

HELSEPEDAGOGIKK FLERE VEIER TIL MESTRING, HVORDAN KAN VI BIDRA?

Professor Sidsel Tveiten
Høsten 2015

- ⦿ Bestillingen jeg har fått er å gi et overordnet perspektiv på helsepedagogikk, for så å ende opp med kort å nevne noen aktuelle metoder innen helsepedagogikk...

HELSEPEDAGOGIKK?

- ◉ Konstruert ord?
- ◉ Uvanlig ord?
- ◉ Kjent brukt ord?
- ◉ Brukt i hvilken sammenheng?

TRADISJONELT:

- ◉ Helsepersonell underviser og informerer pasienter og pårørende= Patient teaching
- ◉ Pasienten eller pårørende er **mottakere** av informasjon og kunnskap, ofte knyttet til diagnoser
- ◉ Pasientinformasjon og pasientundervisning er **forutsetninger for brukermedvirkning** (Ekeland og Heggen, 2007; Tveiten, Haukeland og Flittie Onstad, 2011)

PASIENTINFORMASJON

- Pasientinformasjon: medisinsk informasjon om sykdom, behandling, krav og forskrifter, samt informasjon knyttet til å være pasient eller pårørende, om praktiske sider ved å være syk, om rettigheter og rutiner (tradisjonell definisjon, pasienten skal rette seg etter det ekspertene råder til...)

BAKGRUNN FOR HELSEPDAGOGIKKEN

- ◉ Demokratiseringsprosess i helsetjenesten, bort fra paternalismen (at helsepersonell ”vet best”)
- ◉ Maktomfordeling
- ◉ Fokus på ansvar for egen helse
- ◉ **Konsekvenser:**
- ◉ Helsepersonell må SAMHANDLE med pasienter og pårørende
- ◉ Pasienten blir AKTIV DELTAKER I EGEN LÆRING rettet mot MESTRING

HELSEPOLITISKE FØRINGER

- ◉ WHO: Folkehelse, helsefremming, Ottawacharteret
- ◉ Helselover
- ◉ Samhandlingsreformen
- ◉ Meld. St. 47 2008-2009 Folkehelsemeldingen/
folkehelseloven
- ◉ Meld. St. 26 (2014-2015) om fremtidens
primærhelsetjeneste
- ◉ Spesialisthelsetjenesteloven: Pasient- og
pårørendeopplæring (PPO) en av 4 hovedfunksjoner

- ◉ Føringerne peker i retning av aktiv medvirkning og
hovedansvar for egen helse...og SAMHANDLING

SAMHANDLINGEN I LÆRING

- ◉ Bygger på pedagogikk
- ◉ Knyttet til helse og helseutfordringer
- ◉ Tilsikter utvikling av kompetanse til å mestre utfordringene - gjennom samhandling

NOEN SENTRALE BEGREP:

- ◉ Pedagogikk: Oppdragelseslære eller læren om oppdragelsen og dens midler, metoder og praksis. Pedagogikk omfatter alt som har med læring, utvikling, veiledning, undervisning og oppdragelse å gjøre (Bø og Helle, 2005).
- ◉ Andragogikk: Læren om hvordan voksne lærer...(umiddelbar anvendelse, problemorientert, preget av tidligere erfaringer, livssituasjonen påvirker...)

HELSE

- ◉ Hva er helse?
- ◉ Optimalt mål for alle helsefagarbeidere er optimal helse for alle...
- ◉ Mitt ståsted: Helse er individuelt, helhetlig, ressurs og nært knyttet til livskvalitet, kan være objektivt målt og subjektivt beskrevet og opplevd

FOKUS FOR SAMHANDLING OG LÆRING

- ◉ Allmennskoleverket i dag: Fokus på almenndannelse, dannelse, kanskje mer enn oppdragelse
- ◉ Helsesammenheng: Fokus på **mestring** av helseutfordringer

HELSEPEDAGOGIKK

- ◉ Kan forstås som alt som har med læring, utvikling, undervisning og veiledning i forhold til helse å gjøre
- ◉ Kan forstås som hvordan helsepersonell bør samspille med pasienter og pårørende, spesielt i habiliterings- og rehabiliteringsarbeid
- ◉ En strategi mellom partene i samarbeidet
- ◉ Handler om helsepersonellens bevissthet i fht hvordan de samarbeider
- ◉ (Ekeland og Heggen, 2007)

- ◉ Pasientinformasjon kan imidlertid, som nevnt, også forstås som en forutsetning for brukermedvirkning, altså en aktiv pasientrolle, ikke bare BLI informert... (Ekeland og Heggen, 2007)
- ◉ OBS begrepsbruk...
- ◉ Pasient- og pårørendeopplæring er den praktiske gjennomføringen av helsepedagogikken...
- ◉ På engelsk: Patient education, mer enn patient teaching...

PATIENT EDUCATION

- ◉ Utvikling av pasientkompetanse:
- ◉ ”The process of influencing patient behaviour and producing the changes in knowledge, attitudes and skills necessary to maintain or improve health. Health education may be general preventive, health promotion or diseases specific education (Oyetunde og Alkinmeye, 2015).
- ◉ ALTSÅ: Utvikling av pasientkompetanse er mer enn å informere,undervise...

NOEN SPØRSMÅL

- ◉ I hvilken sammenheng er helsepedagogikk relevant for deg?
- ◉ Hva er utfordringer for deg i denne sammenheng?
- ◉ Er det for mye fokus på mestring? Er det lov ikke å mestre?
- ◉ Vestlig tenkemåte?

HENSIKTEN MED HELSEPEDAGOGIKKEN

- ◉ Å stimulere pasienten eller brukeren til å ivareta helsen på best mulig måte og evt. å endre sitt forhold til helse (tanker, følelser, holdninger og handlinger)
- ◉ Dialog og personlig kontakt eller relasjonen mellom pasienten og fagpersonen er sentral i helsepedagogikken (Holman og Lorig, 1997)

- ◉ Helsepedagogikk handler også om helsepersonellens bevissthet i fht hvordan de formidler kunnskap om helse og sykdom og hva de vil oppnå, om både god informasjon og brukermedvirkning (Ekeland og Heggen, 2007)
- ◉ Selvrefleksjon, refleksjon over egen praksis, selvavgrensning....forutsetninger for samhandling

COMPLIANCE

- ◉ Compliance: føyelighet eller ettergivenhet, pasientens evne til å følge legens råd...
- ◉ Compliance kan også ses i en videre betydning: evnen til å ta kontroll over det som påvirker egen helse (Fielding og Duff, 1999)
- ◉ Compliance kan også defineres som en aktiv, intensjonal og ansvarlig prosess (Kyngäs, 2000)

- ◉ Compliance påvirkes bl.a. av: alder, sosioøkonomiske forhold, hvordan man mestrer å ha en sykdom, psykologisk stress
- ◉ Compliance kan styrkes av: undervisning, refleksjon og emosjonell bearbeiding, ferdighetstrening
- ◉ Compliance kan knyttes til empowerment

HELSEKOMMUNIKASJON

- ◉ Toveiskommunikasjon eller dialog, utveksling av informasjon og refleksjon i fht helse (Corcoran, 2007 og 2013)
- ◉ Helsekommunikasjon er et aspekt av helsepedagogikken (Tveiten 2007, 2012, 2014)

HEALTH LITERACY ELLER HELSEINFORMASJONSFORSTÅELSE

- ◉ Evnen til å oppfatte og forstå informasjon (lese- og skriveferdighet, bl.a.)
- ◉ Evnen til å få tak i, fortolke, forstå og bruke informasjon i den hensikt å fremme og opprettholde helse (Nutbeam, 1999, Shohet, 2002)
- ◉ Evnen varierer med utdanningsnivå og sosial klasse (Corcoran, 2007)
- ◉ Norsk: Helsefremmende allmenndannelse eller helseinformasjonsforståelse (Pettersen, 2003).

NOEN SPØRSMÅL

- Hvilke utfordringer har du møtt i fht ”health literacy” eller helseinformasjonsforståelse i din praksis?
- Hvordan møtte du utfordringene?

UTVIKLING AV PASIENTKOMPETANSE

- Patient education: concerns all the educational activities directed to patients, including aspects of therapeutic education, health education and clinical health promotion (Deccache, 2001, s. 8)
- Begrepet "Patient education" har utviklet seg fra et snevert medisinsk innhold til et innhold i tråd med empowermenttenkningen (Roter, m. fl., 2001)
- Patient teaching: undervisning av pasienter, ofte relatert til diagnose

DET ULTIMALE MÅLET MED UTVIKLING AV PASIENTKOMPETANSE

- Pasienten er i stand til å foreta informerte valg i fht sitt liv og sin situasjon (patient empowerment) (Reed, 2001)

MESTRING

- ◉ Stadig skiftende kognitive og handlingsrettede forsøk på å håndtere spesifikke ytre og/eller indre utfordringer som oppfattes som byrdefulle eller som går ut over de ressursene man rår over (Lazarus og Folkman, 1984)
- ◉ Individets forsøk på å håndtere utfordrende eller stressende situasjoner (Boekarts, 1996)
- ◉ Handler om individuelle ressurser, om kunnskap, holdninger, tilgang til hjelpemidler og om evnen til å bruke ressursene...

- ◉ Mestring kan være et resultat av empowermentprosessen. Evnen til mestring utvikles kontinuerlig hele livet (Espnes og Smedslund, 2009)
- ◉ Mestring dreier seg om hvordan mennesker møter belastende livssituasjoner og kan oppfattes som summen av indre og ytre ressurser og den enkeltes handlinger for å kontrollere indre og ytre krav og konflikter (Drageset, 2014)

- ◉ Mestringsevne kommer til uttrykk i menneskets innsikt og kunnskap, men er i stor grad innebygget i sosiale nettverk og ideologiske strukturer. Mestringsevne handler blant annet om den makt den enkelte har for å styrke sin situasjon. Dette kan forstås som empowerment (Heggen, 2007)

MESTRINGSSTRATEGIER

- ◉ Problemfokuseret (rettes mot å takle ytre stress)
- ◉ Følelsesfokuseret (rettes mot å redusere ubehagelige følelser)
- ◉ Vurderingsfokuseret (kognitiv prosess der situasjonen vurderes og så velges strategi ut fra vurderingen)
- ◉ Alle strategier er nødvendige for effektiv mestring (Lazarus og Folkman, 1984 og Folkman og Lazarus, 1988)

BRUKERPERSPEKTIVET:

- ◉ Dette er forutsetninger for å mestre helseutfordringer:
- ◉ At du forstår egen situasjon
- ◉ At du aksepterer egen situasjon
- ◉ At du blir kjent med egne muligheter og begrensninger
- ◉ At du blir kjent med egen kapasitet
- ◉ At du har tro på at det nytter
- ◉ At du tør å ta det første skrittet
- ◉ At du tør å prøve å feile
- ◉ At du aldri gir deg!!
- ◉ At du vet det tar tid og at du tar deg tid
- ◉ Og at dine nærmeste heier på deg, underveis og så lenge du trenger det!
- ◉ (Jan Schwencke)

OG HVA KAN FAGFOLK BIDRA MED?

- ◉ Hjelp til å forstå, se egne muligheter og begrensninger, støtte til å tro på egne muligheter og til å våge, anerkjennelse og hurrarop?
- ◉ Dette kan ikke imøtekommes med EN metode....lett å bli "metodefrelst"?
- ◉ Eklektisk tilnærming?
- ◉ Og, SAMHANDLING OG RELASJONSBYGGING

METODER I HELSEPEDAGOGIKK

- ◉ Veiledning eller helseveiledning (dialog, motiverende intervju (MI), empatisk kommunikasjon, narrativer...)
- ◉ Coaching eller helsecoaching
- ◉ Undervisning

- ◉ (Tveiten 2013, 2014)

VEILEDNING

- ◉ Hva er veiledning?
- ◉ Noen grenseområder
- ◉ Veiledning som planlagt og strukturert og integrert virksomhet
- ◉ Hvordan veilede pasienter? (Dialog, lytting, spørsmål, oppsummere, reflektere, fasiliterende metoder)
- ◉ (Tveiten, 2013)

COACHING

- ◉ Hva er coaching?
- ◉ SMARTE mål
- ◉ Grunnprosedyre
- ◉ (Tveiten, 2013)

UNDERVISNINGSPROSESSEN/ DIDAKTISK RELASJONSMODELL

- ◉ Hvem er målpersonen eller målgruppen?
- ◉ Hva er situasjonen?
- ◉ Hva er hensikten?
- ◉ Hva er innholdet?
- ◉ Hva kan påvirke pasient eller situasjon?
- ◉ Hva kan fremme og hemme læring?
- ◉ Hva er tidsrammen?
- ◉ Hva er hensiktsmessig tid, sted?
- ◉ Hvilken metode? Flere metoder?
- ◉ Hvordan vite om hensikten er oppnådd?

UNDERVISNINGSMETODER

- ◉ Samtale eller dialog
- ◉ Spørsmål
- ◉ Skriftlig materiale, evt. konkrete (bandasjer etc.)
- ◉ Film
- ◉ Interaktive metoder (IT)
- ◉ Powerpointpresentasjon
- ◉ Gruppe
- ◉

◎ Takk for oppmerksomheten!

LITTERATUR

- ◉ Boekarts, (1996). Coping with stress in childhood and adolescence. I: Moshe, Z. og Endler, N.S. (red.). *Handbook of coping*. New York: John Wiley & Sons, 452-484
- ◉ Bø, I. og Helle, L. (2005). *Pedagogisk ordbok*. Oslo: Universitetsforlaget
- ◉ Corcoran, N. (2007 og 2013) (red.). *Communicating Health Strategies for Health Promotion*. London: SAGE Publications
- ◉ Deccache, A. og Auloulat, I. (2001). A European perspective: common developments, differences and challenges i patient education. *Patient Education and Counseling*, 44, 7-14
- ◉ Drageset, S.(2014). Mestring. I: Haugan, G. og Rannestad, T. (red.). *Helsefremming i kommunehe3lsetjenesten*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- ◉ Ekeland, T.J. og Heggen, K. (red.) (2007). *Meistring og myndiggjering. Reform eller retorikk*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- ◉ Espnes, G.A. og Smedslund, G. (2009). *Helsepsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- ◉ Fielding, D. og Duff, A. (1999). Compliance with treatment protocols: interventions for children with chronic illness. *Archives of Disease in childhood*, 80, 196-200
- ◉ Folkman, S. og Lazarus, R.S. (1988). The relationship between coping and emotion: implications for theory and research. *Social Science Medicine*, 26, 309-317
- ◉ Heggen, K. ,(2007). I:T.J. Ekeland og K. Heggen(red.). *Meistring og myndiggjering. Reform eller retorikk?* Oslo: Gyldendal Akademisk
- ◉ Holman, H.R. og Lorig, K.R. (1997). Patient education; essentials to good health care for patients with chronic arthritis (editorial; comment). *Arthritis Reum*, 40, (8), 1371- 1373

- ◉ Kyngäs, H. (1999). A theoretical model of compliance in young diabetics. *Journal of Clinical Nursing*, 8 (1), 73-80
- ◉ Lazarus, R.S. og Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- ◉ Nutbeam, D. (1999). Literacies across the lifespan: Health literacy. *Health Literacy & Numeracy Studies*, 9 (2), 47-55
- ◉ Oyetunde, M.O. og Akinmeyer, A.J. (2015). Factors influencing Practice of Patient Education among Nurses at the University College Hospital, Ilbadan. *Open Journal Nursing*, 5, 500-507.
- ◉ Pettersen, S. (2003). Er også naturfagdidaktikk godt for helsen? I: Jorde, D., og Bergum, B. (red.). *Naturfagdidaktikk, perspektiver, forskning og utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk, 373-388.
- ◉ Reed, K. (2001). Reed Biomedical, <http://www.reed-biomedical.com>
- ◉ Roter, D.L. , Stashefsky- mMargalit, R., og Rudd, R. (2001). Current perspectives on patient education in the US. *Patient Education and Counseling*, 44, 79-86
- ◉ Shohet, L. (2002). *Health Literacy: Perspectives in 2002. Adult Literacy and Numeracy*. Australian Research Consortium Online Forum

- ◉ Tveiten, S. (2013). Veiledning, mer enn ord...
Bergen: Fagbokforlaget
- ◉ Tveiten, S. (2007). Pedagogikk i sykepleiepraksis.
Bergen: Fagbokforlaget
- ◉ Tveiten, S. (2012). Empowerment og veiledning -
sykepleierens pedagogiske funksjon i
helsefremmende arbeid. I: Gammersvik, Å. og
Larsen, T. (red.), Helsefremmende sykepleie.
Bergen: Fagbokforlaget.
- ◉ Tveiten, S. og Boge, K. (2014) (red).
*Empowerment i helse, pedagogikk og ledelse -
nye perspektiv*. Oslo: Gyldendal Akademisk

- ◎ Tveiten, S., Haukland, M. og Flittie Onstad, R. (2011). "The patients' voice - empowerment in psychiatric context". *Vård i Norden*, 101, (31), 20-24.