Effekt og nytteverdi av lærings- og mestringstilbud

Karl Fredrik Westermann, brukerrepresentant
Kari Fredriksen, leder Lærings- og mestringssenteret på Sørlandet universitetssykehus
Toril Kvisvik, leder Lærings- og mestringssenteret i Helse Møre- og Romsdal
Una Stenberg, forsker NK LMH
Mette Haaland-Øverby, medforsker NK LMH

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

mestring.no Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Oslo universitetssykehus

HELSE SØR-ØST

Hvorfor læring og mestring?

Hensikt

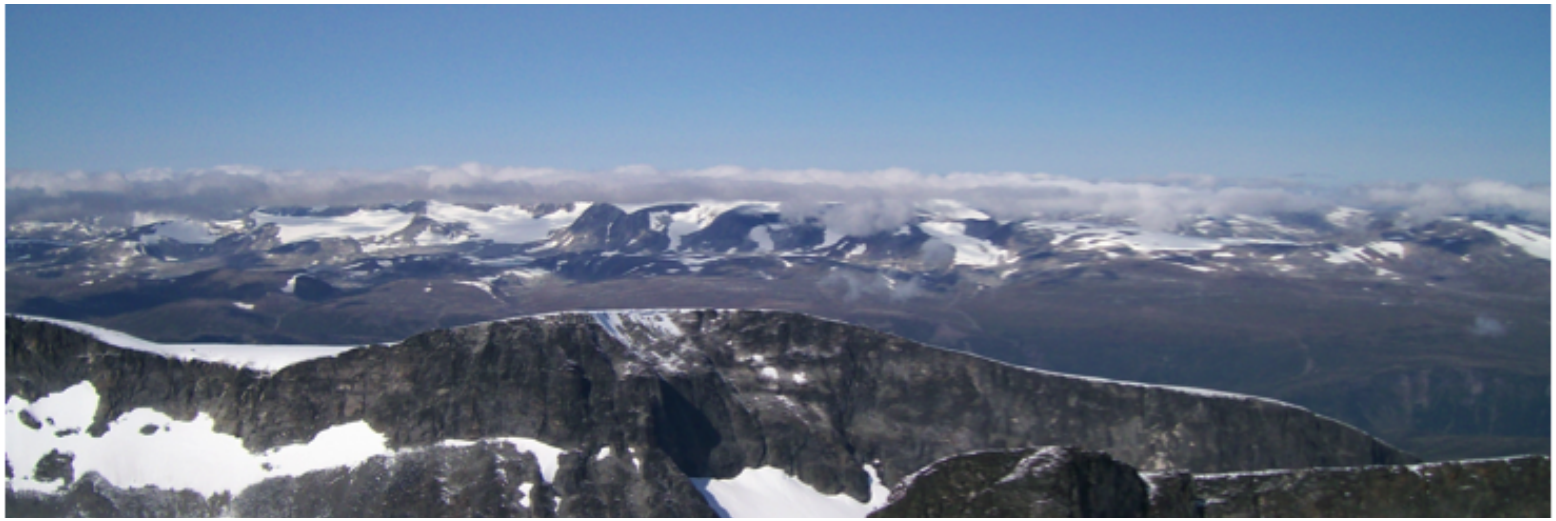
Oppsummere kunnskap om **effekt og nytteverdi** av **gruppebaserte** lærings- og mestringstilbud med **brukermedvirkning**, for personer som lever med **langvarige helseutfordringer**

Metode

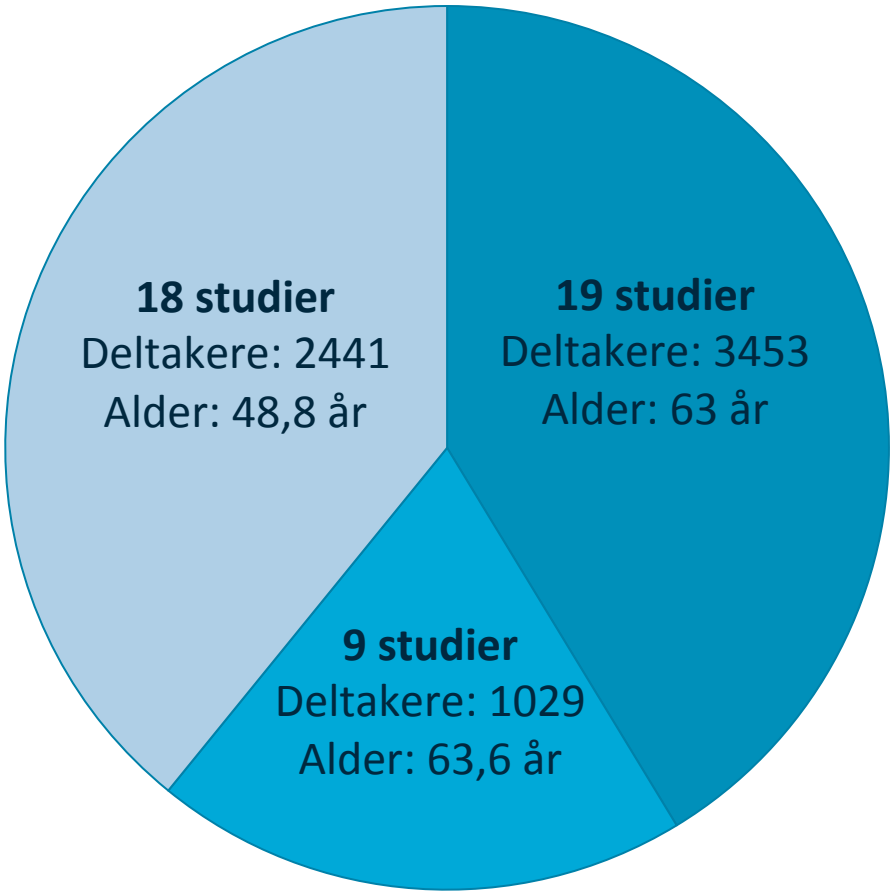
”Scoping review”
(Arksey & O`Malley, 2005;
Mays & Popay, 2001)

Beskrivelse av studiene

- **Fra 5935 studier → 58 inkluderte studier**
  - Av disse var 46 studier forskningsbasert



Beskrivelse av intervensjoner



- Chronic Desease Self-Management Program
- Lærings- og mestringstilbud i Norge
- Andre

Erfaringer fra deltakere

Gjensidig læring, støtte og håp

Innvirkning på egen mestring

Innvirkning på egen helse og livskvalitet

Gjensidig læring, støtte og håp

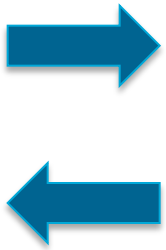
- **31 studier**
- **Å treffe andre og lære av hverandre**

"You know, it is so hard to have this illness. . . but it kind of grew smaller when I noticed that others have it too .." (Sallinen, 2011)

- **Håp** - signifikant forbedret opplevelse av framtidshåp
- **Sosial støtte** - varierte resultater, men signifikant forbedring på det som handler om å få utvidet sosialt nettverk

Person med helsefaglig bakgrunn

- Forstår de helsemessige konsekvensene
- Har oversikt over aktuelle hjelpetiltak
- Besitter rådgivende kompetanse
- Kvalitetssikrer informasjonen



Personer med erfaringsbakgrunn

- Er rollemodell
- Er ekspert på mestring
- Gjør det enklere å forstå
- Er lettere å relatere seg til
- Hindrer hierarki
- Fremmer håp og empowerment
- Kan sette ord på det ”usagte”

Innvirkning på egen mestring

- **35 studier**
- **Tilegne seg ny kunnskap** – samstemte resultater
- **Kommunikasjon** – lært mye om hvordan kommunisere bedre med helsepersonell
- **Tro på egen mestringsevne** – varierte resultater
- **Empowerment** – signifikant forbedret, også etter 6 mnd

“What has changed is that before the course I thought my doctor had the responsibility for all this. But now I understand that it’s me. I have to make the decisions myself, and I feel that I have taken control.”

Rise, 2013

Innvirkning på egen helse og livskvalitet

- **28 studier**
- **Livskvalitet** – svært varierte resultater
- **Symptombelastning** – signifikant forbedret over tid
- **Bedringsprosesser (recovery)** – signifikant forbedret over tid
- **Bevissthet om egen helse**

“I got it confirmed that I really am a whole person in spite of being an ill person. I realize this, but it really makes a difference to work on it. I am not only a disease, I am so much more.”

Zangi, 2011

Utfordringer

- sett i lys av deltakernes erfaringer

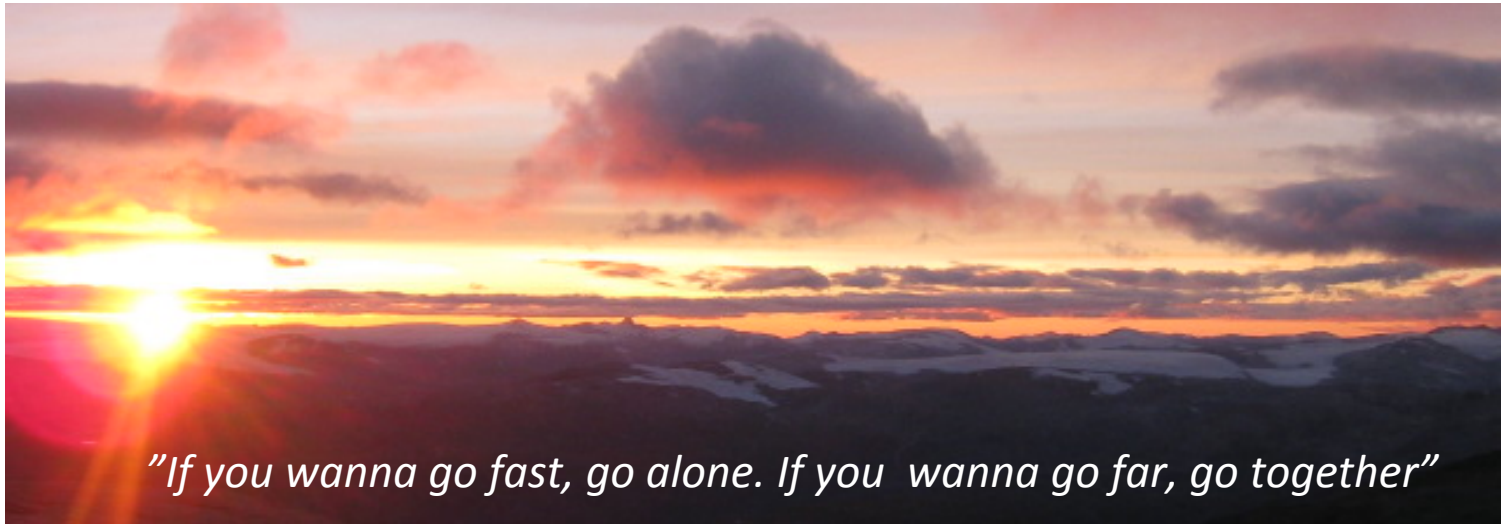
- Savnet å kunne jobbe med bakenforliggende temaer
- Savnet videre oppfølging
- Forventninger som ikke ble innfridd
- Dalende motivasjon etter endt tilbud

Behov for videre forskning

- Effekt av deltakelse i tilbud over tid – gjerne flere år
- Helseøkonomiske konsekvenser
- Skreddersydde intervensjoner
- Brukermedvirkning
- Implementering
- Tilbud for pårørende

Konklusjon

- Lovende resultater – mange studier formidler positiv effekt og at deltakerne har hatt personlig utbytte
- Stor variasjon – vanskelig å sammenligne resultater
- Vi er i startfasen på forskning i dette feltet



Takk for oss!

mestring.no Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse