ikke fører til noe*
- *For meg er det viktig å fokusere på det jeg kan klare.*
- *Det er det positive som gir meg motivasjon.*
- *Planen ansvarliggjør meg selv også, jeg kan ikke bare stikke meg unna.*



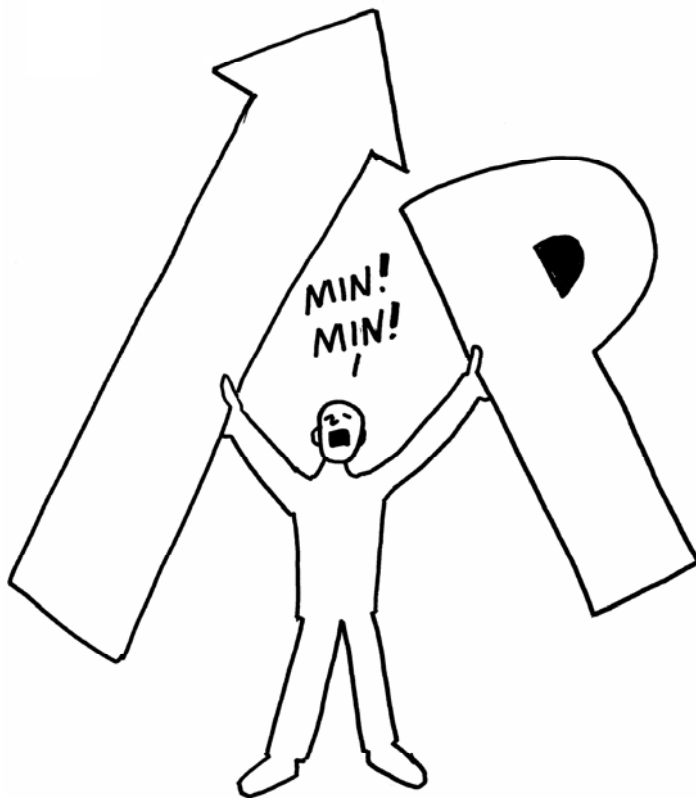
Fokuser på *meg*, ikke på sykdommen!

Husk på dette:

Vi brukere vil oppfordre dere fagpersoner til å *tenke enkelt*.

Det viktigste du må tenke på er:

- å ta meg på alvor
- å respektere meg som menneske
- å lytte til meg
- å bruke et hverdagsspråk som jeg forstår
- at samtalene og det som skjer er det viktigste, ikke selve dokumentet
- at det er *min* plan



Det er ingen som forventer at du som fagperson skal vite hva som er best for meg, hvis vi ikke har kommet fram til det sammen.

Hvis du vil vite mer om Individuell plan, viser vi til:

- Sosial- og helsedirektoratets brosjyre "Individuell plan – et verktøy for samarbeid", IS-1292.
- Sosial- og helsedirektoratets veileder "Individuell plan 2005", IS-1253 (www.shdir.no)
- Pasientrettighetsloven § 2-5.
- Sosialtjenesteloven, § 4-3a.
- Lov om spesialisthelsetjenesten m.m. § 2-5.
- Kommunehelsetjenesteloven § 6-2a.
- Lov om etablering og gjennomføring av psykisk helsevern § 4-1.

Takk

Takk til alle *brukerne* som har delt sine erfaringer med prosjektet: "Individuell Plan = brukers plan".

Denne innsatsen har vært helt avgjørende for resultatet!

Takk til Afasiforbundet i Norge som sto som søker for prosjektmidlene!

Og takk til Slagrammedes forening i Oslo, MS-forbundet i Norge, Afasiforeningen for Oslo og Omegn, Parkinsonforeningen i Oslo og Akershus, Norsk Epilepsiforbund og Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring ved Aker universitetssykehus som alle har vært nære samarbeidspartnere i prosjektet!

Sist, men ikke minst en stor takk til Helse og Rehabilitering som ga midlene til prosjektet.



E-lærings-CD

Innholdet i dette heftet finnes også som E-læringskurs.

Du finner E-læringskurset direkte på internett på:

www.mestring.no

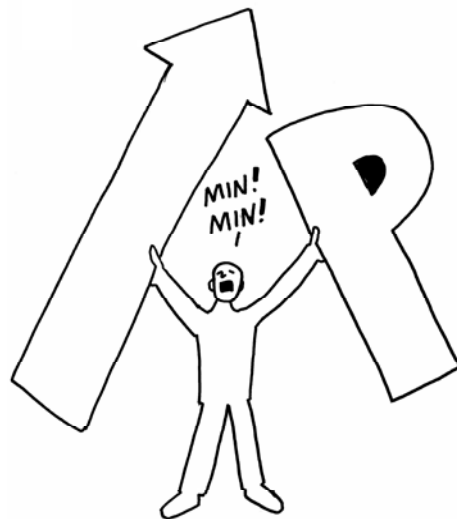
Så lenge beholdningen rekker kan du bestille E-læringskurset på gratis CD fra:

Afasiforbundet i Norge,
Postboks 8716, Youngstorget,
0028 Oslo

E-post: afasi@afasi.no

Tlf. 22 42 86 44.

Du betaler kun porto.



Tekst og redigering: Liv Hopen og Marit Gressli Haugen

Tegninger: Knut A. Berg

Oslo, januar 2007