

Hvordan kontakte pasient- og brukerorganisasjoner for rekruttering av brukermedvirkere? Gode råd

1. Vi anbefaler at det alltid er minst to brukermedvirkere på systemnivå i forskningsprosjekter

To brukermedvirkere kan støtte og avlaste hverandre, og det er ofte lettere å rekruttere til prosjekter der det er to brukermedvirkere.

2. Ta kontakt på flere ulike måter.

Mange organisasjoner drives utelukkende av frivillige. Det er ikke sikkert noen svarer på e-poster hver uke. Prøv gjerne flere e-postadresser. Send melding på sosiale medier og spør om noen kan kontakte deg. Ring til kontaktpersoner eller tillitsvalgte.

Vær oppmerksom på at det ofte er lite aktivitet i organisasjonene i skoleferier, særlig sommerstid vil det kunne være vanskelig å få kontakt der organisasjonene er driftet utelukkende frivillig.

3. Skriv en KORT epost

Det kommer ofte mange eposter til organisasjonene. Gjør det enkelt å sortere ut hva din epost handler om og hvordan den skal håndteres.

- a) Skriv i emnefeltet hva du inviterer til eller ønsker hjelp til, f.eks «invitasjon til møte 2.mai kl 19 om forskning på ungdomshelse» eller «ønsker kontakt med mulige brukermedvirkere med erfaring fra kreftområdet»
- b) De første ti linjene i eposten bør inneholde *all* relevant informasjon:
- c) Beskriv kort forventet tidsbruk, ønsket brukerkunnskap og at det utbetales honorar.
- d) Skriv datoer og møtesteder tydelig med fullstendig adresse og evt kartlenke.
- e) Så kan helt kort informasjon om prosjektet følge.
- f) *Nå er de ti linjene brukt opp!* Legg gjerne ved mer utfyllende prosjektinformasjon i et vedlegg, som kan skrives ut.
- g) Oppgi kontaktinformasjonen din med både epost og telefon.
- h) Bruk språkguiden vår, og verktøy som f.eks Liks-analyse for å gjøre informasjonen lettere tilgjengelig.

4. Beskriv forventet tidsbruk

Det er nødvendig å vite omtrent hvor mye tid som brukermedvirkeren forventes å bidra med, og hva som vil være hovedoppgaver. Er det fysiske eller digitale møter? Hvor ofte og hvor lenge varer de? Hvor lenge varer prosjektet?

5. Beskriv brukererfaringen du tror er relevant for prosjektet

Hvilken brukerkunnskap tror du er nyttig i prosjektet? Ønsker du kontakt med folk som har pårørende- eller pasienterfaring? Er det viktig at brukermedvirkeren er ung fordi målgruppa for formidling av resultatene er ungdom? Er det viktig med en bestemt type erfaring, alder, kjønn, kulturforståelse eller språk?

6. Vær tydelig på at reiseutgifter refunderes og at det utbetales honorar

Legg ved lenke til Helse Nord's satser.

7. Spør om brukermedvirkeren trenger tilrettelegging

Det er mye lettere å forklare tilretteleggingsbehovene sine, om det etterspørres.