Kunnskap om læring og mestring
- Hvor står vi?

Una Stenberg, seniorforsker & sosionom
Andrè Vågan, seniorforsker & sosialantropolog
Mette Haaland-Øverby, medforsker

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

Bilder: Eivind Røhne

Hvorfor er det viktig med forskning innen læring og mestring?

- Praksis skal være basert på forskning
- Tilgang til oppdatert kunnskap
- Synliggjøre resultater fra virksomheten
- Bidra til likeverdige helsetjenester og mindre sosial ulikhet i helse
- Bidra til å sikre best mulig kvalitet på tilbud

Dagens agenda:

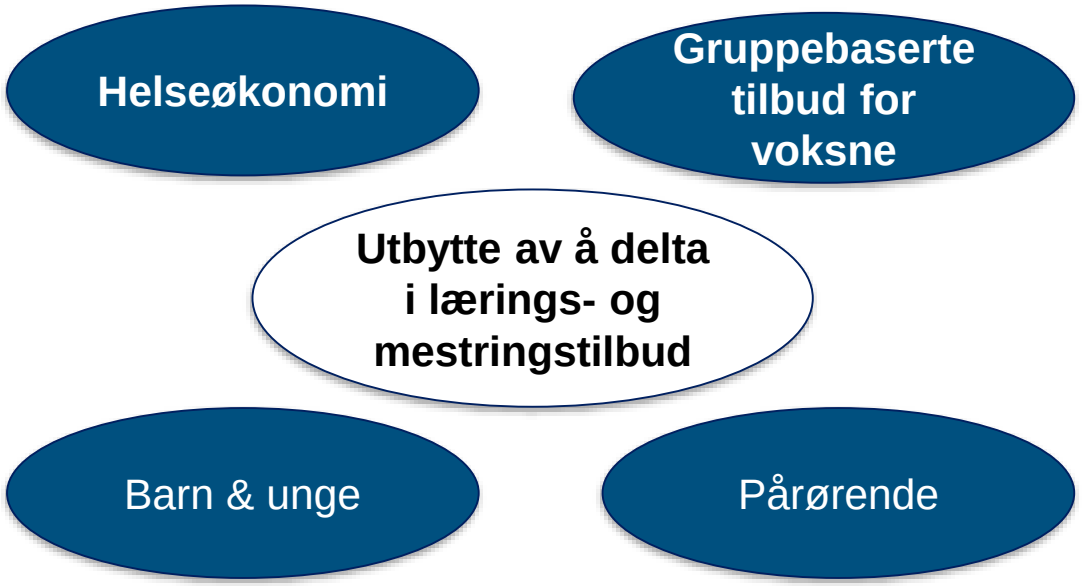
- Er det nyttig å delta i tilbud med mål om læring og mestring?
- Samarbeid og brukermedvirkning – med et forskerblikk
- Hva med kompetansehevende tiltak – helsepedagogikk
  - hvor står vi her?
- Begreper og teoretisk grunnlag for læring og mestring

Ønsker du mer informasjon om våre prosjekter og rapporter?
Sjekk mestring.no

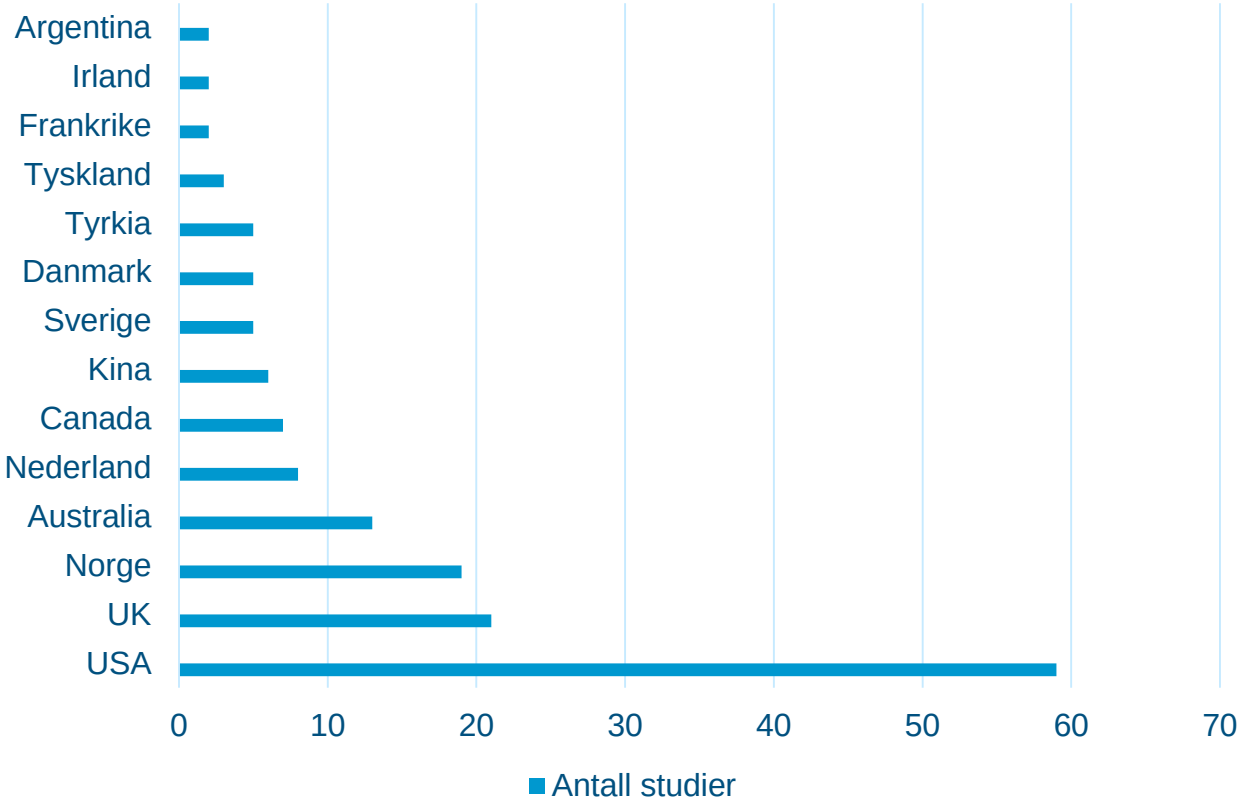
Er det nyttig å delta i lærings- og mestringstilbud?

Vi gjennomfører systematiske oppsummeringer av forskningen

- hva karakteriserer studier, typer tilbud og deltakere
- hvordan tilbud evalueres
- hva resultatene viser – er det nyttig?

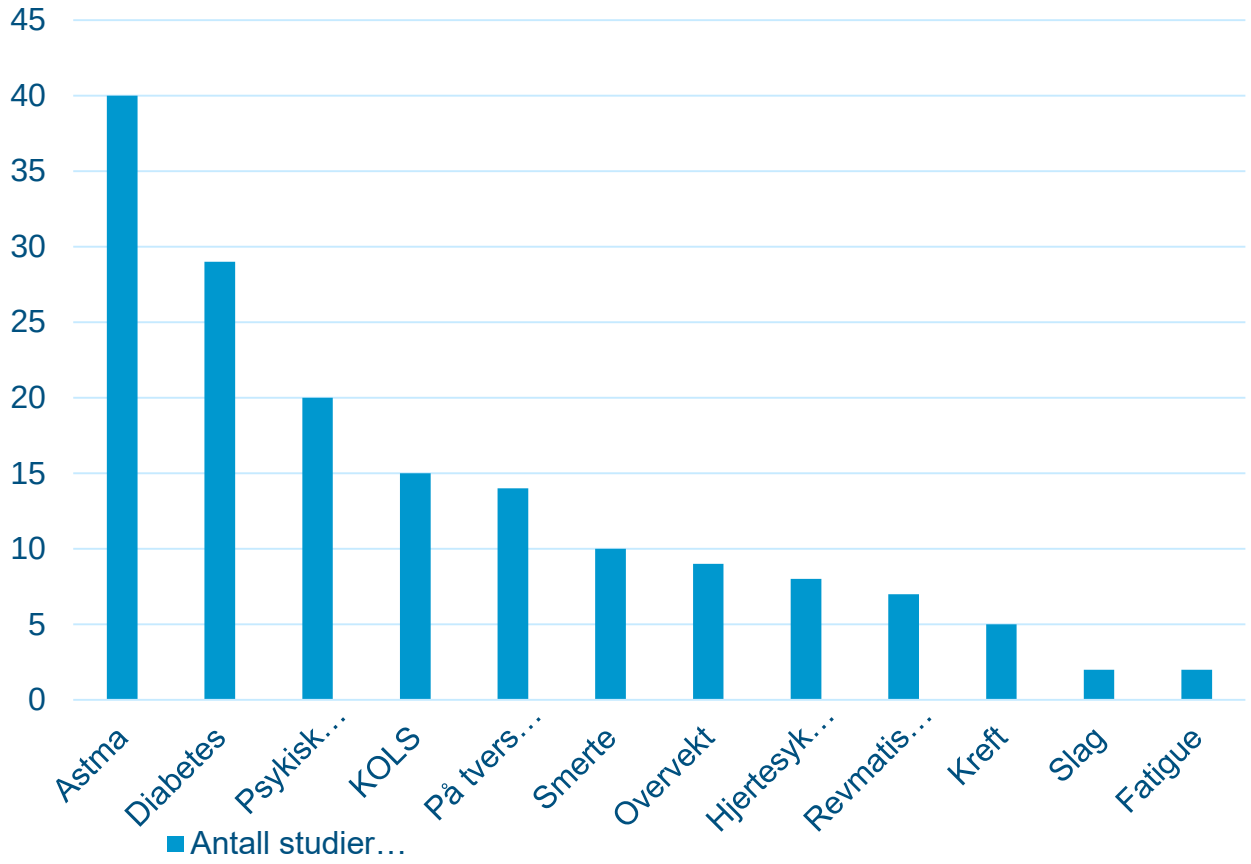


Hvor er studiene gjennomført?



I tillegg er det gjort enkeltstudier i Finland, Sør-Afrika, Jordan, Chile, Polen, Sveits, Iran, Italia, Belgia, Mexico, Pakistan, Thailand, Serbia og Brasil

Antall studier ut fra diagnose



I tillegg enkeltstudier på organtransplantasjon, autisme, migrene, stressproblemer, hudsykdom, nyresykdom, HIV, MS, «uforklarlige» plager

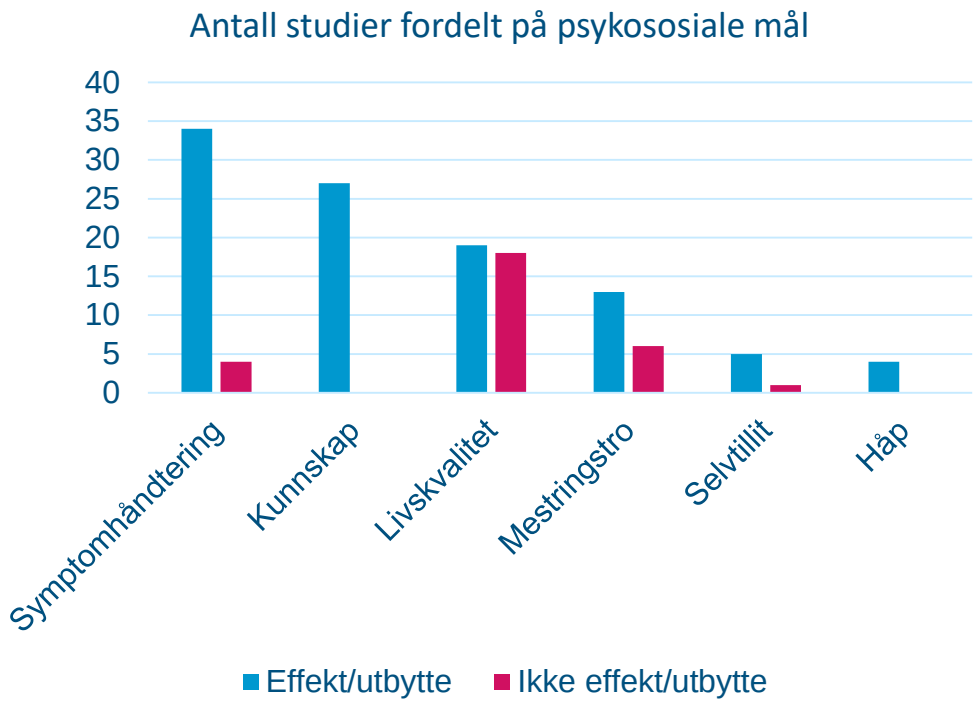
Læring og mestring = god helseøkonomi

- Voksne: 56 studier
- Barn og unge: 17 studier

- 82% av studiene viser at deltakelse i lærings- og mestringstilbud, kan være svært effektivt for å kutte kostnader i helsetjenesten, særlig knyttet til:

  - færre eller kortere sykehusinnleggelser
  - færre akuttinnleggelser, særlig for barn
  - færre konsultasjoner i poliklinikk
  - færre besøk hos fastlege
  - færre sykedager fra jobb og skole

Psykososialt – hva endrer seg (ikke)?



Resultatene er basert på kvantitative studier der deltakerne har rapportert egne opplevelser ved bruk av spørreskjemaer (gjerne før, rett etter og opptil 5 år etter deltakelse i tilbud)

Erfaringer ved deltakelse

- Å treffe andre
- Dele erfaringer og lære av hverandre
- Hvordan håndtere symptomer
- Praktisk problemløsing
- Samarbeid og kommunikasjon med fagpersoner
- Helse framfor sykdom
- Livsstilsendringer som resultat av kunnskap, ny forståelse av egen rolle og ansvar, MEN vanskelig med varige endringer
- Særlig unge ønsker tilbud over lengre tid synkronisert med overganger i livet eller i sykdomsutvikling

Resultatene er basert på kvalitative data, gjerne intervjuer i etterkant av deltakelse i tilbud

Oppsummert - hva er de største utfordringene?

- Læring og mestring – «paraplybetegnelse»
- Stor variasjon i typer tilbud og hvordan de er evaluert
- Stor variasjon i forskningsdesign og metoder – vanskelig å sammenligne på tvers
- Mangel på evalueringsverktøy (i tillegg på norsk)
- Vanskelig å isolere hva som er utbytte
- Underrapportering på studier som viser «ikke-effekt»?
- Få fag/forskningsstillinger
- Omfattende behov for forskning – men heldigvis stor interesse for å bidra inn i forskning!

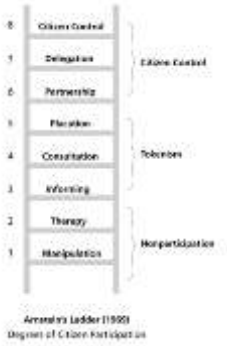
Neste tema:

- Er det nyttig å delta i tilbud med mål om læring og mestring?
- Samarbeid og brukermedvirkning – med et forskerblikk
- Hva med kompetansehevende tiltak – helsepedagogikk
  - hvor står vi her?
- Begreper og teoretisk grunnlag for læring og mestring

Samarbeid og brukermedvirkning – med et forskerblikk:

Brukermedvirkning på tjenestenivå

- Samarbeidsbasert forskning ved NK LMH
- Hva sier forskningslitteraturen?
- Henger idealene sammen med praksis?



	Talerett	Forhandlingsrett	Beslutningsmyndighet
Eget tilbud	«Å legge fram egne ønsker om eget tilbud»	«Å forhandle om eget tilbud»	«Å ha endelig avgjørelse på eget tilbud»
Tilbudet generelt	«Å legge fram sine erfaringer eller sitt syn»	«Å forhandle om utforming av tiltak og tjenester»	«Å beslutte om utforming av tjenester og tiltak»
Total prioritering	«Å legge fram funksjons-hemmedes erfaringer eller syn på budsjettets prioriteringer»	«Å forhandle om innholdet i budsjettet»	«Å beslutte om den totale budsjett-prioriteringen»

(Andreassen, 1992)

Samarbeidsbasert forskning ved NK LM

-gjennom:

- tverrfaglighet
- nærhet til praksisfeltet
- ulike faser i forskningsprosessen
- ivaretagelse av flere perspektiver samtidig
- planlegging av temaer og problemstillinger
- sidestilling av fagkunnskap og erfaringskunnskap

Brukermedvirkning på tjenestenivå

For å forberede profesjonell og organisatorisk praksis og for å øke fagpersoners bevissthet rundt brukerperspektivet er brukere involvert i

- tjenesteutvikling, evaluering, undervisning og forskning

Henger idealene vi har om brukermedvirkning sammen med praksis i virkeligheten?

Fra Tyinholmen, Jotunheimen. Foto: MH

Noen temaer i forskningslitteraturen:

- Effekt?
- Uklare definisjoner
- Behov for mer kunnskap
- Høy grad av medvirkning er en suksessfaktor
- Fallgruver
- Stor variasjon i metoder og tilnærminger
- Manglende beskrivelser av brukermedvirkning
- Rollene endres
- Fra hvorfor til hvordan

Hva er brukerperspektivet?

Fra Galdhøpiggen, Jotunheimen. Foto: MH

Oppsummert:
vi har en vei å gå
-sammen

- Behov for mer forskningsbasert kunnskap
- Få beskrivelser av samarbeid mellom fagpersoner og personer med egenerfaring
- Gode begrunnelser, men få vitenskapelige
- Uttalte utfordringer
- Idealer om mangfold og likeverdighet

Neste tema:

- Er det nyttig å delta i tilbud med mål om læring og mestring?
- Samarbeid og brukermedvirkning – med et forskerblikk
- Hva med kompetansehevende tiltak – helsepedagogikk
  - hvor står vi her?
- Begreper og teoretisk grunnlag for læring og mestring

Helsepedagogikk

Hva er viktig helsepedagogisk kompetanse?

- Evne til å lede gruppeprosesser
- Faglig oppdatert medisinsk kunnskap
- Kommunikasjonsferdigheter
- Kunnskap om mestring
- Pedagogiske ferdigheter
- Personlige egenskaper og holdninger

Hentet fra Vågan et al. 2016

Behov for forskning på kompetanseheving

- Hva utgjør et godt kurs/studieemne i helsepedagogikk?
- Hvilket læringsutbytte sitter deltakere igjen med?
- Hvilken betydning har kompetanseheving for utbytte til pasienter, brukere og pårørende i lærings- og mestringstilbud?
- Bidrar de til bedre kvalitet og likeverdige tilbud?

Mangfold av begreper og teorier

Sammenstilling av sentrale begreper og teorier

Begreper:

- Helseutfordringer
- Læring
- Brukermedvirkning og empowerment
- Mestring

Teorier og modeller (eksempler):

- Sykdomsforløpmodellen
- Salutogen modell
- Mestringstro
- Situert læringsteori

Hentet fra Vågan et at. 2018

Mestring – ulike ord og termer

- Self-care
- Self-management
- Self-regulation
- Self-monitoring
- Self-efficacy
- Patient engagement

Begreper med ordet «-sentrert»/«-oriented»

- Patient-centred
- Person-oriented
- Client-centred
- Client-oriented
- Familiy-centred

Empowerment på norsk – mange navn

- Styrking
- Myndiggjøring
- Egenkraftmobilisering
- Empowerment

Oppsummert om kompetanseheving

- Helsepedagogikk et ungt fagområde med økende oppmerksomhet
- Få studier av kompetanse og kompetanseheving
- Behov for forskning med varierte design

Oppsummert om begreper og teorier

- Stort mangfold av begreper, teorier, ord og termer innen feltet
- Behov for begrepsanalyser som grunnlag for forskning og praksis

Grense Jakobselv, september 2018

Foto: Una Stenberg