

# FORORD

## Likepersonsarbeid i Psoriasis- og eksemforbundet

*Hver og en som rammes av en kronisk sykdom vil ha behov for hjelp og støtte. Behovet kan være stort i startfasen fordi den nye livssituasjonen kan være vanskelig å takle, og mange spørsmål krever svar.*

*Psoriasis- og eksemforbundet mener at den beste støtten kan gis av en person som har samme sykdom, og som har klart å komme videre i livet – lært seg å leve med sykdommen.*

*Vi har vært gjennom noe av det samme – vi er likepersoner.*

*Psoriasis- og eksemforbundet ønsker å bidra med råd og støtte til alle som søker hjelp hos oss. Derfor er det viktig at organisasjonen vår har et godt utbygget likepersonnettverk.*

*Likepersonene våre er godt skolert og jobber i organiserte former.*

*Alt frivillig arbeid organisasjonen er i tråd med ideologi og målsetting.*

*Vårt mål er at alle råd, all hjelp og støtte fra likepersoner i Psoriasis- og eksemforbundet vil gjøre veien enklere for alle som rammes av en kronisk sykdom.*

*Vi håper at "Håndbok i Likepersonsarbeid" vil fungere som et godt verktøy for alle som går inn i likepersonsarbeidet for første gang. Samtidig ønsker vi at den vil gi inspirasjon til videre innsats i slikt arbeid.*

*Vi takker Kurs- og likepersonutvalget som har tatt ansvaret for ny gjennomgang og revisjon av tidligere håndbok, for vel gjennomført arbeid.*

*En spesiell takk til Norsk Revmatikerforbund og MS-forbundet for gode innspill i arbeidet.*

Oslo, juni 2018

Psoriasis- og eksemforbundet

  
Ragnar Akre-Aas  
Forbundsleder

  
Liv Skovdahl  
Likepersonskoordinator

## INNLEDNING

### En håndbok i likepersonsarbeid (LPA) (korr.1.3.2019)

*Disse forkortelsene blir brukt:*

Likepersonsarbeid LPA

Likepersonsutvalg LPU

Psoriasis- og eksemforbundet PEF

#### Til alle likepersoner

- ✓ som er helt ferske på området
- ✓ har en del erfaring, men likevel har behov for litt drahjelp
- ✓ har holdt på en stund, men synes det går litt tregt og sliter litt.

Vi håper den også kan være en ”vitamininnsprøytning” til dere som synes det går greit. I tillegg er den ment som en orientering om LPA til lokalforeningenes styrer. Det er jo de som skal ha ansvaret for organisering og drift av LPA, og som skal plukke ut egnede personer som likepersoner.

#### Til hjelp for personer med hud- og revmatisk sykdom og deres pårørende

som har behov for å snakke med en som har vært, eller er i samme situasjon, som kjenner en kronikers hverdag.

Likepersonsarbeid er ikke nytt i PEF, men ble tidligere omtalt som veiledningstjeneste. Årsaken til at pasientorganisasjonene valgte å skifte navn er at en veileder ofte er en profesjonell person som går foran og viser vei, mens en likeperson går ved siden av og diskuterer alternativer.

I forbindelse med regjeringens Handlingsplan for funksjonshemmede 1990-93 ble det for første gang stilt midler til disposisjon for LPA. Statlig økonomisk støtte, er nå en fast post på statsbudsjettet, og har gjort det mulig med en økt satsning i LPA i PEF.

Vi har på denne måten fått mulighet til å arbeide med dette feltet på en systematisk måte, og gir likepersonene årlig opplæring for å gå inn i oppgaven som lokale likepersoner.

#### Likepersonsarbeid skal være organisert

Den enkelte likeperson skal ikke utføre arbeidet slik han eller hun ønsker det, men sørge for at det er i tråd med organisasjonens ideologi og målsetting.

Likepersoner i PEF skal alltid ta utgangspunkt i medlemmenes behov for råd og hjelp, og skal til enhver tid selv finne nødvendig støtte i likepersonnettverket eller hos likepersonskoordinatoren.

*Vi ønsker dere lykke til i dette viktige arbeidet!*

## Utgangspunktet skal alltid være brukerens behov

Likepersonsarbeidet er ment å være til støtte og hjelp for andre personer med psoriasis, psoriasisartritt, eksem og andre hudsykdommer, og som har kommet kortere i bearbeidingen av sin nye livssituasjon.

## Sykdomsbilde og funksjonshemninger vil være forskjellige.

Derfor vil brukere til enhver tid ha ulike problemer og behov. De fleste personer og de som står dem nær, opplever det å få en kronisk sykdom som en krise. De får dermed behov for å finne trøst, trygghet, nærhet, forståelse og kunnskap om sykdommen hos noen som har erfaring med tilsvarende situasjon.

Diagnosene kan være riktige, situasjonen kan allikevel være svært forskjellig.

## Utveksling av erfaringer

*”Erfaringer er summen av opplevelse, blandet med minner, og blandet med tvil og tro.”*

Erfaringer er mer eller mindre tydelige, men skal de kunne brukes i likepersonsarbeidet må de kunne vises tilbake til noe spesifikt, ting og hendelser i ens eget liv.

Det er viktig at likepersonen respekterer måten brukeren velger å leve sitt liv på og ikke definerer sin egen situasjon, erfaringer og måte å leve livet på som den eneste riktige måten.

## Hvem kan bli likeperson?

Det er en forutsetning å være kronisk syk/ha en funksjonshemning selv, og ha rimelig god kjennskap til det å ha en kronisk sykdom.

Pårørende er likepersoner til andre pårørende.

Foreldre m/ barn med en funksjonshemning er likepersoner for andre foreldre.

Du må være motivert for oppgaven. Ha tro på at du har noe å gi til andre, og være villig til å bruke din fritid.

- ⇒ Ha lært deg å leve med din egen situasjon.
- ⇒ Være noenlunde trygg på deg selv.
- ⇒ Ha en ”ryddig hverdag”.
- ⇒ Være en god lytter.
- ⇒ Være interessert i å fokusere på andres situasjon.
- ⇒ Ha evnen til innlevelse i andres situasjon. (Vise empati)
- ⇒ Være normalt orientert om hjelpeapparatet. (Må ikke kjenne innholdet i alle lover og regler, men vite hvor man kan søke hjelp.
- ⇒ Må være medlem av Psoriasis- og eksemforbundet. Ha god kjennskap til organisasjonen og kjenne dens historie og dens oppbygging.
- ⇒ Vite om PEFs tilbud utenom likepersonsarbeidet.

# KAPITTEL 1

## Likepersonsarbeid – medmenneske i sentrum

### Retningslinjer for Likepersonsarbeid i PEF

#### Likepersonsarbeidet:

- ⇒ Baserer seg på egne erfaringer og er ment å være en støtte og veiledning til andre i samme situasjon.
- ⇒ Omfatter så vel praktisk som følelsesmessige erfaring som den andre personen kan dra nytte av for å tilpasse seg sin nye livssituasjon.
- ⇒ Er for viktig til å bli tatt som en selvfølge. Derfor må ikke likepersonsarbeidet bli preget av for mange tilfeldigheter, det skal være gjennomtenkt og planlagt.
- ⇒ Skal ikke være en erstatning for offentlig/privat omsorg.
- ⇒ Utføres normalt av ikke-profesjonelle. Likepersonen er amatør og den medmenneskelige kontakt og personlige erfaring vektlegges som basis for arbeidet.
- ⇒ Finner ikke fasitsvar.
- ⇒ Er en organisert kontakt mellom to eller flere personer med mest mulig likhet i diagnose og funksjonshemming eller livssituasjon. Kontakten har som mål at erfaringene skal gi partene en bedre hverdag.

#### Hvem kan bli likeperson?

- ✓ En som selv har kunnskap til sykdommen.  
Ha sykdommen selv eller være pårørende.  
Det er viktig at en har akseptert sykdommen – og lært å leve med den.
- ✓ Ha motivasjon til arbeidet.  
En trenger ikke vite alt om rettigheter en kronisk syk har.  
Det viktigste er å ha overskudd til andre mennesker.  
En må være flink til å lytte, gi råd, oppmuntre og ha en positiv holdning til vedkommende.
- ✓ Bør ha evne til å veilede personen til selv å takle sin hverdag.  
Slik at en får følelse av å ha klart dette selv. (Økt sin egen livskvalitet)
- ✓ Er trygg på seg selv.

- ✓ Være rimelig orientert om hjelpeapparatet.  
Likepersonen er ikke sosionom, jurist eller annen fagperson.  
En likeperson skal først og fremst dekke et annet behov – som andre uten personlig erfaring ikke kan dekke
- ✓ Ha engasjement for oppgaven.  
Med dette menes at en har interesse for andre mennesker og deres livssituasjon og er villig til å bruke fritiden sin.
- ✓ Likepersonen er en representant for organisasjonen og bør derfor kjenne denne godt.  
Trenger ikke å ha annet sentralt verv, men bør delta på styremøter på lik linje med styremedlemmene.  
Dette for å være orientert om hva som skjer i foreningen.

### **Hvorfor likeperson?**

- ✓ For å gi støtte og hjelp i hverdagen. En likeperson skal være et tilbud til personer som har behov for en å støtte seg til, når hverdagen synes for vanskelig. For å få råd, veiledning og hjelp til å få en bedre livssituasjon.
- ✓ For å hjelpe til med å bygge opp deres selvbilde overfor samfunnet.
- ✓ Et tilbud bare mennesker med egne erfaringer kan gi.
- ✓ Aktiv ressurs for hjelp til selvhjelp.

### **Kunnskap / kompetanse**

Det er likepersonen selv som er ressursen i dette arbeidet. Likepersonen har erfaring med sitt eget liv og sitter inne med informasjon og erfaring som kan videreføres.

Egen erfaring er en kompetanse som det offentlige ikke kan tilby, men som alle parter kan dra nytte av videre.

*Likepersonsoplæringen må legges på et nivå som kan dyktiggjøre likepersonsarbeideren til å møte mennesker i ulike livssituasjoner.*

### **Innhold kan være:**

- ✓ Definisjon av likepersonsarbeid – samt avgrensning av hva likepersonsarbeidet *ikke* er.
- ✓ Forskjellige former for likepersonsarbeid.
- ✓ Organisering av likepersonsarbeid.
- ✓ Avgrensning av ansvar.
- ✓ Faktakunnskap.
- ✓ Kunnskaper om nærmiljøet og dets muligheter.

## **KAPITTEL 2**

### **Organisering**

#### **Det sentrale ansvar**

- ✓ PEFs representantskap og sentralstyre setter rammer for likepersonsarbeidet gjennom de årlige budsjetter og handlingsplaner, samt formulerer de overordnede mål og strategier. Hovedorganisasjonen har overordnet plikt til å sammenfatte og tilrettelegge opplæringsstrategien av likepersoner.
- ✓ Sentralstyret får som oppgave å knytte til seg fagpersonell i et nettverk i tilknytning til likepersonsansvarlig sentralt. Dette som hjelp til veileder i aktuelle problemstillinger som likepersonen ikke har mulighet til å ha kjennskap til.
- ✓ Sentralstyret utarbeider en håndbok som likepersoner skal benytte i sitt arbeid.

#### **Det lokale ansvar**

Det konkrete likepersonsarbeidet foregår i regi av den enkelte lokalforening.

- ✓ Lokalforeningen har det operative ansvar. Forutsetningen er at arbeidet gjennomføres i tråd med de retningslinjer og rammer som gis av PEFs sentralstyre.
- ✓ Sørge for midler til dekning av faktiske utgifter en likeperson har i sitt arbeid.
- ✓ Likepersonen bør på lik linje med tillitsvalgte være medlem av det lokale styret.

#### **Likepersonens ansvar**

Ansvar for likepersonen påtar seg må gjøres kjent gjennom forberedende kurs. Det er spesielt tre forhold likepersonen har et eget ansvar for:

- 1 Taushetsplikt – Ha forståelse for hva medmenneskelig respekt innebærer.
  - ✓ De som mottar hjelp fra likepersonen kan være i en vanskelig livssituasjon og kan ha behov for å betro opplysninger om personlige forhold. Som en trygghet for vedkommende skal det opplyses om at man er underlagt taushetsplikten.
- 2 Likepersonen må følge opp de avtaler som gjøres overfor:
  - ✓ Kurs PEF stiller krav om

- ✓ Mottaker av likepersonshjelpen
  - ✓ Taushetsløfte
- 3 Likepersonen kan sørge for å etablere et kontaktnett i det offentlige:  
f.eks. NAV Trygd, NAV Sosial og NAV Arbeid, helseinstitusjoner, fagbevegelsen osv.
- ✓ Være oppdatert på de mest nyttige lover og regler i forhold til trygde- og ligningslovgivningen.
  - ✓ Synliggjøre likepersonsarbeidet utad
  - ✓ Ikke involvere seg i utenforstående saker – kjenne sin egen begrensning.
  - ✓ Husk at den du skal veilede skal lære seg til å stå på ”egne ben”

### **Hva likepersonsarbeid ikke er:**

- ⇒ Dine opplevelser er ikke identiske med andres. Bruk ikke deg selv som eksempel.  
Det er ikke din behandlingssituasjon som er vesentlig.
- ⇒ Du involverer deg for mye i den andre, og kan lett bli utnyttet.
- ⇒ Du tar ansvaret i stedet for å veilede.
- ⇒ Du virker nedlatende slik at vedkommende ikke får tillit til deg.
- ⇒ Du påtar deg andre oppgaver enn det som inngår i likepersonens kompetanseområde.
- ⇒ Du blir part i saker som vedkommende eventuelt har gående med samfunnet for øvrig.
- ⇒ Dine egne medisinske/alternative medisinske erfaringer bør ikke anbefales.  
Medisinsk behandling er legens ansvar.

### **Forskjellige former for likepersonsarbeid**

Besøktjeneste:	Besøktjeneste er en naturlig form for likepersonsarbeid når en person er i en vanskelig livssituasjon.
Telefonkontakt:	Er en måte for å holde kontakt etter at tilliten er opprettet.
Samtalegrupper:	En samling av et fast antall personer som møtes et visst antall ganger som har fast tema for sine møtekvelder. Samtalegruppen har likepersonen som fast leder.

Selvhjelp/støttegrupper: En selvhjelpsgruppe kan forstås som ei mindre lokalt etablert gruppe hvor gruppas medlemmer gjensidig skal hjelpe hverandre. Det som karakteriserer en selvhjelpsgruppe er at alle har forskjellige erfaringer. Hjelp til selvhjelp er resultat av utveksling av egne erfaringer.

## **Fleksibilitet**

### **Samarbeid mellom lokalsamfunn om LPA.**

I fremtiden kommer regionalt arbeid til å bli mer påkrevet, da den økonomiske støtten mer vil bli fordelt via helseregionene. Det vil automatisk kreve et nærere samarbeid mellom fylkeslagene, og et av de naturlige samarbeidsområdene kan blant annet være likepersonsarbeidet.

- Kan for eksempel ha felles likepersoner.  
Ha en felles avtale mellom flere lokalforeninger om at medlemmene kan bruke Naboforeningens likepersoner – hvis brukerne synes det blir for ”tett” å bruke de lokale likepersonene.



## KAPITTEL 3

### Å få en kronisk sykdom – opplevelsen av krise

Det er viktig å tenke på at når en person får en kronisk sykdom endrer dette rollene for flere, det kan vanligvis oppleves som en krise, både av den som rammes og av de pårørende.

Mange bærer på både sorg, fortvilelse, og angst for hva fremtiden vil bringe. Noen har problemer med å finne svar på alle spørsmålene som kommer, og usikkerheten kan være tung å bære. For mange vil det være problematisk å gi uttrykk for den fortvilelsen de kan føle over den situasjonen de har kommet opp i.

De kan ha levd i lang tid med usikkerhet og lite hjelp.

Det å få en diagnose vil ofte bli oppfattet som en lettelse, en slipper å lure på hva som feiler en lenger.

Samtidig har en behov for å bli forstått av omgivelsene, både hjemme i vennekretsen og på arbeidsplassen.

- ✓ Hvilke rettigheter og plikter har jeg i forhold til arbeidsgiver – og hvilke rettigheter og plikter har arbeidsgiver i forhold til meg?
- ✓ Hva slags tilrettelegging trenger jeg og hva har jeg krav på?
- ✓ Hvor kan jeg få svar på dette?

### Opplevelse av krise

Kriser oppleves forskjellig og takles forskjellig. Mye avhenger av om sykdommen har utviklet seg over lang tid eller om en har blitt akutt syk.

Når sykdommen utvikles over tid har en fått tid til å avregere noe.

Underveis, til å venne seg til forandringene i kroppen og til å kjenne at sykdommen forverrer seg gradvis.

Når man blir akutt syk, sykdommen oppstår brått og uventet, som lyn fra klar himmel, kan det være lett å miste fotfestet. Man har lett for å se alle problemene på en gang og ikke mulighetene. Hvordan blir fremtiden? Blir jeg rullestolbruker? Hva med jobben min?

Hvordan skal jeg klare å ta meg av barna? Hvordan kan jeg være en fullverdig ektefelle? Hvordan kan jeg leve et fullverdig liv?

Personen kommer inn i en sjokkfase.

### Sorgreaksjoner

Mange forteller om sorgreaksjoner de har hatt i forbindelse med at de selv, eller en av deres nærmeste, er rammet av en kronisk sykdom.

Det er lett å tenke seg en framtid med smerter og andre plager, både når det gjelder utseende og funksjonsproblemer.

De fleste reagerer stort sett likt i denne situasjonen.

## Sjokkfasen

Når en nettopp har fått vite at en har fått en kronisk sykdom, kan fremtiden virke svært så usikker og skremmende. Alt er kaos og virkelighetsfjernt. En orker ikke ta imot informasjon om hvordan sykdommen vil arte seg, men tenker aller mest på å bli frisk igjen. Helst vil man fortsette å leve akkurat som før.

## Reaksjonsfasen

Det går opp for en hva som har hendt Alle spørsmålene om sykdommen og behandlingsmåtene kommer nå. Man føler sinne, sorg og avmakt. Man opplever en overveldende flom av tanker og følelser:

Hvordan vil familie og venner reagere?

Man tenker på planer som kanskje ikke kan gjennomføres, muligheter man må la gå fra seg.

Hva med studiene, arbeidet, økonomien?

Hvordan vil livet bli?

Mange tør ikke, vil ikke, gi uttrykk for den sorgen de føler og vil ikke belaste familie og venner med sine egne vanskeligheter.

## Bearbeidelsesfasen

Man begynner å godta sykdommen/situasjonen og følgene av den.

Til tider føler enkelte fortsatt skuffelse, sorg og sinne, men ikke så sterkt og ofte som før.

Man kan begynne å ta opp gamle hobbyer og interesser, og kan eventuelt begynne med nye.

Denne fasen varer lengre enn de to foregående.

## Nyorienteringsfasen

En har gradvis vennet seg til og har akseptert å leve med den nye situasjonen. Det finnes skuffelser som alltid vil komme, men det hindrer en ikke lenger i å leve et liv med innhold, glede og mening. En vanskelig situasjon har blitt en del av livet, og ikke noe skal glemmes eller forties. Mange vil oppleve å ha vokst på den krisen hun/han har vært gjennom.

## Konklusjon

Disse fasene er ”veiledende”, og ikke alle følger denne serien. Likevel blir det av uvurderlig betydning at likepersonen har disse fasene i ”bakhodet” når hun/han møter en bruker.

Lytt til brukeren for å finne ut hvilke fase vedkommende befinner seg i.

Det er lett å glemme hvor viktig det er å fortrenge de vanskelige situasjonene en selv har vært gjennom i møte med en som trenger hjelp og støtte. Men som likeperson blir det viktig å huske – og å være bevisst på de forskjellige vanskelige og problematiske situasjonene en selv har opplevd med en kronisk sykdom for å forstå brukerens situasjon.

## KAPITTEL 4

### Hva er likepersonsarbeid?

#### **Likepersonsarbeid er et organisert tilbud som bygger på Psoriasis- og eksemforbundets retningslinjer.**

Det er nødvendig at den enkelte likeperson både slutter seg til denne oppfatningen og at hun/han er medlem av PEF. Virksomheten skal være systematisert, og skal ikke være preget av tilfeldigheter.

Styret i lokallaget skal ha tenkt igjennom likepersonsarbeidet og det skal finnes en plan for dette. Styret skal velge kompetente likepersoner. Arbeidet skal være organisert, men i tillegg må det være mulighet for spontanitet og bruk av den enkeltes situasjon i arbeidet. LPA må ikke fastlåses i et altfor bestemt mønster, men må defineres i lokallagets årsplan.

Likepersonsarbeid er bygd på brukerkompetanse, er ulønnet, en person som er i samme situasjon.

#### **”Like hjelper like” – ”å være i samme båt”**

Disse uttrykkene er utgangspunkt for LPA og viser nettopp det at mennesker med lik diagnose eller livssituasjon hjelper hverandre. Man kan bidra med mye selv for å løse både egne og andres problemer.

#### **”Den vet best hvor skoen trykker som har den på”**

Fagpersoner kan vanligvis ikke gi erfaringshjelp. Det å leve med en kronisk sykdom må erfares.

Vi som har erfaringene vet at det er mange frustrasjoner knyttet til dette.

- ✓ Hvordan innordner man seg sykdommen?
- ✓ Ønsket om å få snakke ut om reaksjonene og frustrasjonene sine.
- ✓ Hva har man krav på fra samfunnets side?
- ✓ Det å treffe andre, utveksle erfaringer med andre i lignende situasjoner.

Mange tror de er alene om problemene. Da er det godt å vite at mange har opplevd mye av det samme, og har arbeidet seg gjennom problemene.

De tanker, følelser og erfaringer en har hatt ved å skulle leve et liv som kronisk syk, kan være til stor hjelp for andre i samme situasjon.

## KAPITTEL 5

### Hvorfor trenger vi likepersonsarbeid

*Kronikere har behov for støtte i den nye livssituasjonen og trenger kunnskap både om sykdommen og symptomene for å klare å endre og legge om hverdagen i sitt nye liv.*

### Mange kronisk syke møter uforstand og mangel på gehør

Mange personer med livslange lidelser vil føle at de møter et samfunn som ikke forstår hva det innebærer å leve med en kronisk sykdom. Mange kronikere møter fortsatt uforstand og mangel på gehør i det profesjonelle hjelpeapparatet – og noen ganger også blant dem som står dem nær.

### En savner en å snakke med som har opplevd det samme

Ofte vil en ha behov for å treffe en annen som har opplevd noe av det samme som en selv. Vi vet at den gode samtalen, basert på gjensidig respekt, tillit og trygghet gir en mulighet til å komme videre i det å tilpasse seg et liv som kronisk syk. LPA er et godt tilbud for den enkelte og kan bringe med seg ny mening for den som har fått en kronisk sykdom.

### Viktige livskvaliteter

Noen å søke trøst hos, noen å føle seg trygg sammen med, noen å få omsorg av, og det å oppleve sosial trygghet.

### Hva vil vi oppnå med likepersonsarbeidet?

- ✓ Vise at det går an å ha et både godt og rikt liv med en kronisk sykdom.
- ✓ Skape en lettere hverdag.
- ✓ Vise at det finnes rettigheter, og at det er mulig å få til en endring/tilrettelegging både privat og på arbeidsplassen.
- ✓ Bidra til at brukeren gjenoppretter et ønske om sosialt nettverk etter lengre tids sykefravær.
- ✓ Prøve å unngå at folk havner i isolasjon

Å kunne være til hjelp, støtte og oppmuntring for andre som er i samme situasjon som en selv en gang var i.

## **Målsettingen med likepersonsarbeid**

- ⇒ Bevare selvbildet.
- ⇒ Økt kunnskap om egen sykdom.
- ⇒ Økt bevissthet om egen situasjon.
- ⇒ Økt kunnskap om muligheter til å fungere med en kronisk sykdom
- ⇒ Lære nye måter å mestre livet på.
- ⇒ Oppleve at egne problemer/egen situasjon blir tatt på alvor.
- ⇒ Oppleve økt livskvalitet.
- ⇒ Bedre sine kontakter med venner, familie og andre.
- ⇒ Se nye muligheter til å søke videre hjelp.
- ⇒ Gi praktisk støtte.

**For å oppnå økt forståelse er det viktig at bruker lærer å gi både saklig og konstruktiv informasjon til dem som har bruk for det**

Klaging og syting fører sjelden fram til forståelse fra miljøet rundt en. Forklar heller hvordan du egentlig har det.

## **En likeperson er først og fremst et medmenneske – en god lytter**

Likepersoner må ha forståelse for at brukeren kan være i en annen fase av sykdommen enn de selv er.

Vi må ikke glemme de strabasene vi selv har lagt bak oss, de fasene vi også måtte gjennom for gradvis å kunne akseptere sykdommen og dermed leve med den. Da vil vi også skjønne hvor utrolig viktig vår rolle som aktiv lytter er.

Vær deg selv, bruk dine erfaringer, vis respekt ved å lytte!

## **Eksempler på hvordan likepersonsarbeid skal fungere!**

## Viktige egenskaper hos likepersonen

- ⇒ Grunnlaget for LPA bygger på egen erfaring
- ⇒ Evnen til å være en god lytter – det er brukeren som skal bestemme ”kanal”, som presenterer behovet sitt
- ⇒ Evnen til innlevelse i brukerens situasjon (empati)
- ⇒ Trøsterollen:  
Hvordan kan du trøste en annen? – Hvordan ville du selv bli møtt i en lignende situasjon?
- ⇒ ”Containerrollen”  
Det er lov for brukeren å snakke, ”syte” om katastrofen, være der for brukeren.
- ⇒ Evnen til å involvere seg – uten å være den som tar avgjørelser.
- ⇒ Evnen til å snakke om vanskelige situasjoner – uten å bli moraliserende
- ⇒ Evnen til å skjerme seg selv:  
Sette grenser for hvor langt en vil være med (hvor langt inn i problematikken det er naturlig å gå).
- ⇒ Evnen til å si nei uten å virke avvisende
- ⇒ Kjenne sin egen begrensning
- ⇒ Kunne si ”Dette kan jeg ikke svare på”.
- ⇒ Evnen til ikke å stille diagnose – det er ikke likepersonens bord.
- ⇒ Evnen til å se helhet og drøfte alternativ – uten å ta avgjørelser for andre.
- ⇒ Evnen til å overlate til bruker å ta sine egne, selvstendige valg og avgjørelser.

### Unngå å gå i disse grøftene:

#### Gjøre seg uunnværlig i rollen

Utgangspunktet i LPA er respekten for at brukeren har sine egne ressurser, og skal klare seg selv. Ta ikke avgjørelser for brukeren, men ha tillit til at hun/han kan ta selvstendige valg.

## Sett egne grenser

”Mange av dem som arbeider som likepersoner møter mennesker i krise. De har ofte bruk for noen som gir dem litt av sin tid”.

Likepersonen må lære seg å være nær brukeren, men samtidig holde en avstand.

## □ Behandler- og terapeutrollen

*Dette trenger brukeren en spesialist/fagmann til!*

Likepersonstilbudet er ikke et behandlingstilbud! Er krisen betinget av andre problem enn det som går på å ha en kronisk sykdom, må en fagperson kobles inn og overta. Likepersonen må da anbefale at brukeren tar kontakt med en fagperson.

Likepersonen skal *ikke* være terapeut, men et medmenneske.

En likeperson er en amatør som ikke skal fylle en ekspertrolle.

Fysioterapeuten, sosionomen, NAV-funksjonæren og legen er ekspertene for brukeren på sine områder. Dette er ikke oppgaver for en likeperson!

**Likepersonen skal være et medmenneske, ikke terapeut!!!**

## KAPITTEL 6

### Organisering av likepersonsarbeidet

Når man skal tenke organisering, er det viktig å spørre seg:

#### **Hvem skal nyte godt av denne tjenesten?**

**Svaret blir da: Medlemmer og evt. nye medlemmer**

- ⇒ Hvor skal tjenesten finne sted?  
PEFs mål er aktive og kompetente likepersoner i all lokallag.
- ⇒ Et godt råd er å legge listen lavt til å begynne med før du ser behovet.

Lokalforeningens styre skal ha hovedansvaret for drift og organisering av likepersonsarbeidet lokalt.

Foreningens styre har ansvaret for driften, organiseringen og å holde likepersonsarbeidet i foreningen i gang. Det er foreningens styre som plukker ut sine likepersoner. Det forutsettes at foreningens styre samarbeider med sine likepersoner.

Styret skal ha jevnlig kontakt med sine likepersoner. Det bør være naturlig å innkalle likepersonene i planleggingsfasen når det skal holdes åpne møter/lokale kurs og de kan f.eks. innkalles til styremøter av og til.

Styret har ansvaret for at likepersonen bli meldt på til jevnlig kursing sentralt og dermed får anledning til å få utveksle erfaringer om LPA, i tillegg til å bli en del av et nettverk av andre likepersoner.

Det er viktig at en likeperson ikke fungerer alene med ansvaret i sitt arbeid. Det er viktig at det finnes et likepersonsutvalg som kan ha kontakt med likepersonene i forbundet. Mange pasientforeninger har valgt å ha et slikt likepersonsutvalg.

Likepersonen bør ta kontakt med de lokale, offentlige etatene som NAV, ergoterapeut og helsestasjon. Hun/han presenterer seg og forklare hvilke oppgaver hun/han har som likeperson.

*Få gjerne en fast kontaktperson i NAV som likepersonstjenesten kan forholde seg til så de kan få hjelp/råd når de trenger det.*



## KAPITTEL 7

### Hva når likepersonsarbeidet går i stå?

#### Det kan ta tid før brukeren tar kontakt, og hva kan man gjøre for ikke å miste motet?

Likepersonsapparatet i PEF er i utgangspunktet noe lite kjent blant medlemmene. For å hjelpe på dette er det en del grep som kan tas.

- ⇒ Sørge for å gjøre medlemmene oppmerksom på likepersonstjenesten/tilbudet hver gang medlemsinformasjon blir sendt ut.
- ⇒ Få noen minutter på medlemsmøtene til å forklare om likepersonsarbeidet, og hva det innebærer.
- ⇒ Ansikt til ansikt kontakt kan være lurt.
- ⇒ Forsøke å kontakte lokalaviser, lokale utgivelser av helseblad og be om spalteplass for å fortelle om foreningens likepersonsarbeide.
  - ⇒ Bruke foreningens nettsider til å profilere foreningens tjenester.
  - ⇒ Bruke intranettet – her vil likepersonen kunne finne dokumenter, forelesninger, og informasjon til å drive likepersonarbeidet.
  - ⇒ Det kan være nyttig å skape et samarbeide/skape et fellesskap med likepersoner i nærliggende lokalforeninger i PEF eller i andre foreninger.

Det kan være godt å diskutere med andre likepersoner, skape felles idéer og bakke hverandre opp.

Likepersonsarbeidet kan oppfattes som en ensom jobb, man må stole på seg selv og egne avgjørelser og gjøre så godt man kan.

***Vær oppfinnsom!***

## KAPITTEL 8

### Behandlingsreiser til utlandet

<https://www.hudportalen.no/Psoriasis/Klimabehandling>

Behandlingsreiser til utlandet er et tilbud til barn, ungdom og voksne med psoriasis og psoriasis artritt.

Behandlingsreiser finansieres gjennom en egen tilskuddsordning på statsbudsjettet og Rikshospitalet administrerer ordningen.

Behandlingene består av tre og fire ukers opphold i varmt klima med fysikalsk behandling og medisinsk faglig oppfølging. Tilbudet er et supplement til den behandlingen som finnes i Norge.

[Se Rikshospitalets hjemmesider for mer informasjon.](#)

### Igalo i Montenegro – for revmatiske pasienter

<https://oslo-universitetssykehus.no/Documents/Behandlingsreiser/Infobrosjyre%20Igalo%20Voksen%20revma.pdf>

Søknadsskjemaer:

Voksne med revmatisk inflammatorisk leddsykdom:

<https://oslouniversitetssykehus.no/Documents/Behandlingsreiser/Pasientens%20s%C3%B8knad%20voksen%20revma.pdf>

Voksne med psoriasis:

<https://oslo-universitetssykehus.no/Documents/Behandlingsreiser/s%C3%B8knadsskjema-%20psoriasis.pdf>

Barn/ungdom

med kronisk lungesykdom og /eller atopisk eksem:

<https://oslo-universitetssykehus.no/Documents/Behandlingsreiser/S%C3%B8knadsskjema%20KLA%202017.pdf>

Forskrift om behandlingsreiser til utlandet:

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2017-06-16-749>

## KAPITTEL 9

### Nettverk

Å være likeperson *kan* være en både ensom og krevende jobb, og mulighetene for å bli Utbrent er så absolutt til stede.

- Med et nettverk for likepersoner blir det mulig å ivareta likepersonenes behov for et fellesskap med andre likepersoner.
- Man bør ha jevnlige likepersonssamlinger hvor idébank er en nyttig faktor – lære av hverandre.
- Bør ha felles likeperson- og ledersamlinger. På denne måten får man bedret kontakten med lederne i de nærliggende lokalforeningene/fylkeslagene.
- Det er en fordel om man kan skaffe seg en fagperson som man kan henvende seg til, og skaffe kontakter i fagmiljøet
- Nettverket må være organisert slik at likepersonen gis mulighet til å være personlig uten å bli privat. Det er viktig å tenke på taushetsløftet og ikke gå ut over sine egne grenser.
- Lokale styremedlemmer kan inviteres med på de forskjellige treffene – for å styrke styrenes forståelse av hva som skal til for å utvikle likepersonsarbeidet i foreningene videre – og hvordan lette likepersonens arbeid (*altså, vi snur litt på flisa – og kan invitere lokallagsledere til likepersonstreffene!*)

### Likepersonskoordinator

*Likpersonsutvalget og sentralstyret utnevner en likepersonskoordinator for perioden mellom to landsmøter, og tanken er at vedkommende skal:*

- ha ansvaret for å kommunisere med alle likepersoner
- passe på at de som er likepersoner får all ny informasjon som er gitt ut
- hjelpe de som er likepersoner til å lage/holde kurs – ”ta vare på dem”
- få lokal- og fylkesapparater til å bruke sine likepersoner aktivt
- innkalle alle likepersoner til opplærings- og informasjonsmøter

## KAPITTEL 10

### § Lover og regler vi bør kjenne til

*Alle lover og regler finner dere også på internett, på sidene til Lovdata:*

- ⇒ Arbeidsmiljøloven - <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62>
- ⇒ Lov om helsetjenesten i kommunene  
- <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>
- ⇒ Folketrygdloven - <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1997-02-28-19>
- ⇒ Forvaltningsloven - <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1967-02-10>
- ⇒ Skatteloven - <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-03-26-14>

*Lovverket er stort og komplisert og justeres ofte. For å unngå at dere havner ”på ville veier” vil vi anbefale at dere henviser til de aktuelle etatene.*

Hvis det er ønskelig kan dere for eksempel tilby dere å følge brukeren, som en støtte ”i ryggen” – men det gjelder kun for de som ikke er i jobb på dagtid, da!

**Men husk – dere skal ikke føre ordet!  
Det bør være avtalt time på forhånd!**

## KAPITTEL 11

### Likepersonsarbeid i forbindelse med arbeidsrettede tiltak

Likepersonsarbeid i forbindelse med arbeidsrettede tiltak blir stadig mer aktuelt

Mange er opptatt av arbeidssituasjonen sin og trenger avklaring og hjelp for å få dette til. Det kan være:

- behov for tilrettelegging av arbeidsplassen
- endring av arbeidsoppgaver
- behov for veiledning når det gjelder hjelpeapparatet i NAV

*I denne forbindelse må likepersonen henvise til NAV*

### I tillegg er det viktig for likepersonen (Likepersonsrollen)

- ⇒ å ha lengre og mer bearbeidet erfaring enn den personen som søker hjelp, støtte og veiledning
- ⇒ selv å ha vært gjennom en slik prosess
- ⇒ å ha kjennskap til hjelpeapparatet med bakgrunn i egenerfaring

Dette betyr at det ikke er selvsagt at alle likepersoner også skal være likepersoner når problemstillingene er knyttet til en slik prosess eller arbeidssituasjon.

De grunnleggende prinsipper for LPA som er omtalt i kapitlet om generelt LPA, er grunnleggende også når likepersonsrollen knyttes opp mot denne type problemstillinger.

**Informasjon om sykmelding finner du her:**

<https://www.nav.no/no/Person/Arbeid/Sykmeldt%2C+arbeidsavklarings>

## KAPITTEL 12

### Etikk og respekt

#### Respekten for brukeren

- ⇒ Taushetsplikten:  
Samtalen mellom bruker og likeperson er konfidensiell, også etter at likepersonen har sluttet.
- ⇒ Se på brukeren som en ressurs.
- ⇒ La brukeren få presentere sine behov.
- ⇒ Ha respekt for brukerens selvstendige valg.
- ⇒ Ikke involver deg slik at du overtar styringen og tar avgjørelsene.
- ⇒ Bruk evnen du har til å lytte og gi råd ut fra brukerens ståsted.
- ⇒ Unngå å bli moraliserende.
- ⇒ Unngå å være bedrevitende.

#### Rigmor

<b>Respekt</b>	overfor seg selv – med sin styrke og svakhet – og overfor andre
<b>Interesse</b>	for å være sammen med andre mennesker
<b>Grenser</b>	sette grenser for seg selv og respektere den/de andre grenser
<b>Mot</b>	til å gi nærkontakt
<b>Oppriktighet</b>	å være ærlig om hvem jeg er/ikke er – og tillate at den andre er oppriktig overfor meg
<b>Redelighet</b>	ikke drive med småløgner, ikke si man vet mer enn man kan stå for. Ikke love noe man vet at man ikke kan holde
<b>Rigmor</b>	<b>tar vi med som likeperson</b>

## KAPITTEL 13

### **Selvhjelpsgrupper – likepersonsarbeide – LPA, hva kan gjøres?**

Lokalt: Be med folk man kjenner (som ikke er medlem av forbundet og får informasjon herfra) til et åpent møte, foreslå for lokallaget ditt å ha foredragsholdere – gjerne leger, sykepleiere som kan fortelle om medisin / behandlingsmåter  
Selvhjelpsgrupper / likepersonsarbeide – hvordan kan dette brukes av oss?  
Selvhjelp har med mestring å gjøre, både sosialt og medisinsk.  
Kan få et lokalt miljø som kan komme sammen og få informasjon på ”meg”-nivå.  
Ta tak i problemer man har i hverdagen. Gruppene kan også komme sammen for å gå turer, ha diskusjoner og lignende.

Nettgrupper kan være lettere tilgjengelig for nydiagnostiserte.  
Komme inn på videregående skoler, gjerne kontakt med helsesøster som kan bli innkalt til informasjonsmøter (flere sammen). Bli innbudt til skolene for å holde foredrag – kanskje på et foreldremøte.

Temaer man kan ta opp kan være: hudkontakt generelt og spesielt overfor en kjæreste, kle seg, behandling osv.  
Holde informasjonsmøte på Fagskoler (helsesekretær, fotterapeut, frisør)  
Noen som kan ta kontakt med pasienter på sengepost på sykehusene i samarbeid med avdelingene og LMS-sentrene?  
Ta kontakt med sykehjem – kontakt med eldre psoriasisere – veiledning av  
Sykepleiere, hjelpepleiere og hjemmesykepleien.  
Samarbeid med andre sykdomsgrupper?  
Flere sykdomsgrupper har selvhjelpsgrupper.

## KAPITTEL 14

### Markedsføring – også en oppgave for PEF sentralt

#### Det er flere måter å markedsføre likepersonsarbeidet på:

- ⇒ Alltid ha med noe om LPA i ”Hud og Helse”
- ⇒ Foldere lagt ut på legekontor, helsestasjoner, fysikalske institutt, NAV m.m.
- ⇒ Bruke medlemsmøtene til orientering.
- ⇒ Be om å bli intervjuet i lokalavisen / lokal-tv
- ⇒ For å være sikker på at alle medlemmene blir kjent med tilbudet, kan det være lurt å sende ut medlemsbrev.

#### Hva kan gjøres for å informere om at tilbudet om likepersonsarbeid eksisterer

- ⇒ Bruk lokalavisen
  - Be om å få spalteplass til å fortelle om foreningens likepersonsarbeid.
  - Sett inn annonse i lokalavisen
- ⇒ Søk om prosjektmidler til å styrke driften av LPA,
- ⇒ Ha med opplysninger om LPA i foreningens brosjyre
- ⇒ Bruke PEFs brosjyre om likepersonstjenesten aktivt
- ⇒ Gjøre medlemmene oppmerksomme på tilbudet hver gang medlemsbrev blir sendt ut.



## KAPITTEL 15

### Nyttige tips / idébank

**BILDE** NB! Hvis noen har gode idéer fra egen erfaring med gode måter å markedsføre likepersonsarbeidet på, tar vi gjerne imot dem under:

”Nyttige tips / idébank”

*ALLE BREV OG FORSLAG SENDES TIL:*

Psoriasis- og eksemforbundet  
Likepersonsutvalget  
Postboks 6547, Etterstad  
0606 Oslo

eller:

[likepersonskoordinator@pefnorge.no](mailto:likepersonskoordinator@pefnorge.no)

## KAPITTEL 16

### Nyttig å vite om

### Grunn og hjelpestønad

Informasjon kan finnes på <https://www.nav.no/Forsiden>

#### Grunnstønad

Du kan ha rett til grunnstønad hvis du har nødvendige ekstrautgifter friske personer ikke har.

Med ekstrautgifter menes løpende utgifter som er kommet etter inntrådt sykdom eller skade, og som du ikke hadde tidligere. Hvis det ikke er mulig å sammenlikne med hvilke utgifter du hadde tidligere, må det sammenliknes med hvilke utgifter friske personer har til samme formål.

Ekstrautgiftene må som hovedregel vare i 2-3 år eller mer på grunn av den medisinske tilstanden. Utgifter til medisiner dekkes ikke av grunnstønad.

#### Hvordan søker du?

Du må søke skriftlig om grunnstønad. Du finner skjemaene under «Skjema og søknad»

I søknaden må du opplyse hvilken lege eller leger som behandler deg og legens adresse.. Du trenger ikke sende inn legeopplysninger.

#### Hva kan du få?

Du kan få stønad til:

- drift av tekniske hjelpemidler
- transport
- førerhund
- drift av teksttelefon og i særlige tilfeller vanlig telefon
- bruk av proteser, støttebandasjer og lignende
- fordyret kosthold på grunn av spesialdiett. Nødvendigheten av spesialdiett for den aktuelle diagnosen må være vitenskapelig dokumentert og alminnelig anerkjent i medisinsk praksis
- slitasje på klær, sengetøy
- Servicehund

## Hjelpestønad:

Hvis du trenger langvarig, privat pleie og tilsyn på grunn av en sykdom, skade eller medfødt funksjonshemming, kan du ha rett til hjelpestønad.

For å ha rett til hjelpestønad må du ha et behov for tilsyn og pleie på grunn av din medisinske tilstand, det vil si at du trenger hjelp til personlige gjøremål som friske mennesker ikke trenger. Hjelpebehovet omfatter også stimulering, opplæring og trening.

Det gis ikke hjelpestønad til praktisk bistand som matlaging, rydding, vasking eller innkjøp.

Pleien eller tilsynet må bli utført av privatpersoner, som for eksempel:

- ektefelle
- barn
- foreldre
- fosterforeldre
- andre slektninger
- naboer eller andre

Som hovedregel skal pleieforholdet være på plass før du søker, men hvis du har dårlig råd, kan du få innvilget hjelpestønad hvis pleieforholdet starter så fort hjelpestønnen blir utbetalt.

Du kan ikke få hjelpestønad til hjelpebehov det offentlige dekker etter andre lover, for eksempel hjemmesykepleie, selv om du må betale egenandel til kommunen for tjenesten.

Hovedregelen er at hjelpebehovet må vare i minst 2-3 år.

### Hvordan søker du?

Du må søke skriftlig om hjelpestønad. Du finner skjemaet under «Skjema og søknad».

I søknaden må det gå fram at du har et privat pleieforhold eller at hjelpestønnen vil gi deg muligheten til å opprette det.

Du må også opplyse om hvilken lege eller leger som behandler deg og legens adresse. NAV innhenter nødvendige legeopplysninger.

Hvis du har rapporter fra for eksempel PPT-kontor eller skole, kan du sende inn dette sammen med søknaden.

<https://www.nav.no/no/Person/Familie/Grunn+og+hjelpestonad/>

## Jussbuss

### Jusstudentenes rettsinformasjon

Skippergata 23, 0154 Oslo, Tlf. [22 84 29 00](tel:22842900)

<https://foreninger.uio.no/jussbuss/>

### Hjelpemidler:

<https://www.nav.no/no/Person/Hjelpemidler/Tjenester+og+produkter/Hjel>

Du må ha en varig (over to år) og vesentlig redusert funksjonsevne for å kunne søke om hjelpemidler

#### Hvem kan hjelpe deg å søke?

Alle som har langvarig behov for hjelpemidler kan søke. Hvis du er usikker på hva du trenger, er det best å søke råd hos noen som kan hjelpe deg. Vi anbefaler at du tar kontakt med helsetjenesten i kommunen du bor. De har god erfaring med å utrede behov og å søke, og vil også kunne følge deg opp hvis du ønsker det.

Har du behov for tilrettelegging eller hjelpemidler på skolen eller på arbeidsplassen, er det naturlig å ta kontakt med læreren, arbeidsgiveren eller bedriftshelsetjenesten der du jobber.

Skal en søke om hjelpemidler, gjøres det gjennom ergoterapeut eller fysioterapeut med anbefaling fra primærlege eller revmatolog.

#### Tilrettelegging av arbeidsplass:

<https://www.nav.no/no/Bedrift/Rekruttering/Relatert+informasjon/tilrettelegging-av-arbeidsplassen>

[https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1997-02-28-19/KAPITTEL\\_5-6#KAPITTEL\\_5-6](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1997-02-28-19/KAPITTEL_5-6#KAPITTEL_5-6)

Folketrygdloven

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1997-02-28-19>

Lov om helsetjenesten i kommunene

<https://lovdata.no/sok?q=Lov+om+helsetjenester+i+kommunene>

## Sykefravær:

### Med fare for stort sykefravær:

Dersom en arbeidstaker har en langvarig eller kronisk sykdom som medfører risiko for særlig stort sykefravær, kan arbeidstaker eller arbeidsgiver søke om at NAV dekker sykepengene i arbeidsgiverperioden.

### Søknader:

#### §

Har en fått avslag på søknader, bør en anke.

<https://www.nav.no/no/Person/Skiemaer-for-privatpersoner/klage-pa-vedtak>

### Fysioterapi:

Ikke krav til henvisning

Fra 1. januar 2018 trenger du ikke lenger [henvisning til fysioterapeut](#) for å få dekket utgifter til fysioterapi.

Du trenger fortsatt henvisning til ridefysioterapi.

<https://helsenorge.no/betaling-for-helsetjenester/betaling-hos-fysioterapeut>

### Medisinbruk:

Medisiner virker så individuelt at en ofte må prøve ut flere før man finner den rette.

Er du usikker på bruken / virkningen / bivirkningen av en medisin, henvend deg til apoteket ditt og be om å få snakke med en farmasøyt.

<https://www.felleskatalogen.no/medisin/pasienter/alle>

## Nyttige telefonnumre og adresser

*Lag egen oversikt over kontaktpersoner med navn og telefonnumre.*

<i>Navn</i>	<i>Adresse</i>	<i>E-post adr.</i>	<i>Tlf.nr.</i>
Psoriasis- og eksemforbundet (PEF)		<a href="mailto:post@pefnorge.no">post@pefnorge.no</a>	23 37 62 40

## KAPITTEL 17

### Aktuelle samarbeidspartnere

#### Kommunalt nivå

- ⇒ hud- og revmatisk avdeling ved sykehus
- ⇒ representant på NAV
- ⇒ representant fra hjemmetjenesten
- ⇒ kommunelege
- ⇒ fysioterapeut
- ⇒ helsesjef
- ⇒ boligkontor
- ⇒ PP-tjenesten
  - basisteam
  - rehabiliteringsteam
- ⇒ hjelpemiddelsentralen
- ⇒ fylkeslegen helse-sosialavdelingen
- ⇒ hos fylkesmannen

## KAPITTEL 18

### Likepersonsarbeid i sykehus

*I fremtiden bør vi være aktive i forhold til å drive LPA i sykehus og må da være bevisste på at vi kan møte personer som er i en livskrise.*

- ✓ Flere av de som møter er nydiagnostiserte
- ✓ Andre har hatt en hud-/revmatisk sykdom over lengre tid. Noen av disse vil være i en ny sykdomsfase.

Å servere kaffe eller ta med lokalavisen på sengeposten kan være et godt virkemiddel for å få samtalen i gang.

Det viktigste er å gi hjelp og trøst etter beste evne – og være bevisst på at det som er riktig for meg, ikke nødvendigvis er riktig for andre.

#### Evne til lytting er en forutsetning for:

- ⇒ å skjønne pasientens situasjon
- ⇒ å hjelpe pasienten til å stille riktige spørsmål

#### Likepersonene skal sørge for:

- ⇒ å gi pasienten trygghet og hjelp til å leve med den nye livssituasjonen
- ⇒ unngå å spre usikkerhet og frykt for framtida

#### Hvordan nå pasientene?

- ⇒ Vær varsom – tilpass deg avdelingens rutiner, og be alltid om tillatelse
- ⇒ Informere på poliklinikk, dagpost, sengepost og sykehotell med:
- ⇒ Egen oppslagstavle
- ⇒ Plakater/oppslag
- ⇒ Brosjyrer
- ⇒ Samarbeid med sykepleiere og leger om PEFs likepersonsarbeid

**NB! Vær oppfinnsom!**

## **Likepersonstjenestens tilbud:**

- ✓ Pasienten kan be om å få snakke med en person med samme diagnose. Utgangspunktet er at likepersonstjenesten har et team som de ansatte kan kontakte. Teamet kan være i forskjellige aldersgrupper med forskjellige diagnoser.
- ✓ Temakvelder for alle på tvers av diagnosene: Gjennomføringen av en slik kveld kan variere. Et likepersonsteam på tre-fire personer med forskjellige diagnoser, kan møte opp på avdelingen til et fastsatt tidspunkt. Pasientene kan da diskutere tema av interesse ut fra den enkeltes behov.

**NB: Folk har forskjellig utgangspunkt og sykdommen kan utvikle seg forskjellig.**

## **Ulike måter å organisere og gjennomføre LPA i sykehus på:**

### **Hvordan drive likepersonstjenesten:**

- ✓ Ha et godt samarbeid og en god dialog med personalet på avdelingen.
- ✓ Viktig at alle nyansatte på de ulike postene er informert om hva likepersonstjenesten egentlig er (lag informasjonsskriv)
- ✓ Det kan være nyttig å være flere likepersoner sammen: For eksempel tre stykker med ulike diagnoser. Dermed kan likepersonene utfylle hverandre og gi et bedre tilbud til de som møter opp.



## KAPITTEL 19

### Nyttig litteratur

- ✓ ”Å være i samme båt” – Likemannsarbeid i funksjonshemmedes organisasjoner, av Bennedichte C.R. Olsen og Nina Rossholdt. (Anbefales!)  
Dette heftet kan fås gratis ved henvendelse til Trykksakekspedisjonen, Postboks 8169 Dep. 0034 Oslo. – Telefax: 22 24 27 86. Behov for endringer, tillegg eller savn av enkelte ting/synspunkter sendes til Anders Eriksen, tlf. 22 34 85 36 eller fax: 22 34 95 79.
- ✓ ”Samfunnsboka”. Statens Informasjonstjeneste, Universitetsforlaget A/S, Postboks 2959 Tøyen, 0608 Oslo. – Tlf: 22 57 53 00
- ✓ ”Dine rettigheter som pasient”. Statens Helsetilsyn.
- ✓ ”Livet er her og nå” av Tove Andreassen. Studiehefte fra FS.
- ✓ ”Å starte selvhjelpsgruppe”. Nota Bene Notat 1993: 1. Studiesenter for Selvhjelp, HiO, tlf: 22 16 43 10.
- ✓ ”Likemannsarbeid, et strategidokument fra NHF”. Ta kontakt med Norges Handikapforbund på tlf: 22 17 02 55
- ✓ ”Oppfordring til selvhjelp”. Haberman, Ulla. Anne Gamst og Lise Ravn (1989): Socialpolitisk Forlag. København.
- ✓ Brosjyren ”Veileder – for deg som synes at jobben begynner å bli for tøff”. Brosjyren er utgitt av helse- og sosialdepartementet. (Anbefales). Fås på bestilling fra departementet. Opplysning om viktige ting vedrørende trygd m.m. på alle sider i dette heftet.
- ✓ LHLs kursopplegg i likemannsarbeid, med særlig vekt på samtalegrupper.
- ✓ Diverse lover – det du etter hvert har bruk for (henvisning til nettsted?)
- ✓ Et godt liv – mestring av kronisk sykdom
- ✓ Opptreningsinstitusjoner i Norge.
- ✓ Norsk Revmatikerforbunds likemannsperm
- ✓ Norsk Psoriasisforbund – Studieheftene – (Psoriasis- og eksemforbundet)
- ✓ Rikshospitalets hjemmesider på internett

## Kilder

### Vi har hatt god hjelp i følgende litteratur om emnet:

- ⇒ Olsen, Benedicte C. R. Og Nina Rossholt: "Å være i samme båt..." 2. opplag (1995)
- ⇒ Diverse stoff som NRF har laget om likemannsarbeid.
- ⇒ NRFs likemannsperm
- ⇒ Behandlingsreisens sider på internett
- ⇒ NAAF hjemmesider på internett
- ⇒ Diverse stoff fra Norsk Psoriasisforbund – Psoriasis- og eksemforbundet
- ⇒ Rikshospitalets hjemmesider på internett
- ⇒ NAV.no
- ⇒ Lovdata.no
- ⇒ hels norge.no

*Vi vil gjerne rette en takk til samtlige bidragsyttere!*

**Link til søknader:**

Pasientens *søknad* om *behandlingsreise* til utlandet for voksne med revmatisk inflammatorisk leddsykdom

<https://oslo-universitetssykehus.no/.../Behandlingsreiser/Pasientens%20søknad%20vok>

<https://oslo-universitetssykehus.no/.../Behandlingsreiser/Legeerklæring%20ved%20søk...>

Pasientens *søknad* om *behandlingsreise* til utlandet for voksne med psoriasis

<https://oslo-universitetssykehus.no/.../Behandlingsreiser/søknadsskjema-%20psoriasis.p...>

*Søknadsskjema - Behandlingsreise* for barn/ungdom med kronisk lungesykdom og /eller atopisk eksem.

<https://oslo-universitetssykehus.no/.../Behandlingsreiser/Søknadsskjema%20KLA%202...>

*Søknadsskjema for behandlingsreise* til utlandet for BARN og UNGDOM med revmatisk inflammatorisk leddsykdom.

<https://oslo-universitetssykehus.no/.../Behandlingsreiser/Søknadsskjema%20Revma%20...>

**Link til lovverk:**

Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester mm - Lovdata

<https://lovdata.no/lov/2011-06-24-30>

Lov om folketrygd (folketrygdloven) - Lovdata

<https://lovdata.no/lov/1997-02-28-19>

Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker (forvaltningsloven ...

<https://lovdata.no/lov/1967-02-10>

Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. - Lovdata

<https://lovdata.no/lov/2005-06-17-62>

Lov om skatt av formue og inntekt (skatteloven) - Lovdata

<https://lovdata.no/lov/1999-03-26-14>