

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR LÆRING OG MESTRING INNEN HELSE

VÅRE SATSINGSOMRÅDER OG AKTIVITET // MARS 2017

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

Læring og mestring favner bredt og er aktuelt i alle deler av helsetjenesten; fra forebygging til rehabilitering. Ifølge helsemyndighetene omfatter læring og mestring alt fra individuell pasient- og pårørendeopplæring til gruppetilbud og likepersonsarbeid.

Vi får vårt oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet. Gjennom forskning, utvikling og formidling bygger vi kunnskap og kompetanse. I alle våre forsknings- og utviklingsprosjekter samarbeider vi med brukerrepresentanter og fagpersoner fra flere helseregioner.



Utsikt fra vårt kontor på Aker helsearena. Foto: Siw M. Paulsen. På ansatt siden mestring.no/ansatte kan du lese mer om hvem vi er og hva hver enkelt av oss jobber med.

UTVIKLING

I strategiperioden 2014–2018 har NK LMH fire overordnede satsingsområder.

Nasjonale oversikter over tjenester og aktivitet

Hovedmål

utarbeide oversikt over lærings- og mestringsaktivitet som grunnlag for beslutninger og videreutvikling av feltet

Status

- har gjennomført kartlegging av lærings- og mestringsvirksomhet i kommune og sykehus, samt av registreringspraksis i sykehusene
- arbeider med å formidle resultater
- har igangsatt samarbeid med praksisfelt og myndigheter om å forbedre dokumentasjon innen feltet



Arbeidet ledes av spesialrådgiver Bente Berg.

Se hva vi har skrevet om arbeidet på mestring.no/satsingsomradet-nasjonale-oversikter-tjenester-og-aktivitet.

Kunnskapsgrunnlag

Hovedmål

bidra til en mer kunnskapsbasert lærings- og mestringspraksis i sykehus og kommuner

Status

- beskriver sentrale begreper og teorier for læring og mestring sammen med forskere i feltet
- utvikler, samler og formidler relevant kunnskap om læring og mestring
- forfatter fag- og vitenskapelige artikler



Arbeidet ledes av spesialrådgiver Ann Britt Sandvin Olsson.

Se hva vi har skrevet om arbeidet på mestring.no/satsingsomradet-kunnskapsgrunnlag.

Helsepedagogikk

Hovedmål

utarbeide og formidle kunnskapsbaserte faglige anbefalinger for tilbud i helsepedagogikk

Status

- har kartlagt helsepedagogiske tilbud i sykehus og kommuner, samt oversikt over relevante utdanninger
- har publisert litteraturgjennomgang om helsepedagogisk kompetanse
- utvikler modell for kompetanseheving med tilhørende verktøy
- samarbeider med utdanningsinstitusjoner om helsepedagogikk i relevante studieløp



Arbeidet ledes av spesialrådgiver Tone Nøren som er i permisjon. Kontaktperson for arbeidet er Hilde Blindheim Børve.

Se hva vi har skrevet om arbeidet på mestring.no/satsingsomradet-nasjonale-helsepedagogikk.

Kommunale lærings- og mestringstjenester

Hovedmål

utarbeide og formidle kunnskapsbaserte faglige anbefalinger for kommunale lærings- og mestringstjenester

Status

- ferdigstiller håndbok for kommunale lærings- og mestringstilbud
- ferdigstilt digitalt verktøy om brukermidvirkning
- beskriver modeller for organisering av kommunal lærings- og mestringsvirksomhet
- utvikler lærings- og mestringstilbud for eldre innvandrere med lette psykiske helseutfordringer
- veileder kommunale lærings- og mestringsvirksomhet i etableringsfase



Arbeidet ledes av spesialrådgiver Kari Hvinden.

Se hva vi har skrevet om arbeidet på mestring.no/satsingsomradet-kommunale-laerings-og-mestringstjenester.

Et fagnettverk som passer for deg?

NK LMH drifter flere fagnettverk for ulike målgrupper. Bli kjent med nettverkene våre, og se om det er noen av dem som passer for deg:

- nasjonalt nettverk for NK LMHs kommunesatsing
- nasjonalt kommunikasjonsnettverk

- SMIL-nettverk. SMIL – styrket mestring i livet – retter seg mot barn og unge som har foreldre som har langvarige helseutfordringer
- Starthjelp-nettverk. Starthjelp – retter seg mot foreldre som nylig har fått barn som har nedsatt funksjonsevne. Les mer på mestring.no/nettverk.



FORSKNING

NK LMH jobber med flere forskningsprosjekter. Her er en oversikt over vår hovedaktivitet. Les mer på nettsiden vår.

Litteraturoversikter

Med litteraturoversikt menes en oppsummering av en systematisk gjennomgang av nasjonal og internasjonal forskningslitteratur relatert til et bestemt emne.

NK LMH har litteraturstudier innen følgende temaer:

- Effekt og nytteverdi (personlig utbytte) av lærings- og mestringstilbud for voksne. Artikkel fra denne studien er publisert i tidsskriftet Patient Education & Counselling.
- Hvilke egenskaper innen helsepedagogisk kompetanse har størst betydning for deltakernes opplevde utbytte av lærings- og mestringstilbud. Artikkel fra denne studien er publisert i Sykepleien forskning.
- Helseøkonomiske effekter av lærings- og mestringsvirksomhet.
- Brukermedvirkning på tjenestenivå og hva som kan fremme eller hemme medvirkning fra pasienter, brukere eller pårørende.
- Hva innebærer det å leve med helseutfordringer for barn og unge, og hvilket personlig utbytte har denne gruppen av lærings- og mestringstilbud.

Evalueringsstudie

For å avdekke forbedringspotensialer og videreutvikle tilbud innen læring og mestring, er det nødvendig med økt standardisering og systematisk evaluering nasjonalt. En større studie av hvordan vi best kan evaluere lærings- og mestringsvirksomhet har derfor blitt igangsatt. En prosjektgruppe med representanter fra alle helseregioner, både fagpersoner, brukerrepresentanter og forskere er under etablering. Studien vil belyse hvilke aspekter som er mest sentrale å evaluere, finne ut hvordan vi best kan evaluere disse, samt teste ut ulike evalueringsverktøy.

Living well with chronic pain: using person-centered e-health design to support self-management.

Hvordan bruke elektroniske (e-helse) verktøy til å leve så godt som mulig med kronisk smerte? NK LMH er, sammen med flere fra lærings- og mestringsfeltet, sentrale samarbeidspartnere i gjennomføringen av en større studie som skal utvikle, teste og evaluere en personsentert e-helseintervensjon for å støtte opp om egenmestring hos personer som lever med langvarig smerte. Studien ledes av Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning og finansieres av forskningsrådet.

Self-care support for people with long term conditions: A whole system approach – EU-WISE

Hvordan bidrar ulike typer sosiale nettverk til mestring hos personer som har langvarige helseutfordringer? Dette er forskningsspørsmålet i et doktorgradsarbeid som er en del av et større EU-prosjekt ved Universitetet i Oslo (EU-WISE). Les publisert artikkel i Wiley Online Library.

I spalten forskningsnytt på mestring.no/forskningsnytt finner du tips til nye forskningsartikler som er relevante for lærings- og mestringsfeltet. Se også mestring.no/hva-sier-forskningen for mer forskningsstoff.

NK LMH driver et forskernettverk for alle i Norge og Norden som er interesserte i forskning innen læring og mestring. Nettverket har egen Facebook-gruppe. Se mesting.no/forskernettverk.

Nyhetsbrev | Presse | Kontakt oss | In English | A+

Søk...

Om oss Forskningsarbeid Utviklingsarbeid Kommunikasjons- og formidlingsarbeid Arrangementer

VERKTØYKASSE: Lærings- og mestringstjenester Helsepedagogikk Lærings- og mestringstilbud Hva sier forskningen?

INFORMASJONSMATERIELL OG PUBLIKASJONER
 Last ned eller bestill materiell
 Se filmer
 Last ned rapporter og notater

Om kompetansetjenesten
 Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) skal bidra til økt kvalitet på lærings- og mestringstjenester gjennom forskning, utvikling, kommunikasjon og formidling.
[Les mer om oss](#)

AKTUELLE SAKER Se alle saker

Høringsuttalelse – Forskrift om spesialistutdanning og spesialistgodkjenning for leger og tannleger (spesialistforskriften)
 Publisert: 18. oktober 2016
[Les mer](#)

Erfaringer med å gjennomføre Helt sjef!
 Publisert: 11. oktober 2016
[Les mer](#)

Innspill til forslag om lovendringer knyttet til kommunehelsetjenesten
 Publisert: 28. september 2016
[Les mer](#)

Programmet for forskerkonferansen 2016 er klart
 Publisert: 22. september 2016
[Les mer](#)

Forskningsnytt mer tilgjengelig
 Publisert: 15. september 2016
[Les mer](#)

FÅ MED DEG
 Se programmet for forskerkonferansen 2016
[Les mer](#)
 Pasientens helsetjeneste – læring og mestring en avgjørende del av løsningen
[Les mer](#)

NYTT FRA ANDRE
[APD – historien om en skjult diagnose](#)
[Veileder for kommunale frisklivssentraler er oppdatert](#)
[Skuffede pasientorganisasjoner](#)
[Les flere saker fra andre](#)

Postadresse
 Oslo universitetssykehus HF
 Aker sykehus
 Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)
 Postboks 4959 Nydalen
 0424 Oslo

Besøksadresse
 Oslo universitetssykehus HF
 Aker sykehus
 Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)
 Trondheimsveien 235, bygg 6, 9. etasje
 0586 Oslo

Kontakt
 Telefon: (+47) 23 03 40 08
 E-post: post@mestring.no

Oslo universitetssykehus
 HELSE SØR-ØST

KOMMUNIKASJON OG FORMIDLING

Nettsiden mestring.no er vår viktigste formidlingskanal. Her finner du informasjon, veiledning og verktøy til ditt arbeid med lærings- og mestringstilbud.

Bli kjent med verktøykassen

På mestring.no er verktøykassen det bærende elementet. Her finner du informasjon om hvordan du kan jobbe med lærings- og mestringstilbud. Du finner blant annet praksis-eksempler skrevet av andre som jobber innen lærings- og mestringsfeltet, samt beskrivelser av sentrale begreper og samarbeidsprosessen *Standard metode*.

Vi oppfordrer deg til å besøke mestring.no/verktoykasse og gjøre deg kjent med ressursene der.

Ta i bruk grafisk profil

NK LMH har utarbeidet en egen grafisk profil for lærings- og mestringstilbud. Gå inn på mestring.no/grafisk-profil og last ned logo og maler for blant annet invitasjoner og plakater. I tillegg kan du bestille skriveblokker med profilen kostnadsfritt. Flere steder er frisklivs- og mestringstilbud organisert sammen. Derfor har NK LMH i samarbeid med Helsedirektoratet også utarbeidet en felles logo. Her ser du logoene som kan brukes:



Last ned eller bestill materiell

Vi har filmer og trykksaker du kan bruke i arbeidet. Vi har blant annet en brosjyre om lærings- og mestringstilbud som kan være nyttig for deg som skal snakke om lærings- og mestringsvirksomhet i møte med egen ledelse eller politikere. Denne brosjyren og annet materiell finner du på mestring.no/bestilllast-ned-materiell.



Meld deg på nyhetsbrev

Vi publiserer regelmessig nyhetssaker på nettsiden vår om aktiviteter ved NK LMH og i lærings- og mestringsfeltet. Vi viderefremidler også aktuelt nytt fra andre.

Jevnlig sender vi ut elektroniske nyhetsbrev. Gå inn på mestring.no/nyhetsbrev og meld deg på, så får du siste nytt.

Følg oss i sosiale medier

I tillegg til nettsiden mestring.no treffer dere oss på Facebook facebook.com/mestringno og Twitter twitter.com/mestringno.

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

E-post: post@mestring.no

Facebook: facebook.com/mestringno

ISBN 978-82-92686-24-9 Oppdatert: 09.03.2017

Ansvarlig redaktør: Siw Bratli

Internett: mestring.no

Twitter: twitter.com/mestringno

NK LMH er en del av Oslo universitetssykehus HF. Oslo universitetssykehus HF eies av Helse Sør-Øst RHF og består av blant annet Aker sykehus, Ullevål sykehus, Rikshospitalet og Radiumhospitalet.