

LÆRINGS- OG MESTRINGSTILBUD

– Brukernes behov i sentrum



INNHOOLD

Brukernes behov i sentrum	3
Dette er lærings- og mestringstilbud	4
Stort sett gruppebasert	4
Kursinnhold etter brukernes behov	4
Alene eller som del av et forløp	5
Hvem kan delta?	5
Sidestilt samarbeid	5
Organisering av lærings- og mestringstjenester	6
Organisering i helseforetak	6
Organisering i kommuner	6
Samarbeidsavtaler	7
Helsepedagogikk	7
Kom i gang med kommunale lærings- og mestringstilbud	8
Ressurser på nettsiden mestring.no	9
Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)	10
Meld deg på nyhetsbrev!	10

- Lærings- og mestringstilbud skal bidra til økt
- mestring og bedre livskvalitet for personer som har langvarige helseutfordringer, og deres pårørende.

BRUKERNES BEHOV I SENTRUM

Gjennom sidestilt samarbeid mellom fagpersoner og brukerrepresentanter sikrer lærings- og mestringstjenestene at brukernes, pasientenes og de pårørendes behov er i sentrum. Dette skal bidra til økt kvalitet på tjenestene.

Det er et mål at lærings- og mestringstilbud skal inngå i forløp for brukere, pasienter og deres pårørende, både i spesialist- og kommunehelsetjenesten.

Brukere, pasienter og pårørende skal ha likeverdig tilgang på lærings- og mestringstilbud uavhengig av alder, kjønn, bosted, etnisitet og hvilken sykdom eller tilstand det dreier seg om.

- Det er nyttig å møte andre i liknende situasjon og
- utveksle erfaringer om hvordan man kan håndtere ulike situasjoner.

DETTE ER LÆRINGS- OG MESTRINGSTILBUD

Ved langvarige helseutfordringer kan manglende kunnskap om egen sykdom eller tilstand, bekymringer, praktiske utfordringer og andre forhold, forverre situasjonen og gi redusert livskvalitet.

Gjennom lærings- og mestringstilbud kan brukere, pasienter og pårørende få økt innsikt i egen situasjon slik at de forebygger forverring og tilbakefall og opplever økt mestring og bedre livskvalitet.

Stort sett gruppebasert

Lærings- og mestringstilbud foregår hovedsakelig som gruppebaserte kurs. Noen

ganger inngår individuelle møter mellom deltakerne og en fagperson som en del av tilbudet.

Kursinnhold etter brukernes behov

Innholdet i kursene varierer. Det kan dreie seg om medisinske, praktiske, relasjonelle eller følelsesmessige forhold knyttet til det å ha langvarige helseutfordringer eller å være pårørende til noen som har det. Det som er felles, er at fagpersoner og brukerrepresentanter holder kursene sammen og at det er satt av tid til at deltakerne kan utveksle erfaringer.

SIDESTILT SAMARBEID

Arbeidsmåten som brukes for å utvikle og gjennomføre lærings- og mestringstilbud, forutsetter brukermedvirkning på systemnivå i alle deler av arbeidet. Brukererfaring og fagkunnskap sidestilles i arbeidet med tilbudene.

Brukerrepresentanter, som selv har/har hatt langvarige helseutfordringer, eller er pårørende til noen som har/har hatt det, og fagpersoner skal samarbeide om å utvikle, planlegge, gjennomføre og evaluere lærings- og mestringstilbud.

I lærings- og mestringstilbud blir det lagt til rette for at brukere, pasienter og pårørende skal få bedre innsikt i egen situasjon slik at de blir styrket i å mestre hverdagen og livssituasjonen.

Brukerrepresentanter er også med på å planlegge kursene slik at disse tar utgangspunkt i brukernes behov og blir mest mulig relevante for deltakerne.

Det finnes både diagnosespesifikke og diagnoseuavhengige lærings- og mestringstilbud.

Alene eller som del av et forløp

Lærings- og mestringstilbud kan være enkeltstående tilbud eller inngå i forløp som ett eller flere tiltak.

I etterkant av et lærings- og mestringskurs, kan deltakerne fortsette å møtes i selvhjelpsgrupper dersom de ønsker det.

Hvem kan delta?

Lærings- og mestringstilbud egner seg for barn, unge, voksne og eldre som:

- har langvarige helseutfordringer på grunn av
 - kronisk sykdom
 - vedvarende psykisk eller fysisk belastning
 - nedsatt funksjonsevne
- er pårørende til personer som har langvarige helseutfordringer



ORGANISERING AV LÆRINGS- OG MESTRINGSTJENESTER

Mens spesialisthelsetjenesten i stor grad har diagnosespesifikke lærings- og mestringstilbud, kan den kommunale virksomheten i større grad være rettet mot store diagnosegrupper og diagnoseuavhengige tilbud med fokus på mestring og «å leve med» langvarige helseutfordringer.

Organisering i helseforetak

I spesialisthelsetjenesten er det etablert lærings- og mestringstjenester, ofte kalt lærings- og mestringssentre (LMS), ved alle landets helseforetak. Tjenestene støtter opp under klinikkens arbeid med lærings- og mestringstilbud, både ved å gi dem som

jobber i klinikkene, økt helsepedagogisk kompetanse (se over) og ved å dele sin kunnskap om hvordan man jobber med lærings- og mestringstilbud. Noen lærings- og mestringstjenester arrangerer kurs selv.

I helseforetakene inngår lærings- og mestringstilbudene som en del av pasient- og pårørendeopplæringen som er en av sykehusenes fire lovpålagte oppgaver.

Organisering i kommuner

I den kommunale helse- og omsorgstjenesten er lærings- og mestringstjenester i en oppbyggingsfase som følge av samhand-

HELSEPEDAGOGIKK

I helsetjenesten brukes ofte begrepet helsepedagogikk om hvordan helsepersonell bør samhandle med brukere, pasienter og pårørende når målet er å legge til rette for læring og fremme mestring ved langvarige helseutfordringer.

Helsepedagogisk kompetanse er avgjørende for arbeidet med lærings- og mestringstilbud. Kompetansehevende tilbud innen helsepedagogikk gis i form av kurs og studietilbud.

Mange helseforetak og kommuner samarbeider om lærings- og mestringstjenester som et ledd i å bidra til gode og helhetlige pasientforløp.

lingsreformen. Organiseringen av kommunale lærings- og mestringstjenester varierer. De kan for eksempel være knyttet til egne lærings- og mestringssentre eller frisklivssentraler, frisklivs- og mestrings-sentre, lokalmedisinske tjenester eller helsehus.

Noen velger å ha en lærings- og mestringskoordinator som koordinerer lærings- og mestringstilbud i regi av ulike kommunale enheter. De bidrar til å sikre at tilbudene drives etter arbeidsmåten for lærings- og mestringstilbud. Noen kommuner velger å samarbeide om lærings- og mestringstjenester:

Gjennom kommunale lærings- og mestringstilbud etableres det lavterskeltilbud som kan komme både før og etter tilbud i spesialisthelsetjenesten. Slik kan brukerne få tilbud tidligere i forløpet og lokal oppfølging over tid der de bor.

Samarbeidsavtaler

Samarbeidet om lærings- og mestringstjenester og -tilbud skal nedfelles i lovpålagte samarbeidsavtaler mellom helseforetak og kommuner (se eksempler på mestring.no).

KOM I GANG MED KOMMUNALE LÆRINGS- OG MESTRINGSTILBUD

Ta kontakt med lærings- og mestrings-
tjenesten i helseforetaket dere har sam-
arbeidsavtaler med:

- Få råd fra tjenesten om hvordan dere
kan komme i gang med lærings- og
mestringstilbud.
- Diskuter hvordan dere kan samarbeide
om tilbudene.
- Diskuter hvordan tjenesten eventuelt
kan bidra med å formidle helsepeda-
gisk kompetanse til kommunen.

Besøk nettsiden mestring.no. Der finner
dere blant annet anbefalinger for hvordan
komme i gang med lærings- og mestrings-
tilbud.



RESSURSER PÅ NETTSIDEN MESTRING.NO

Mestring.no er nettsiden til Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH). Den er beregnet på personer som er involvert i lærings- og mestringstilbud eller helsepedagogiske tilbud.

På mestring.no finner du blant annet:

- anbefalinger for hvordan arbeide med lærings- og mestringstilbud
- praksiseksempler fra hele landet både når det gjelder lærings- og mestringstilbud, helsepedagogiske tilbud, ulike måter å organisere lærings- og mestringstjenester på og samarbeid mellom helseforetak og kommuner
- omtale av forskning og utviklingsarbeid innen lærings- og mestringsfeltet
- informasjonsmaterieil, både trykksaker og filmer
- oversikt over lærings- og mestringstjenester rundt om i landet
- nettverk innen lærings- og mestringsfeltet

- Deltakerne lærer mer om seg selv og sin situasjon
- og opplever sosial støtte og fellesskap.

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

Nasjonalt kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) skal gjennom forsknings- og utviklingsarbeid, kommunikasjon og formidling støtte opp under lærings- og mestringstjenester i både spesialist- og kommunehelsetjenesten.

MELD DEG PÅ NYHETSREV!

NK LMH sender jevnlig ut elektroniske nyhetsrev. Gå på mestring.no/nyhetsrev 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: mestring.no
E-post: mestring@ous-hf.no
Twitter: twitter.com/mestringno
Facebook: facebook.com/mestringno



ISBN 978-82-92686-09-6 (trykket versjon)
eller 978-82-92686-10-2 (elektronisk versjon)
Oppdatert: 03.07.2014
Utarbeidet av: Kari Hvinden og Norunn K. Torheim
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.