

Helse- og omsorgsdepartementet
Postboks 8011 Dep.
0030 OSLO

HOD-Folkehelsemelding@hod.dep.no

Deres ref:

Vår ref: 2014/3235

Dato: 15.10.2014

Innspill til regjeringens arbeid med ny folkehelsemelding

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) er en kompetansetjeneste på fagområdet læring og mestring ved langvarige helseutfordringer. Kompetansetjenesten har som oppgave å faglig støtte opp under lærings- og mestringstjenesten i helseforetak og kommuner.

Lærings- og mestringstjenesten er i hovedsak en sekundær- og tertiærforebyggende tjeneste som vektlegger helsefremmende faktorer som kunnskapsformidling, sosial støtte, aktiv deltakelse og mestring. Tjenesten legger til rette for at personer som har langvarige helseutfordringer og deres pårørende, får økt innsikt og opplever styrket mestring av egen livssituasjon.

Lærings- og mestringstilbud er et nødvendig supplement til medisinsk behandling. Tilbudene er i hovedsak gruppebaserte, med mestring som fellesnevner. Tilbudene kan være knyttet til en bestemt diagnose eller de kan være diagnoseuavhengige. Det er et mål at lærings- og mestringstilbud skal inngå i helhetlige forløp for brukere, pasienter og deres pårørende, uavhengig av alder, kjønn, bosted, etnisitet og/eller hvilken sykdom eller tilstand det dreier seg om.

Innspill

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) framhevet overordnet behov for å bygge ut lærings- og mestringstjenesten, med særlig vekt på diagnoseuavhengige lavterskeltilbud innen den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Som del av dette arbeidet vektlegger vi spesielt å

- videreutvikle lærings- og mestringstilbud innen psykisk helse og rus for å sikre lavterskel tilbud for brukere, pasienter og pårørende som opplever psykiske belastninger
- etablere flere lærings- og mestringstilbud for eldre pasienter, brukere og pårørende, med mål om å bidra til verdighet, styrket funksjon og god livskvalitet
- etablere flere lærings- og mestringstilbud innen helsefremmende og forebyggende arbeid for barn, unge og deres pårørende/familie

Postadresse:

Oslo universitetssykehus HF, Aker
Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse
Bygg 6, 9. et.
Postboks 4959 Nydalen, 0424 Oslo
Telefon: 23 03 40 08
E-post: mestring@ous-hf.no

Forankring av innspill

Lærings- og mestringstilbud kan bidra til å

- styrke informasjon og medvirkning for pasienter som har langvarige helseutfordringer, og deres pårørende, slik dette er formulert i lov om pasient- og brukerrettigheter kapittel 3 og 4
- bedre pasienters kunnskap om egen sykdom (Cochrane 2012, Kunnskapssenteret 2011)
- bedre pasienters livskvalitet, etterlevelse, fysiske aktivitet og funksjonsevne (Kunnskapssenteret 2014, Sundhetscenter Vest 2013)
- bedre pasientenes mestringsforventning og selvfølelse (Fagermoen m.fl. 2014)
- økt sosial støtte og utvidet nettverk (Rogers m.fl. 2009)
- bedre kommunikasjon og tillitsfull informasjonsutveksling mellom helsepersonell og pasienter, og derigjennom også mulighetene for korrekt diagnostisering og for å følge opp anbefalte behandlinger (Skirbekk m.fl. 2011, Vågan og Aasland, 2011)
- bedre inklusjon av pårørende i pasientforløp, noe som er viktig både for å skape rom for og å nyttiggjøre seg pårørende som ressurs (Stenberg m.fl. 2012)

Psykisk helse i folkehelsearbeidet

Psykisk helse og rus var et strategisk satsningsområde ved NK LMH i perioden 2009- 2013. En kartlegging av lærings- og mestringstilbud innen feltet psykisk helse og rus (NK LMS 2012) viste en økning i antall tilbud fra foregående år, og spesielt tilbud for pårørende. Lærings- og mestringstilbudet SMIL er eksempel på et tilbud innen feltet psykisk helse og rus.

SMIL – styrket mestring i livet – et gruppetilbud for barn og unge som pårørende

Overordnet mål er å bidra til økt støtte for barn og unge med foreldre som har psykiske eller rusrelaterte helseutfordringer. Familieperspektivet er grunnleggende for SMIL, og som del av tilbudet inngår foreldresamarbeid og egne foreldresamlinger.

SINTEF Helse har nylig evaluert tilbudet, se

http://www.sintef.no/upload/Teknologi_og_samfunn/Helsetjenesteforskning/Rapport%20A25894%20SMIL.pdf

Ungsinn.no har faglig vurdert tilbudet, se http://www.ungsinn.no/post_tiltak/smil-styrket-mestring-i-livet/

Film: Gruppetilbudet SMIL

Aktive eldre

Rapporten «Virksomheten i norske lærings- og mestringssentre pr. november 2009» (Foss, 2010) viste at få lærings- og mestringstilbud retter seg mot målgruppen eldre. NK LMH er i gang med ny kartlegging av virksomheten per 2014, og denne viser så langt samme trend. Tilbudet «Lyst på livet» er et eksempel på et lærings- og mestringstilbud for eldre.

Lyst på livet

Lyst på livet er et pilotprosjekt mellom Kunnskapssenteret for helsetjenesten, Pensjonistforbundet og Lærings- og mestringssenteret i Sandefjord kommune. Pensjonister arbeider med å fremme egen helse og livskvalitet gjennom å endre vaner og mønstre i hverdagen. For mer informasjon, se

<http://www.kunnskapssenteret.no/mer-om-oss/lyst-p%C3%A5>

[livet?sessionid=D09D062A38E472B069B34BC27D45EEC5](http://www.kunnskapssenteret.no/mer-om-oss/lyst-p%C3%A5-livet?sessionid=D09D062A38E472B069B34BC27D45EEC5)

Barn og unge

Rapporten «Virksomheten i norske lærings- og mestringssentre pr. november 2009» (Foss, 2010) viste at det finnes få lærings- og mestringstilbud for barn, unge og unge voksne. Ungdomshelse var et satsingsområde ved NK LMH i strategiperioden 2009-2013. Prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) og Starthjelp – om familie og mestring, er eksempler på lærings- og mestringstilbud for barn og unge og deres pårørende/familier.

Ung medvirkning og mestring (UMM)

Et utviklingsprosjekt ved Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH). Målsettingen er å bidra til mestring ved langvarige helseutfordringer i overgangene mellom å være barn, ungdom og voksen. Prosjektets utviklingsfase avrundes ved årsslutt. Barn, unge og deres foreldre har medvirket i prosjektgjennomføringen. Følgende er utviklet og gjort tilgjengelig på NK LMHs nettsider:

Kompetansehevingsprogrammet Treff meg!

For fagpersoner som møter de unge og deres foreldre. Programmet består av en e-læringsressurs, filmer og tilhørende fagstoff.

For mer informasjon, se www.mestring.no/umm/kompetanseheving

Film: Treff meg! [Hele familien i fokus](#)

Lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!

Gruppebaserte tilbud på tvers av diagnoser for unge som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre. Fokus er på mestring av langvarige helseutfordringer og å ta ansvar for egen helse.

For mer informasjon, se www.mestring.no/umm

Starthjelp – om familie og mestring

Et forebyggende og helsefremmende tilbud for foreldre som nylig har fått barn som har nedsatt funksjonsevne og langvarige helseutfordringer, og hvor barnet vil ha behov for tett oppfølging fra helsevesenet framover. Foreldrene tilbys Starthjelp som en del av behandlingsforløpet.

For mer informasjon, se www.mestring.no/Starthjelp

Film om Starthjelp: <http://vimeo.com/24270255>

Mer om lærings- og mestringstjenestene

Lærings- og mestringstjenestene legger til rette for at personer som har langvarige helseutfordringer og deres pårørende, får økt innsikt og opplever styrket mestring av egen livssituasjon. Tjenestene gir lærings- og mestringstilbud for grupper av pasienter, brukere eller pårørende, samt kompetansehevende tilbud for fagpersoner og brukerrepresentanter.

Brukermedvirkning på systemnivå er en forutsetning i arbeidet med lærings- og mestringstilbud. Gjennom sidestilt samarbeid mellom fagpersoner og brukerrepresentanter sikrer lærings- og mestringstjenesten at brukernes, pasientenes og de pårørendes behov er i sentrum.

I den kommunale helse- og omsorgstjenesten er lærings- og mestringstjenesten i en oppbyggingsfase. Organiseringen av tjenesten varierer. Den kan være knyttet til egne lærings- og mestringssentre eller frisklivssentraler, frisklivs- og mestringssentre, lokalmedisinske tjenester eller helsehus. Lærings- og mestringstjenester forutsetter tverrfaglig samarbeid. Videre, samhandling mellom kommunale tjenester og spesialisthelsetjenesten. Dette bidrar til helhetlige og sammenhengende tjenester.

I spesialisthelsetjenesten er det etablert lærings- og mestringstjeneste ved alle landets helseforetak. Tjenesten støtter opp under klinikkenes arbeid med lærings- og mestringstilbud gjennom kompetansehevende tilbud innen helsepedagogikk, eller gjennom lærings- og mestringstilbud de selv arrangerer. I helseforetakene inngår lærings- og mestringstilbudene som del av pasient- og pårørendeopplæring, som er en av sykehusenes fire lovpålagte oppgaver.

Mestring.no er NK LMHs nettside. Her finnes blant annet oversikt over lærings- og mestringstjenester og -nettverk, omtale av forskning og utviklingsarbeid innen feltet, faglige anbefalinger og informasjonsmateriell.

Ønskes ytterligere utdyping, står NK LMH gjerne til disposisjon.

Vennlig hilsen

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH),
Oslo universitetssykehus HF

Siw Anita Bratli (sign)
leder

Referanser

Cochrane (2012). Dwamena F, Holmes-Rovner M, Gaulden CM et al. Interventions for providers to promote a patient-centred approach in clinical consultations. Cochrane Database Syst Rev 2012; 12: CD003267.

Fagermoen M S, Bevan K, Berg A-C et al. (2014). Personer med sykkelig overvekt hadde økt mestringsforventning og selvfølelse etter pasientkurs. Sykepleien forskning nr 3, 2014; 9: 216-223

Foss, C. (2010). Notat NK LMS 3/2010 Virksomheten i norske lærings- og mestringssentre pr. november 2009. Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring, Oslo universitetssykehus HF.

Kunnskapssenteret (2011). Effekt av gruppeundervisning i pasient- og pårørendeopplæring. Rapport fra Kunnskapssenteret nr 09–2011.

Kunnskapssenteret (2014). Effekter av mer enn tre måneders organisert oppfølging på fysisk aktivitet og kosthold hos personer med økt risiko for livsstilsrelatert sykdom. Rapport nr. 16–2014.

Nasjonalt kompetansesenter innen læring og mestring (2012). Notat NK LMS 1:2012 Kartlegging av lærings- og mestringstilbud innen feltet psykisk helse og rus. Nasjonalt kompetansesenter innen læring og mestring (NK LMS), Oslo universitetssykehus HF.

Rogers A, Gately C, Kennedy A, Sanders C (2009). Are some more equal than others? Social comparison in self-management skills training for longterm conditions. CI 2009, 5(4):305-317.

Skirbekk H, Middelthon A-L, Hjortdahl P, Finset A (2011). Mandates of Trust in the Doctor–Patient Relationship. Qualitative Health Research. 2011 Sep;21(9):1182-90.

Stenberg, U, Ruland C, Olsson M and Ekstedt M (2012). To Live Close to a Person With Cancer- Experiences of Family Caregivers. *Social work in health care*. 51(10) p.909- 926.5110909926
DOI [10.1080/00981389.2012.714847](https://doi.org/10.1080/00981389.2012.714847)

Sundhetscenter Vest (2013). Effekter av mer enn tre måneders organisert oppfølging på fysisk aktivitet og kosthold hos personer med økt risiko for livsstilsrelatert sykdom. CFK, Region Midtjylland.

Vågan A og Aasland, O (2011). Legesentrert og pasientsentrert klinisk kommunikasjon blant leger utdannet før og etter Oslo96-reformen. Michael 2011;8:317-28.