

OPPSUMMERT FORSKNING – TOLKNINGER OG VURDERINGER

Mestringskurs for personer som har kronisk sykdom, ledet av lekfolk

NK LMS' FORSKNINGSMOTALER

Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring (NK LMS) er en støttespiller for dem som driver lærings- og mestringstjenester i helseforetak og kommuner.

NK LMS driver med fagutvikling og deltar i forskning for å skape ny kunnskap. I tillegg tolker og formidler vi oppsummert forskning.

I forskningsomtaler som den du leser her, vurderer vi kvaliteten på dokumentasjonen og hvor stor effekten av tiltaket er, slik at det blir lettere for ansatte i helseforetak og kommuner å vurdere om de skal satse på bestemte tiltak eller ikke.

Hvert enkelt fagmiljø må vurdere den forskningsbaserte kunnskapen vi presenterer her, opp mot erfaringsbasert kunnskap hos brukere og fagfolk samt lokale forhold. Denne og andre forskningsomtaler finner du på våre nettsider www.mestring.no.

Mestringskurs for personer som har kronisk sykdom, ledet av lekfolk, fører trolig til bedre mestringstro og mindre helsebekymringer.

Mestringskurs skal hjelpe mennesker til å kunne ta aktiv del i mestring av egen sykdom eller tilstand. Kursene er ofte organisert slik at deltakerne skal dele og utveksle informasjon og erfaringer og opparbeide seg et nettverk av støttespillere. Mestringskurs skal være strukturerte, pedagogiske og sentrert rundt mestring av egen sykdom eller tilstand.

Forfatterne av en systematisk oversikt fra Cochrane-samarbeidet fra 2007, oppsummerer tilgjengelig forskning på effekter av mestringskurs for personer som har kronisk sykdom, ledet av lekfolk. De har systematisk samlet inn og oppsummert resultater fra 17 primærstudier og vurdert kvaliteten på hver av disse. De fleste studiene var utført i nærmiljøet til deltakerne. De















var hovedsakelig utført i Nord-Amerika og Storbritannia. Lekfolkene hadde i de fleste tilfellene, selv den aktuelle sykdommen eller tilstanden. Forfatterne presenterer effekten mestringskurs har på ulike helseutfall, helseatferd, bruk av helsetjenester og mestringstro ved relativt kort oppfølgingstid (opptil seks måneder for de fleste utfallene).

Ved Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring (NK LMS) har vi vurdert den samlede kvaliteten på dokumentasjonen for hvert av utfallene. Videre har vi vurdert hvor stor effekten er. Dette er ment å gi deg et mer helhetlig inntrykk av resultatene og nytten av et tiltak.

Se våre vurderinger på neste side >>



Hvilken effekt har mestringskurs som er ledet av lekfolk? (Illustrasjonsfoto: yajmicro.com)

Utfall	Kvalitet på dokumentasjon	Effekt
Gir bedre mestringstro (self-efficacy på engelsk)	Middels 	Liten 
Gir mindre helsebekymring (health distress på engelsk)	Middels 	Liten 
Gir liten eller ingen endring i smerte, funksjonsnedsettelse, utmattelse, depresjon, angst, helserelatert livskvalitet, antall visitt til lege/fastlege og kommunikasjon med helsepersonell	Middels 	Minimal/ ingen 
Gir liten eller ingen endring i generell helse (selvrapportert)	Lav 	Minimal/ ingen 
Gir liten eller ingen forskjell i antall døgn på sykehus	Lav 	Minimal/ ingen 
Det er usikker effekt på psykologisk velvære	Svært lav 	Minimal/ ingen 
Det er usikker effekt på kognitiv symptombehandling	Middels 	Usikker* 

* Det er ikke oppgitt nok informasjon til å kunne avgjøre hvor stor effekten er.

Hva betyr dette?

På kort sikt gir mestringskurs ledet av lekfolk trolig mindre helsebekymring og mer mestringstro sammenliknet med ingen mestringskurs. For å kunne si noe om effekt på lengre sikt, som antakelig er nødvendig for å fange opp endringer i atferdsrelaterte og helserelaterte utfall, så trengs det studier med lengre oppfølgingstid enn de som er inkludert i denne oversikten. Det er ikke gjort en sammenlikning på effekt av mestringskurs ledet av lekfolk versus fagfolk.

Bakgrunnen for vurderingene

Dokumentasjonen kan være av høy, middels, lav eller svært lav kvalitet. Jo høyere kvalitet, desto sikrere kan vi være på at effekten av et tiltak er presist anslått.

For de fleste utfallene har forfatterne presentert effekten i form av standardiserte gjennomsnittsforskjeller (på engelsk Standard Mean Difference – SMD).

SMD er brukt fordi primærstudiene har målt utfallene på ulike måter. SMD brukes for å sammenstille resultater der det er brukt kontinuerlig skala.

Når vi forenkler tolkningen av effekt i form av SMD, sier vi at

- SMD på 0,2 er en «liten effekt»
- SMD på 0,5 er en «moderat effekt»
- SMD på 0,8 er en «stor effekt»

Da kan vi kort oppsummert si at den gjennomsnittlige effekten er liten for utfallene *mestringstro* (SMD = -0,30 (95 % KI; -0,41 til -0,19)) og *helsebekymring* (SMD = -0,25 (95 % KI; -0,34 til -0,15)).

95 % KI betyr 95 prosent konfidensintervall. Det vil si at man med 95 prosent sikkerhet kan si at effekten ligger et sted innenfor det oppgitte intervallet.

For utfallene *smerte, funksjonsnedsettelse, utmattelse, depresjon, angst, psykologisk velvære, helserelatert livskvalitet, antall visitt til lege/fastlege og kommunikasjon med helsepersonell* er det minimal eller ingen effekt fordi alle har en SMD < 0,2.

For resten av utfallene er effekt rapportert som gjennomsnittsforskjeller (på engelsk Mean Difference – MD). For ge-

nerell helse (MD = 0,20 (95 % KI; -0,30 til 0,10)) er det minimal eller ingen effekt. For *kognitiv symptombelastning* (MD = 0,55 (95 % KI; -0,85 til -0,26)) er effekten usikker og for *antall døgn på sykehus* (MD = 0,32 (95 % KI; -0,71 til 0,07)) er det minimal eller ingen effekt.

Vi gjør oppmerksom at oppfølgingstiden i studiene var kort (opptil seks måneder), og at det hovedsakelig var middelaldrende kvinner som deltok i studiene. For en stor andel av de inkluderte primærstudiene, manglet detaljerte beskrivelser av innhold og organisering av mestringskurset.

Kilde

Foster, G. et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 4. Art. No.: CD005108
 - [Last ned Cochrane-oversikten \(pdf\)](#).
 - [Gå til Cochrane-oversikten](#)

Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring (NK LMS)

Postboks 4956 Nydalen, 0424 OSLO

Tlf.: 23 02 60 65 Faks: 24 15 60 29 E-post: mestring@ous-hf.no Internett: www.mestring.no

ISBN 978-82-92686-00-3 Oppdatert: 19.03.13

Utarbeidet av: Seniorforsker Marita Spørstøl Fønhus Ansvarlig redaktør: Konstituert leder Siw A. Bratli

NK LMS er den del av Oslo universitetssykehus (OUS).

OUS eies av Helse Sør-Øst og består av blant annet Aker sykehus, Ullevål sykehus, Rikshospitalet og Radiumhospitalet.