

LÆRINGS- OG MESTRINGSTILBUD



Foto: Claudia Mocci

mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse

«Å se sin mor forsvinne
litt etter litt handler om
så mye mer enn bare
praktiske spørsmål»

*Læring og mestring – noter som
gir god klang (NK LMH 2012)*

- «De fleste av oss skal leve hele eller store deler av livet med en diagnose eller skade. Derfor må vi bort fra forestillingen om at fravær av sykdom og helseutfordringer er det normale.»

Helse- og omsorgsminister Bent Høie, januar 2016

Å LEVE MED...

Om du rammes av skade eller lever med sykdom eller nedsatt funksjonsevne, kan konsekvensene være mange og store. Slik er det også for deg som er nærstående.

Mye dreier seg om utredning, diagnose og behandling, men aller mest handler det om hvordan helseutfordringen påvirker livet og griper inn i hverdagen.

Enten du er bruker, pasient eller pårørende vil det å leve med sykdom eller nedsatt funksjonsevne handle vel så mye om praktiske og følelsesmessige forhold, som medisinske. For mange vil dette medføre store belastninger på familie- og dagligliv.

- «Det som har endret seg er at før kurset så trodde jeg
- at legen hadde ansvar for alt dette. Men nå forstår jeg at det er meg. Jeg må selv ta beslutningene og jeg føler at jeg har tatt kontroll.» Kunnskapsoppsummering om nytteverdi av lærings- og mestringstilbud (NK LMH, 2016)

STØTTE TIL Å MESTRE

Et godt liv og en god helse handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om å håndtere hverdagen, også ved sykdom, skade og nedsatt funksjonsevne.

I lærings- og mestringstilbud legges det til rette for at brukere, pasienter og pårørende skal få bedre innsikt i egen situasjon og bli styrket i å mestre livet.

Lærings- og mestringsevnen har som overordnet mål å fremme helse og livskvalitet hos den enkelte bruker, pasient eller pårørende.

Gevinster for individ og samfunn

Forskning viser at lærings- og mestringstilbud gir gevinster for både individ og samfunn. Tilbudene bidrar til å forebygge tilbakefall og til at flere kan delta i arbeidsliv og på andre sosiale arenaer.

En kunnskapsoppsummering viser at deltakere i lærings- og mestringstilbud tilegner seg ny kunnskap om alt fra sykdom og behandling, til rettigheter og hjelpemidler, og de blir mer bevisste egen helse og egne ressurser. De opplever å få større tro på sin mestringsevne og at egne erfaringer kan være til nytte for andre. Å treffe noen i liknende situasjon gir mange

Brukernes behov i sentrum

«Pasientens og brukerens behov, ressurser og mål skal være utgangspunktet for tiltak og tjenester [...] Dette må ligge til grunn som en felles tilnærming på tvers av fag, nivåer og sektorer.» Fra Veileder om rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator (Helsedirektoratet, 2015)

en opplevelse av støtte, felleskap og håp for framtiden.

Ulike tilbud - helhetlig forløp

Lærings- og mestringsevne omfatter ulike tilbud, som for eksempel individuell pasient- og pårørendeopplæring, grupper, frisklivstilbud og likepersonsarbeid. Tilbudene er aktuelle i alle deler av helse-tjenesten; fra forebygging til rehabilitering.

Både innhold og form varierer. Det finnes tilbud som er rettet mot én spesifikk diagnose og tilbud som går på tvers av diagnoser. Enkelte er temaspesifikke,

eksempelvis rettet mot ernæring eller stressmestring, andre tar for seg det å leve med en sykdom eller nedsatt funksjons-evne generelt.

Brukernes behov står alltid i sentrum og avgjør hvilket tilbud som passer best.

Lærings- og mestringstilbud skal inngå i helhetlige forløp for brukere, pasienter og deres pårørende.

KOMPETANSE I HELSEPEDAGOGIKK

I helse- og omsorgstjenesten brukes ofte begrepet helsepedagogikk om hvordan fagpersoner bør samarbeide med brukere, pasienter og pårørende når målet er å legge til rette for læring og å fremme mestring.

Kompetanse innen helsepedagogikk er avgjørende for arbeidet med lærings- og mestringstilbud.

Forskning viser at fagpersoners holdninger, evne til å kommunisere, samt kunnskap om sykdom og mestringsstrategier er viktig for deltakernes utbytte av lærings- og mestringstilbud.

Brukermedvirkning

Brukermedvirkning er en forutsetning for all lærings- og mestringsvirksomhet.

Et godt samarbeid mellom brukere, brukerrepresentanter og fagpersoner om lærings- og mestringstilbud er med på å sikre god kvalitet og at den enkeltes behov blir møtt.

Det handler om å anerkjenne brukernes erfaringer som kunnskap på lik linje med fagkunnskap.

- «Brukermedvirkning i utforming av tilbudene er med på å kvalitetssikre og gjøre våre tjenester mer treffsikre.» Fagperson på kurs i helsepedagogikk

- «Fysioterapeuten vet hvilke øvelser som er bra for meg, legen har kunnskap om hvilke medisiner jeg trenger og ergoterapeuten kjenner til mulige hjelpemidler, men det er bare jeg som vet hvordan det er å leve med sykdommen min.»

Deltaker på lærings- og mestringstilbud

LIKEVERDIG TILGANG

Det er et mål at brukere, pasienter og pårørende skal ha likeverdig tilgang på lærings- og mestringstilbud uavhengig av alder, kjønn, bosted, etnisitet, sykdom eller tilstand.

Det finnes idag lærings- og mestringsvirksomhet både i sykehus og kommuner, samt i frivillig og privat sektor.

Sykehusene tilbyr lærings- og mestrings-tilbud som krever spesialisert kompetanse knyttet til diagnose og behandling, mens kommunene i hovedsak gir tilbud som er mer rettet mot det å leve med helseutfordringer.



MESTRING.NO

Mestring.no er en nasjonal nettressurs for alle som er involvert i lærings- og mestringsvirksomhet.

På nettsiden finner du blant annet:

- anbefalinger for hvordan etablere og arbeide med lærings- og mestringstilbud
- informasjon om måter å organisere lærings- og mestringsvirksomhet på
- praksiseksempler om lærings- og mestringstilbud og kurs i helsepedagogikk
- omtale av relevant forskning og utviklingsarbeid
- informasjonsmaterieell, både trykksaker og filmer
- oversikt over nasjonale nettverk innen lærings- og mestringsfeltet
- relevant informasjon for brukerrepresentanter i lærings- og mestringsvirksomheten

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR LÆRING OG MESTRING INNEN HELSE (NK LMH)

NK LMH bidrar til at lærings- og mestringsvirksomhet i hele landet holder god kvalitet og er kunnskapsbasert slik at personer som lever med helseutfordringer og deres nærstående opplever økt mestring og bedret livskvalitet.

MELD DEG PÅ NYHETSBREV!

NK LMH sender jevnlig ut elektroniske nyhetsbrev. Gå på mestring.no/nyhetsbrev og meld deg på dersom du ønsker å følge med på hva som skjer innen lærings- og mestringsfeltet.

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR LÆRING OG MESTRING INNEN HELSE (NK LMH)

Internett: www.mestring.no
E-post: post@mestring.no
Twitter: twitter.com/mestringno
Facebook: facebook.com/mestringno

ISBN 978-82-92686-26-3

Oppdatert: 14.12.2016

Ansvarlig redaktør: leder Siw Bratli

NK LMH er en del av Oslo universitetssykehus HF (OUS).

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