NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR LÆRING OG MESTRING INNEN HELSE

SATSINGSOMRÅDER OG AKTIVITET // AUGUST 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 ansattsiden 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
- utarbeider fagrapport sammen med forskere i feltet om sentrale teorier og begreper innen læring og mestring
- utvikler, samler og formidler kunnskap om læring og mestring innen helse
- forfatter vitenskapelige og fagartikler

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 tilbud innen helsepedagogikk og relevante utdanninger
- publisert litteraturgjennomgang om helsepedagogisk kompetanse
- lager filmer til støtte for praksisfeltet
- utvikler håndbok for kompetanseheving i helsepedagogikk med tilhørende teori og verktøy
- samarbeider med utdanningsinstitusjoner om å sikre 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 kommunal lærings- og mestringsvirksomhet

Status
- arbeider med implementering av *Mestringstreff* – et diagnoseuavhengig lærings- og mestringskurs
- ferdigstilt og publisert digitalt verktøy om brukermedvirkning
- veileder og støtter kommunal lærings- og mestringsvirksomhet i etableringsfase
- utvikler lærings- og mestringstilbud for eldre innvandrere med lette psykiske helseutfordringer

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 nasjonale fagnettverk:

- nettverk for ung medvirkning og mestring
- nettverk for samhandling om læring og mestring i kommunen
- 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 med langvarige helseutfordringer.

Les mer på mestring.no/nettverk.

Forskere ved NK LMH (f.v.): stipendiat Dagmara Bossy (i permisjon), forsker Una Stenberg og seniorforsker André Vågan. I tillegg jobber Mette Haaland-Øverby og Karl Fredrik Westermann som medforskere med brukererfaring.

FORSKNING

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

Litteraturoversikter

Med litteraturoversikt menes en systematisk gjennomgang og oppsummering av nasjonal og internasjonal forsknings-litteratur 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 mestrings-virksomhet.
- Brukermedvirkning på tjenestenivå; hvilke definisjoner som brukes og hvilken betydning medvirkning fra pasienter, brukere eller pårørende kan ha.
- Hva innbærer 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.

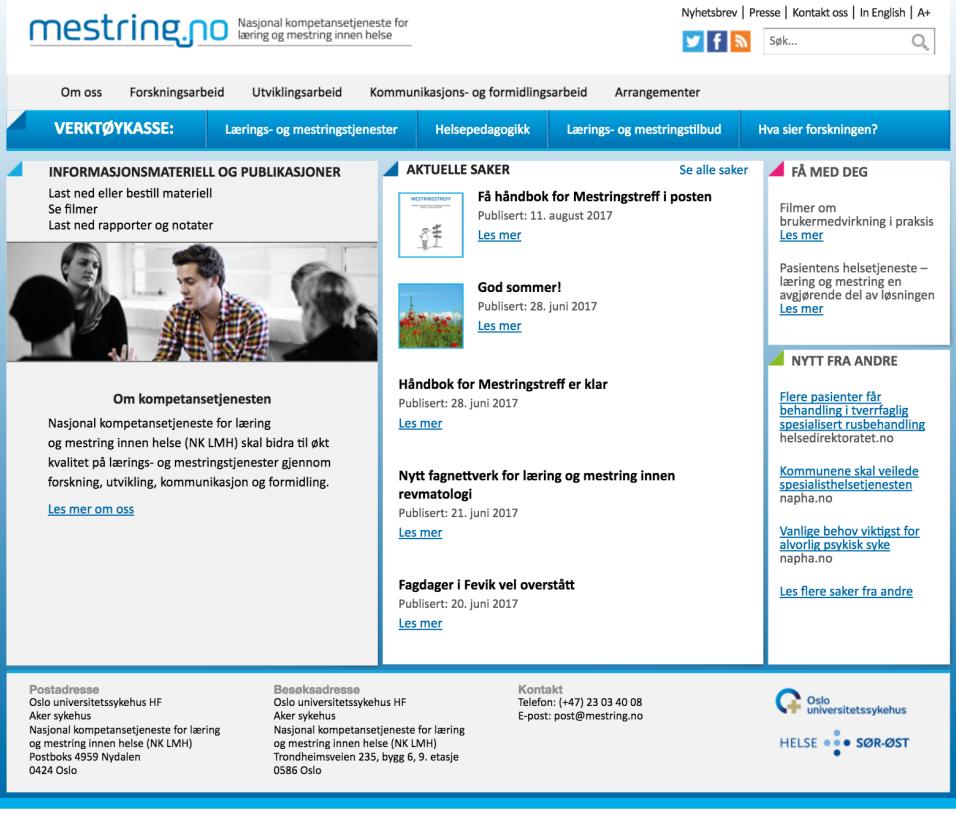
Hvordan bruke elektroniske (e-helse) verktøy til å leve så godt som mulig med kronisk smerte? NK LMH er, sammen med flere fra lærings- og mestringsfeltet, sentrale samarbeidspartnere i gjennomføringen av en større studie som skal utvikle, teste og evaluere en personsentert e-helseintervensjon for å støtte opp om egenmestring hos personer som lever med langvarig smerte. Studien ledes av Senter for pasientmedvirkning og samhandlings-forskning 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 drifter et forskernettverk for alle i Norge og Norden som er interesserte i forskning innen læring og mestring. Nettverket har egen Facebook-gruppe. Se mestring.no/forskernettverk.



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:

læring:mestring FRISKLIV:mestring

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 videreformidler 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.no/mestringno og Twitter twitter.com/mestringno.

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

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

ISBN 978-82-92686-24-9 Oppdatert: 09.03.2017
Ansvarlig redaktør: Siw Bratli

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 Radium-hospitalet.