

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)

- Nr. 17/319 - Innspill ekstern høring -

Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering ved hjerneslag.

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) ønsker å gi høringsinnspill til Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering ved hjerneslag.

Gjennom forsknings- og utviklingsarbeid, kommunikasjon og formidling har NK LMH i 20 år støttet opp under læring og mestring for personer som har langvarige helseutfordringer i både spesialist- og kommunehelsetjenesten.

Lærings- og mestringstilbud er en viktig del av rehabiliteringen ved hjerneslag, både for pasienter og pårørende. NK LMH anbefaler Helsedirektoratet at lærings- og mestringstilbud kommer inn som et fast element i rehabilitering av personer som har hatt slag. Det anbefales også at rehabiliteringstjenestene samordnes med lærings- og mestringsvirksomhetene. Dette bør tydeliggjøres i retningslinjen.

#### Læring- og mestringstilbud som et fast element

Opplevelsen av å mestre kan være en nøkkel til økt selvstendighet og bedret livskvalitet. I lærings- og mestringstilbud legges det til rette for at brukere, pasienter og pårørende skal få bedre innsikt i egen situasjon og bli styrket til å mestre livet. Læring og mestring omfatter ulike tilbud, som for eksempel individuell pasient- og pårørendeopplæring, ulike gruppetilbud, frisklivstilbud og likepersonsarbeid ([Veileder om rehabilitering, habilitering individuell plan og koordinator, 2015](#)). Både innhold og form varierer. Det finnes flere eksempler på tilbud som

er rettet mot personer som har hatt slag og deres pårørende. Enkelte av disse tilbudene er temaspesifikke, eksempelvis rettet mot spesifikke utfordringer ved slag, mens andre tar for seg det å leve med helseutfordringer.

NK LMH ser med glede at det i retningslinjen påpekes betydningen av pårørendearbeid, informasjon, veiledning, mestring, brukerinnvolvering og det å ivareta et "leve-med-perspektiv". Det er imidlertid behov for å tydeliggjøre ytterligere viktigheten av læring og mestring. For å ivareta dette anbefaler NK LMH at lærings- og mestringstilbud kommer inn som et fast element i rehabiliteringen av pasienter som har hatt slag og deres pårørende.

### Forskning

En forskningsstudie ved NK LMH viser at deltakelse på lærings- og mestringkurs er helsefremmende. Deltakerne tilegner seg ny kunnskap om alt fra sykdom og behandling, til rettigheter og hjelpemidler, og de blir mer bevisste egen helse og egne ressurser. Deltakerne opplever en større tro på sin mestringsevne og de lærer mye om hvordan de kan kommunisere bedre med helsepersonell. Å treffe andre i samme situasjon som en selv gir en opplevelse av sosial støtte og har betydning for håpet om en god framtid. (Stenberg et al, 2016)

Nyere oppsummert forskning ved NK LMH viser også at lærings- og mestringstilbud gir psykososiale effekter og helseøkonomisk gevinst.

### Organisering av rehabiliteringen

I følge retningslinjen bør rehabiliteringstjenestene i kommunene være organisert i egne enheter, gjerne samordnet med frisklivsentralene.

I følge Helsedirektoratets Veileder om rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator (2015) er læring og mestring et videre begrep som innebærer langt mer enn et frisklivstilbud. I veilederen hevdes det at læring og mestring er sentralt innen rehabilitering, og bør sikres en tydelig faglig og organisatorisk forankring både i helseforetak og kommuner.

NK LMH mener at Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av hjerneslag bør følge anbefalingene i Veileder om rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator og foreslår derfor at rehabiliteringstjenesten samordnes med lærings- og mestringsvirksomhetene.

Siw Bratli,  
Leder, Nasjonal kompetansetjeneste  
for læring og mestring innen helse (NK LMH)

Bente Berg,  
Spesialrådgiver  
NK LMH