

NK LMH 2/2022, notat

**Hvordan omtales læring og mestring
i helse- og omsorgstjenesten?**

En kartlegging av ord og uttrykk i sentrale dokumenter

Hvordan omtales læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten?

En kartlegging av ord og uttrykk i sentrale dokumenter

©Nasjonal Kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) 2022

Utgitt: September 2022

ISBN: 978-82-92686-50-8

Forfattere: Kari Hvinden (prosjektleder og spesialrådgiver, NK LMH), Hege Sjøvik (prosjektmedarbeider og administrativ rådgiver, NK LMH) og Marita Sporstøl Fønhus (seniorforsker, NK LMH)

Ansvarlig redaktør: Siw A. Bratli, leder ved NK LMH

Notatet kan lastes ned fra www.mestring.no

NK LMH er en nasjonal kompetansetjeneste som bidrar 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

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

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

Innhold

Forord	4
Behov og bakgrunn	5
Gjennomføring	5
Funn	7
<i>Aktuelle lover og forskrifter</i>	7
<i>Sentrale veiledere</i>	8
<i>Strategier og planer</i>	12
<i>Stortingsmeldinger</i>	15
<i>Helseforetak og kommuner</i>	19
<i>Andre dokumenter og nettsteder</i>	20
Kort oppsummert	23
Referanser	24

Forord

Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten har i lang tid vært preget av variert og uklar begreps- og termbruk. Dette gir utfordringer med hensyn til målet om likeverdige og kunnskapsbaserte tjenester og tilbud. På bakgrunn av meldt behov fra praksis- og forskningsfelt, beslutningstakere og myndigheter har vi i inneværende strategiperiode igangsatt et helhetlig og systematisk arbeid med begreper og termer.

I første fase har vi undersøkt ord og uttrykk som benyttes i sentrale politiske, juridiske og faglige dokumenter relevante for læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten. Vi har kartlagt begreper og termer som benyttes for å si noe om oppgave, aktivitet og/eller tilbud. Dette notatet er avgrenset til å presentere funn i en deskriptiv form.

Kartleggingen inngår som del av et grunnlag for videre arbeid med et helhetlig begrepssystem for lærings- og mestringsvirksomheten. For å sikre nødvendig kompetanse i begreps- og terminologiarbeidet, har vi etablert et samarbeid med Språkrådet. I neste fase vil vi involvere representanter fra praksisfelt, brukerorganisasjoner og andre relevante eksterne aktører.

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) har tidligere gjort et større begrepsarbeid knyttet til sentrale begreper og teorier innen *fagområdet* læring og mestring innen helse (Vågan mfl. 2018).

Oslo, september 2022

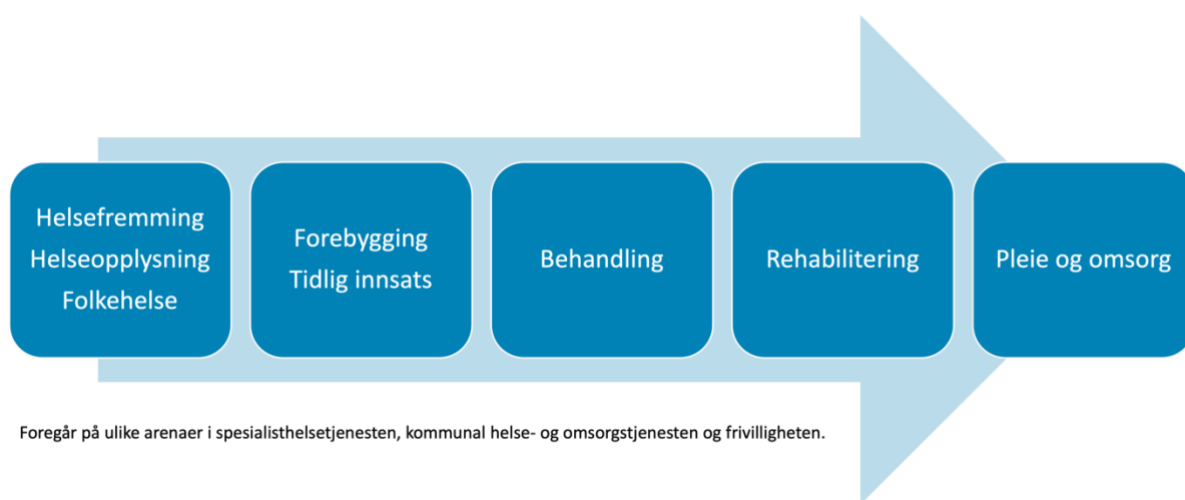
Kari Hvinden
Prosjektleder og spesialrådgiver, NK LMH

Siw Bratli
Leder, NK LMH

Behov og bakgrunn

Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten har i lang tid vært preget av variert og uklar begreps- og termbruk. Variasjonen gjør seg ikke bare gjeldende i praksis, men også i sentrale politiske, juridiske og faglige dokumenter. Resultater av en nasjonal gjennomgang og revisjon av læring og mestring i helse- og omsorgstjenestene bekrefter at det er mangel på kunnskap om hva som inngår i aktiviteten og variasjon i hvordan den benevnes (Helsedirektoratet og de regionale helseforetakene 2021). Konsensus omkring begreper og termer er en forutsetning for god kommunikasjon med brukere, pasienter og pårørende og for å sikre gode og likeverdige tjenester og tilbud.

Figur 1. Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten.

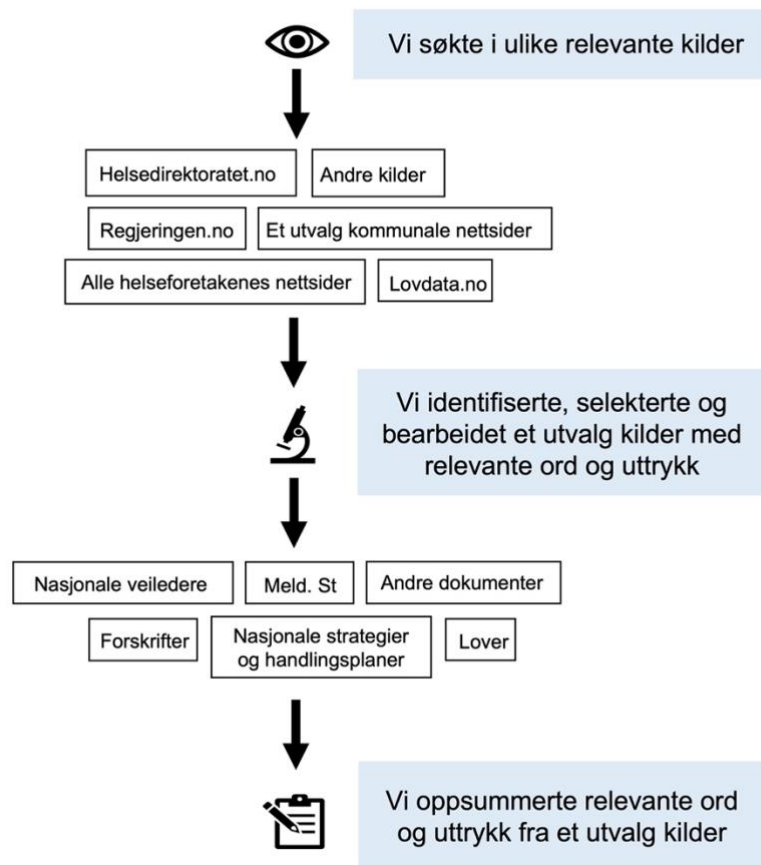


Gjennomføring

Heftet [Termlosen](#) fra Språkrådet (2021) gir grunnleggende innføring i begreps- og terminologiarbeid. Heftet identifiserer ni hovedtrinn i terminologiarbeid. Ett av trinnene er å samle inn og registrere terminologiske data for å kartlegge hvordan begreper og termer brukes.

I vår kartlegging har vi tatt utgangspunkt i søk på lovdata.no, regjeringen.no og helsedirektoratet.no, og vi har gjort et strategisk utvalg ut fra vår kjennskap til feltet. I tillegg er alle helseforetakenes nettsider gjennomgått. Ett eksempel fra hver region er nærmere omtalt i notatet da disse har utmerket seg med fylldige beskrivelser på egne sider. Nettsider til kommuner i alle regioner er kartlagt, store og små, samt kommuner med og uten kjente tjenestetilbud. Eksempler på søketermer vi har benyttet er læring og mestring, pasientundervisning, informasjon, pasientskoler og frisklivstilbud. Et representativt utvalg kommunale nettsider er gjennomgått i nærmere detalj og omtalt i notatet.

Figur 2. Gjennomføring av arbeidet.



Samlet sett beskriver dette notatet ord og uttrykk brukt i fem lover, én forskrift, syv nasjonale veiledere og åtte meldinger til Stortinget, samt et utvalg andre dokumenter og nettsider. Kartleggingen ble gjennomført i løpet av 2020 og 2021. Nedenfor gjengis funnene fra kildematerialet. Dokumentene kan hentes opp som lenker i teksten. I tillegg er det en utfyllende referanseliste bakerst i notatet.

Funn

Aktuelle lover og forskrifter

I henhold til [Spesialisthelsetjenesteloven §3-8](#) er opplæring av pasienter og pårørende en av helseforetakets fire hovedoppgaver. Helseinstitusjoner som omfattes av denne loven har plikt til å sørge for at det gis informasjon som pasienten har rett til å motta etter pasient- og brukerrettighetsloven (§3-2). Tilsvarende gjelder for informasjon til pasientens nærmeste pårørende etter pasient- og brukerrettighetsloven §3-3 tredje ledd.

I [Kommunehelseloven](#) heter det at kommunene skal forebygge, behandle og tilrettelegge for mestring av sykdom, skade, lidelse og nedsatt funksjonsevne. De skal også sikre nødvendig opplæring av pasient, bruker og pårørende, samt at tilbudet er tilpasset den enkeltes behov ([Kommunehelseloven §1-1](#)).

I følge [Folkehelseloven](#) skal kommunen fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen (§4). Kommunen skal gi informasjon, råd og veiledning om hva den enkelte selv og befolkningen kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom (§7).

[Pasientrettighetsloven](#) §3-2 sier at pasienten skal ha den informasjon som er nødvendig for å få innsikt i sin helsetilstand og innholdet i helsehjelpen. Pasienten skal også informeres om mulige risikoer og bivirkninger. Dersom pasienten eller brukeren samtykker til det eller forholdene tilsier det, skal pasientens eller brukerens nærmeste pårørende ha informasjon om pasientens eller brukerens helsetilstand og den helsehjelp som ytes (§3-3).

I [Helsepersonelloven](#) (§10) står det at den som yter helse- og omsorgstjenester skal gi informasjon til den som har krav på det etter reglene i pasient- og brukerrettighetsloven §3-2 til §3-4. I helseinstitusjoner skal informasjon gis av den som helseinstitusjonen utpeker. Helsepersonell skal bidra til å ivareta det behovet for informasjon og nødvendig oppfølging som mindreårige barn kan ha som følge av at barnets forelder eller søsken er pasient med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom eller skade (§10a). Når det er nødvendig for å ivareta behovet til pasientens mindreårige søsken, skal helsepersonellet blant annet tilby informasjon og veiledning om aktuelle tiltak.

I [Forskrift om habilitering, rehabilitering og koordinator](#) beskrives det i §1 at et av formålene med forskriften er å sikre at personer som har behov for sosial, psykososial eller medisinsk habilitering og rehabilitering, tilbys og ytes tjenester som kan bidra til stimulering av egen læring, motivasjon, økt funksjons- og mestringsevne, likeverdighet og deltakelse. I §13 som handler om spesialisthelsetjenestens oppgaver står det at det regionale helseforetaket skal sørge for tilrettelagt opplæring for pasienter og brukere som trenger det, og tilrettelegge rammebetingelser som kan bidra til økt mestring (§13 pkt. c).

Funn:

- Spesialisthelsetjenesteloven beskriver at opplæring av pasienter og pårørende er en av fire oppgaver sykehusene har (§3-8). I tillegg benyttes termen informasjon (§3-11).
- I Kommunehelseloven heter det at kommunen skal legge til rette for mestring (§1-1). Her benyttes opplysning, råd og veiledning (§3-3) og opplæring og veiledning (§1-1, §3-6). Samarbeid knyttet til læring og mestring i helhetlige forløp skal beskrives i de lovpålagte samarbeidsavtalene (§6-2, pkt 2).
- Folkehelseloven benytter informasjon, råd og veiledning.
- I Pasientrettighetsloven benyttes informasjon gjennomgående.
- Helsepersonelloven bruker både informasjon (§10) og veiledning (§1a).
- I forskrift om habilitering, rehabilitering og koordinator benyttes læring og økt mestringsevne som mål for tjenestene, og opplæring om oppgaven i spesialisthelsetjenesten.

Sentrale veiledere

1. Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming (2021)

Det overordnede målet med denne [veilederen](#) er å bidra til at personer med utviklingshemming og deres familier får leve gode liv i tråd med egne forutsetninger, ønsker og behov. Gode, faglig forsvarlige tjenester vil bidra til trygghet, deltakelse, livskvalitet, funksjons- og mestringsevne, utvikling på egne premisser, læring og motivasjon. Gode tjenester handler blant annet om å gi personer med ulik grad av utviklingshemming økt kontroll over faktorer som påvirker eget liv og helse, gjennom beslutningsstøtte og myndiggjøring. Tjenestenes rolle i dette er å veilede og bevisstgjøre personen.

Veilederen benytter et variert spekter av termer som veiledning, oppfølging, støtte, opplæring, informasjon, undervisning og rådgivning. Veiledning og tilpasset opplæring brukes i stor grad om tjenester til brukere, mens informasjon, opplæring, veiledning, støtte og oppfølging brukes om tjenestene til pårørende. Opplæring, informasjon og veiledning brukes som begreper knyttet til tjenesteytere. For eksempel opplæring av ansatte knyttet til etisk refleksjon, kommunikasjon og ernæring.

Mestring benyttes i stor grad i forbindelse med målformulering. Lærings- og mestringstilbud/-kurs/-støtte brukes om aktuelle tjenester til pårørende og i noen tilfeller til brukere.

All tjenesteyting innebærer kommunikasjon, samspill og relasjoner. God kommunikasjon er en forutsetning for gode relasjoner. Trygghet, tillit og trivsel i relasjoner skaper mulighet for læring, mestring og livskvalitet (sitat).

Både spesialisthelsetjenesten og kommunen skal bidra til at mindreårige søsken som er pårørende følges opp med tilpasset informasjon og støtte (sitat).

Foreldre som får et barn med funksjonsnedsettelse, bør få tilbud om et lærings- og mestringstilbud. Hensikten med tilbudet er at foreldrene får kunnskap og mental støtte til å mestre hverdagen, og tro på at de skal kunne mestre kommende utfordringer (sitat).

2. Pårørendeveileder (2017)

[Pårørendeveilederen](#) handler om involvering av og støtte til pårørende i hele helse- og omsorgstjenesten.

I målformuleringene benyttes termene informasjon, støtte og oppfølging, samt opplæring og veiledning. Når det handler om de tjenestene som helse- og omsorgstjenesten skal sørge for, benyttes termen opplæring og opplæringstilbud primært, men også veilednings- og støttetilbud.

Når det gjelder instanser som kan ha en rolle i opplæring, veiledning og støtte, nevnes lærings- og mestringssentrene i sykehus og lærings- og mestringstilbud i frisklivssentraler, helsehus med mer. Når de ulike tilbudene beskrives nærmere benytter veilederen termer som opplæring, veiledning og rådgivning. Lærings- og mestringstilbud brukes der det er snakk om å møte andre i samme situasjon.

3. Veileder om oppfølging av personer med store og sammensatte behov (2017).

Denne [veilederen](#) er rettet til ledere på alle nivåer i virksomheter som yter tjenester til personer med store og sammensatte behov. Den er aktuell for hele bredden av helse- og velferdstjenester, men retter seg spesielt mot kommunene.

Veilederen legger vekt på at tjenestene skal fremme mestring og selvstendighet.

Å fremme selvstendighet, mestring, trygghet, positivt selvbilde og opplevelse av styring og kontroll i eget liv er ekstra viktig for personer med omfattende hjelpebehov. Fagpersonell må understøtte personens ressurser, forsterke det positive og fremme håp og konstruktive mestringsstrategier (sitat).

Veilederen omtaler i liten grad helsepedagogisk virksomhet. Hverken lærings- og mestringstilbud, opplæring eller veiledning nevnes eksplisitt. Informasjon nevnes i sammenheng med Samvalg:

Åpenhet og god kommunikasjon, deling av kunnskap og klargjøring av alternativer er forutsetninger for at den enkelte kan påvirke sitt tjenestetilbud. Gjennom bruk av verktøy for «Samvalg» kan personell hjelpe pasienter og brukere til å ta informerte valg gjennom en balansert fremstilling av alternativer. Informasjon om mulige konsekvenser av de ulike valgene er grunnlaget for å kunne ta informerte valg (sitat).

og i forbindelse med barn som pårørende:

Helsepersonell skal bidra til å dekke behovet for informasjon og nødvendig oppfølging som mindreårige barn av pasienter med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom eller skade, kan ha som følge av forelderens tilstand. (sitat).

4. Veileder for kommunale frisklivssentraler (2016/2011).

[Veilederen](#) har fokus på etablering og organisering av kommunale frisklivssentraler. Målet for frisklivssentralene er å fremme helse og forebygge sykdom ved å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Frisklivssentralen skal bidra til redusert sykdomsbyrde og sammenhengende helsetjenester og være en samarbeidspartner i

kommunens folkehelsearbeid. Dette skal den gjøre blant annet gjennom å gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer, gi veiledning som retter oppmerksomheten mot friskressurser for helse og livskvalitet og styrke innbyggernes kunnskap om levevaner og helse. Frisklivssentralen skal gi strukturert, tilpasset og tidsavgrenset oppfølging basert på individuell veiledning og gruppebaserte tilbud.

Frisklivssentralen skal legge vekt på en helhetlig tilnærming og å styrke fysiske, mentale og sosiale ressurser for helse, endring og mestring. Deltakelse i frisklivssentralens tilbud kan gi kunnskap og ferdigheter som bidrar til å mestre det å leve med sykdom og helseplager. Frisklivssentralens tilbud er en del av de kommunale lærings- og mestringstilbudene og rehabiliteringstjenesten.

5. Veileder om rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator (2015). [Veilederen](#) skal hjelpe ledere og fagfolk til å arbeide bedre sammen om rehabilitering, habilitering, læring og mestring og koordinering. Kapittel 6 handler i sin helhet om Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten. Det refereres først til lovgrunnlaget for læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten, til at opplæring er en lovpålagt oppgave, til det pålagte samarbeidet om læring og mestring i helhetlige forløp og retten til medvirkning ved utforming av lærings- og mestringstilbud.

Veilederen benytter gjennomgående læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten som betegnelse på aktiviteten. Lærings- og mestringstilbud brukes som overordnet betegnelse på de tilbudene brukerne får.

Det legges til grunn at begrepet læring og mestring omfatter alt fra individuell pasient- og pårørendeopplæring til gruppetilbud og likemannsarbeid. Metodikken spenner fra overføring av kunnskap fra fagpersoner til pasienter og brukere, og til mestringstilbud hvor fag- og erfaringskompetanse er sidestilt. Fagpersonenes rolle er å bidra til å fremme pasient og brukers motivasjon og ressurser (sitat).

Eksempler på lærings- og mestringstilbud:

- Individuell opplæring av pasienter og pårørende knyttet til medisinsk behandling
- Gruppetilbud utformet for definerte målgrupper
- Støtte til endring av levevaner som for eksempel i frisklivssentraler
- Likemannsarbeid
- Starthjelp – et mestringstilbud for familier

Når det gjelder organisering av læring og mestring i helseforetak sier veilederen at det er etablert lærings- og mestringssentre ved de fleste helseforetak og at det i tillegg gis slike tilbud integrert i ulike avdelinger i foretaket. Veilederen anbefaler videre at lærings- og mestringssentrene *bør* benyttes som en faglig ressurs for helseforetakets samlede tilbud innen læring og mestring, herunder pasient- og pårørendeopplæring.

Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten defineres ifølge Helsedirektoratets veileder (2015) bredt og inkluderer aktivitet i regi av kommune, sykehus, brukerorganisasjoner og

annen frivillighet. Det omfatter individuell pasient- og pårørendeopplæring, gruppebaserte læringstilbud utformet etter standard metode, pasientveiledning og likepersonarbeid.

Formålet med lærings- og mestringstilbud er at pasienter, brukere og pårørende skal

- få informasjon, kunnskap og bistand til å håndtere sykdom og helseforandringer.
- forebygge eller hindre utvikling av sykdom og funksjonsnedsettelse.
- gi støtte til endring av levevaner for å fremme fysisk og psykisk helse.
- understøtte pasient og brukers egen læringsprosess.

Helsefremmende mestringsstøtte er kjernen i den helsepedagogiske tilnærmingen innen læring og mestring. Erfaringsdeling er også sentralt. Lærings- og mestringstilbud er viktige elementer i forløp for barn, unge og voksne med kroniske sykdommer og nedsatt funksjonsevne. Tilbud bør også innrettes slik at det inkluderer familie og øvrige nærpå personer. Læring og mestring er sentralt innen habilitering og rehabilitering og bør sikres en tydelig faglig og organisatorisk forankring og tilhørighet til dette tverrfaglige tjenesteområdet både i helseforetak og kommuner.

6. Barn og unge med habiliteringsbehov (2015)

Helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet ønsker med denne [veilederen](#) å bidra til at barn og unge med funksjonsnedsettelser eller kroniske sykdommer får mulighet til aktiv deltakelse i samfunnet. Det er viktig at de to sektorene samarbeider for å oppnå dette. Habilitering er definert som:

tidsavgrensede, planlagte prosesser med klare mål og virkemidler, hvor flere aktører samarbeider om å gi nødvendig bistand til brukerens egen innsats for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltakelse sosialt og i samfunnet (sitat).

I forbindelse med utdanningssektorens oppgaver benyttes termen opplæring i tilknytning til barnehage, skole og skolefritidsordninger. I forbindelse med helse- og omsorgstjenesten brukes i stor grad læring og mestring og lærings- og mestringstilbud, samt lærings- og mestringstjenester og -sentre. Lærings- og mestringsbegrepet benyttes også som overskrift i forbindelse med tilbud både i kommuner og spesialisthelsetjeneste. Informasjon, veiledning, rådgivning og opplæringstilbud brukes i enkelte tilfeller. Pasient- og pårørendeopplæring og opplæring brukes flere steder som overordnet begrep om oppgaven.

7. Sammen om mestring – lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne (2014)

Med [Veilederen](#) «Sammen om mestring» ønsker Helsedirektoratet å peke på utfordringer og muligheter i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid og vise hvordan ulike forhold kan imøtekommes. Veilederen er et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten i arbeidet med å bidra til bedre levekår for personer som har et rusmiddel- eller psykisk helseproblem, forebygge og redusere problemutvikling og fremme mestring av eget liv. Pårørende skal også sikres nødvendig støtte og avlastning.

Veilederen bruker informasjon og oppfølging som overordnede termer, men anvender også psykoedukasjon, veiledning og lærings- og mestringstilbud. Opplæring brukes om den

lovpålagte oppgaven. Mestring benyttes i stor grad om målbildet. Frisklivssentraler og lærings- og mestringssentre (LMS) nevnes som aktuelle arenaer for virksomheten.

8. Samhandlingsreformen – Lovpålagte samarbeidsavtaler mellom kommuner og regionale helseforetak/helseforetak. Nasjonal veileder fra helse- og omsorgsdepartementet (2012).

I [veilederen](#) benevnes retningslinje 2: «Retningslinjer for samarbeid i tilknytning til innleggelse, utskrivning, habilitering, rehabilitering og lærings- og mestringstilbud for å sikre helhetlige og sammenhengende helse- og omsorgstjenester til pasienter med behov for koordinerte tjenester» (Kapittel 5.2, s.18).

Retningslinje 5: Avtalen skal beskrive nødvendig klargjøring av pasientforløp og ansvarsforhold i den videre oppfølgingen og nødvendig informasjonsoverføring til pasient og eventuelt pårørende, fastlegen og øvrig involvert kommunalt tjenesteapparat.

Retningslinje 10: Avtalene skal omfatte samarbeid om forebyggende tiltak. Avtalen bør beskrive samhandling om lærings- og mestringssentre.

Funn:

- Veilederen for gode helse- og omsorgstjenester for personer med utviklingshemming (2021) bruker et mangfold av termer som veiledning, oppfølging, støtte, opplæring, informasjon, undervisning og rådgivning.
- Pårørendeveilederen (Hdir 2017) bruker opplæring og opplæringstilbud primært, men også veilednings- og støttetilbud. Her nevnes lærings- og mestringssentre (LMS) som en arena.
- Veilederen for personer med store og sammensatte behov (Hdir 2017) skriver lite om denne virksomheten, men nevner mestring som mål.
- Frisklivsveilederen (Hdir 2016) inkluderer frisklivstilbud som en del av kommunenes lærings- og mestringstilbud.
- Veilederen innen rehabilitering og habilitering (Hdir 2015) benytter læring og mestring som hovedterm, men opplæring om den juridiske oppgaven. Dette er den veilederen som går lengst i å tydeliggjøre og definere læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten.
- Veilederen for barn og unge med habiliteringsbehov (2015) benytter læring og mestring, sammen med opplæring, informasjon, veiledning og rådgivning.
- Veilederen for lokalt psykisk helse- og rusarbeid benytter i hovedsak informasjon og oppfølging. Opplæring omtales som den lovpålagte oppgaven og LMS som arena.
- Veilederen for samarbeidsavtaler (HOD 2012) bruker læring og mestring, i tillegg til informasjon.

Strategier og planer

Strategi for sjeldne diagnoser (2021)

Norges første [strategi](#) for sjeldne diagnoser beskriver arbeidet med å sikre tidlig diagnostisering, behandling og oppfølging av pasienter og brukere med sjeldne diagnoser.

Mestring benyttes i stor grad om mål for behandling og oppfølging. Lærings- og mestringstilbud både innen sykehus og kommuner nevnes som tiltak. Opplæring brukes enkelte steder, i første rekke der det handler om pedagogikk og spesialpedagogikk og om pårørende.

Det å leve med en sjelden diagnose og nedsatt funksjonsevne kan handle om både praktiske, psykososiale og medisinske forhold. For mange handler det også om hvordan helseutfordringene griper inn i hverdagen. Lærings- og mestringsevne i sykehus og kommuner er etablert for å være til støtte i slike situasjoner. Lærings- og mestringstilbud for mennesker med sjeldne sykdommer tilbys både av poliklinikk på sykehus og ved lærings- og mestringssentre. Ansvar for og drift av lærings- og mestringsevne ligger til helseforetak, kommuner og frivillig sektor. Lærings- og mestringssentre i sykehusene legger til rette for informasjon, undervisning, veiledning, erfaringsutveksling og medvirkning i utvikling av tjenester og tilbud. Innhold og form på lærings- og mestringstilbud varierer. Felles for tilbudene, både individuelt og i gruppe, er målet om å styrke egenmestring og bedre livskvalitet hos deltakerne (sitat).

Pårørende og andre med særlig tyngende omsorgsoppgaver har rett til nødvendig pårørendestøtte. Dette inkluderer veiledning og opplæring, avlastningstiltak og omsorgsstønad (sitat).

1. Vi – de pårørende. Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan (2020)

Hovedmålet med [strategien og handlingsplanen](#) er å anerkjenne pårørende som en ressurs, helhetlig ivaretagelse av alle pårørende slik at pårørende kan leve gode egne liv og kombinere pårørenderollen med utdanning og arbeid, samt at ingen barn skal måtte ta omsorgsansvar for familie eller andre.

I strategien benyttes informasjon og pasient- og pårørendeopplæring i tilknytning til seks innsatsområder i handlingsplanen (Kapittel 4). Disse termene benyttes også ellers, i tillegg til oppfølging, opplæring, veiledning og støtte. Lærings- og mestringstjenestene nevnes ifm. spesialisthelsetjenesten som noen som ivaretar tilbud for de med langvarige helseutfordringer. Kartleggingsoppdraget (HOD 2019) nevnes.

Pasientopplæring er en av spesialisthelsetjenestens lovpålagte hovedoppgaver og er viktig for at behandling skal få ønsket effekt, og for å sette pasienter og pårørende i stand til å mestre egen helsestilstand og livssituasjon. For de fleste dekkes behovet for opplæring gjennom løpende kontakt med helsepersonellet som står for behandlingen. For personer med langvarige helseutfordringer og deres pårørende gjennomføres deler av opplæringen i regi av lærings- og mestringstjenestene (sitat).

2. Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen (2019-2023)

[Strategien](#) handler om hva helsekompetanse er og hvordan den kan styrkes.

Helsekompetanse er personers evne til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger knyttet til livsstilsvalg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helse- og omsorgstjenesten (sitat).

I dokumentet benyttes i stor grad informasjon og helseinformasjon om aktiviteten som fremmer helsekompetanse. Pasientopplæring, kurs, veiledning og lærings- og mestringstilbud nevnes som eksempler på tiltak som retter seg direkte mot brukere med den

hensikt å øke helsekompetansen. Som pasient har du rett til å få god informasjon og opplæring om diagnose, behandling og de endringer det medfører i ditt liv (sitat).

Strategien nevner også at det i inneværende planperiode (Nasjonal Helse- og sykehusplan) skal gis strategisk oppmerksomhet til det lovpålagte pasientopplæringsarbeidet. Det gjøres blant annet for å sikre at pasientopplæringsaktivitet har høy kvalitet og at resultatene fra opplæringen får betydning for det kontinuerlige forbedringsarbeidet som gjøres i helseforetakene. Pasientopplæring bør inngå i samhandlingen om pasientforløp mellom spesialisthelsetjenesten og kommunene.

3. Prop-121S (2018-2019) Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024)

I [opptappingsplanen](#) benyttes i hovedsak termene informasjon og veiledning om tilbud og tjenester til barn, unge og deres foresatte/pårørende. Støtte og oppfølging brukes også.

Målet er å gi foreldre individuell og nødvendig informasjon, etablere tidlig kontakt og legge grunnlag for videre oppfølging og samarbeid med behovstilpasset støtte og veiledning (sitat).

Mestring og livsmestring brukes i stor grad om mål og funksjon, og livsmestring som et fag i skolen. Opplæring brukes ifm. skole og utdanning, samt opplæring av fagpersoner i noen tilfeller. Hverken opplæring eller læring og mestring benyttes om helsetilbud.

4. NCD-strategi (2013)

Dette er en [strategi](#) for forebygging, behandling og rehabilitering av fire ikke-smittsomme folkesykdommer; hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft.

Generelt sies det at:

De som trenger hjelp til å leve med en kronisk sykdom må få støtte og veiledning i nærmiljøet sitt, og sykehus og spesialister må samarbeide mer sømløst med lokale tilbud (sitat).

Det er avgjørende å støtte pasientenes egenomsorg og mestringsevne, gjennom blant annet nærhet til tjenestene, pasientopplæring og sterkere brukermedvirkning (sitat).

I dokumentet benyttes mye oppfølging og systematisk oppfølging som overordnet term, og det sies at det er behov for kunnskap hos pasienter og i befolkningen.

Under både generelle tiltak og sykdomsspesifikke tiltak brukes opplæring, pasientopplæring, lærings- og mestringstilbud, opplysning og informasjon. Både frisklivssentraler og lærings- og mestringssentre nevnes som aktuelle arenaer for oppfølging og ulike kurs.

Funn:

- Sjeldenstrategien bruker oppfølging som overordnet term og mestring når det handler om målbildet. Lærings- og mestringstilbud og lærings- og mestringssentre beskrives utfyllende, mens opplæring og veiledning nevnes som tiltak.
- Pårørendestrategien bruker i hovedsak termene informasjon og pasient- og pårørendeopplæring, men nevner også oppfølging, opplæring, veiledning og støtte.

Lærings- og mestringstjenesten nevnes i forbindelse med de som har langvarige helseutfordringer.

- Strategien for økt helsekompetanse benytter i hovedsak informasjon, helseinformasjon og pasientopplæring. Kurs, veiledning og lærings- og mestringstilbud nevnes som eksempler på tiltak.
- I Opptrappingsplanen for barn og unges psykiske helse brukes informasjon og veiledning om tilbud og tjenester til barn, unge og deres foresatte/pårørende. Støtte og oppfølging brukes også.
- NCD-strategien benytter oppfølging og systematisk oppfølging som hovedtermer, sammen med pasientopplæring, veiledning og støtte. Opplæring, pasientopplæring, lærings- og mestringstilbud, opplysning og informasjon benyttes noe i den sykdomsspesifikke delen.

Stortingsmeldinger

1. Meld. St. 7 (2019-2020) Nasjonal helse- og sykehusplan (2020-2023).

Regjeringen signaliserer i den nye [helse- og sykehusplan](#) for 2020-2023 at

Like viktig som å behandle pasientene, er å sette pasientene i stand til å mestre den helsen de faktisk har (sitat).

I denne nasjonale helse- og sykehusplanen viser regjeringen hvordan pasientens helsetjeneste skal utvikles de neste fire årene, og hva vi må gjøre for å få det til. Ett av tiltakene som nevnes er å:

styrke befolkningens helsekompetanse og pasientens mulighet til å være en aktiv deltaker i egen helse og utvikling av tjenestene. Regjeringen vil øke bruk av skjermtolk i spesialisthelsetjenesten, arbeide for klart språk og mer samvalg. *Lærings- og mestringstjenestene* skal revideres for å gi bedre pasient- og pårørendeopplæring (sitat).

I målbildet omtales det å mestre helseutfordringer:

Pasienter med langvarige helseutfordringer og behov for bistand fra spesialisthelsetjenesten, får bedre og mer tilrettelagt opplæring til å mestre egen helse. Digitale løsninger er integrert som en del av opplæringen og kommunikasjonen med spesialisthelsetjenesten (sitat).

Opplæring brukes om oppgaven og lærings- og mestringstjenesten brukes om virksomheten.

2. Meld. St. 19 (2018–2019) Folkehelsemeldinga. Gode liv i eit trygt samfunn.

Den nyeste [folkehelsemeldinga](#) inneholder mye om opplæring, informasjon og oppfølging av brukere og pasienter. Her brukes termene informasjon, opplæring, oppfølging, råd og veiledning.

Lærings- og mestringstilbud brukes mye om de konkrete tilbudene til brukere og pasienter. Opplæringstilbud og frisklivstilbud brukes i enkelte sammenhenger. Mestring blir i stor grad brukt som et mål for virksomheten og tilbudene. Læring benyttes ikke i samme grad.

Egenmestring forekommer. Lærings- og mestringssentre nevnes som sentrale arenaer for opplæring og oppfølging. Frisklivssentraler nevnes også.

3. Meld. St. 15 (2017–2018) Leve hele livet — En kvalitetsreform for eldre

Dette er en [stortingsmelding](#) som er ment å gi retning for eldreomsorgen framover. Den benytter i utstrakt grad termen mestring som funksjonsmål og som mål for ulike former for aktivitet. Meldingen sier at:

Mestring kan defineres som at den enkelte gjennom egne og andres ressurser opplever å kunne håndtere oppgaver, utfordringer og endringer i livsløpet. Det kan skje på individ- og gruppenivå, og handler om å kunne forstå situasjonen og ha kunnskap om og kontroll over handlingsalternativer (sitat).

Meldingen påpeker at det må fokuseres mer på mestring og hverdagsmestring i omsorgen for eldre framover. Læring og mestring brukes også som et uttrykk for måloppnåelse.

Utprøving av pårørendeskolemodellen for pårørende til personer med demens (2007–2009), viste at pårørendeskoler og samtalegrupper medvirker til læring og mestring for deltakerne (sitat).

Ellers bruker meldingen termene oppfølging, undervisning, informasjon, opplæring og veiledning i ulike sammenhenger. Informasjon brukes mest der det er snakk om opplysninger som går mellom tjenesteytere og mellom tjenesteytere og pårørende. Det brukes i liten grad der mestring for den enkelte er målet.

Opplæring brukes noe, men da i forbindelse med opplæring av fagpersoner. Veiledning benyttes til dels i tilknytning til pasientarbeid, men mer knyttet til fagpersonell, pårørende og frivillige. Undervisning brukes i enkelte sammenhenger:

Flere helsestasjoner for eldre fungerer som informasjonskilde og møteplass, blant annet gjennom å tilby gruppesamlinger, undervisning og kurs med eldre og pårørende som særskilte målgrupper (sitat).

Lærings- og mestringstilbud brukes en gang og lærings- og mestringssentre eller frisklivs- og mestringssentre nevnes som arenaer.

Basert på kartleggingen som gjøres bør tjenesten aktivt henvise videre til andre relevante tilbud i kommunen, eksempelvis treningsaktiviteter, tilbud om psykisk støtte, samtaler eller lærings- og mestringstilbud (sitat).

Eldre som kan ha nytte av for eksempel frisklivs- og mestringstilbud og lettere psykisk støtte kommer sannsynligvis for sjelden til slik oppfølging (sitat).

4. Meld. St. 11 (2015–2016) Nasjonal helse og sykehusplan (2016-2019).

I kapittel 2, som er et forord fra ekspertgruppen av brukere, pasienter og pårørende til [Nasjonal helse- og sykehusplan](#) står det blant annet:

I pasientens helsetjeneste er det kontinuitet for de som har langvarige sykdommer, og man har en fast lege og en fast kontaktsykepleier i spesialisthelsetjenesten. Alle som kommer inn i helsetjenesten med en alvorlig eller langvarig sykdom skal også få tilbud om å møte en likeperson. Dette kan gjøres gjennom samarbeid med brukerorganisasjonene. (sitat)

Behandlingen i helsetjenesten er å bekjempe og redusere sykdom. Mange blir friske, men ofte består behandlingen av å begrense sykdommen og mestre livet med sykdom. Individuell plan er et viktig redskap for å skape sammenheng for den enkelte. Å ta i bruk den enkeltes egne ressurser er en for lite brukt medisin. I pasientens helsetjeneste får alle tilbud om læring og mestring av egen sykdom og om hva som forventes av egenbehandling/ egeninnsats. Læring og mestring er også sentralt for å myndiggjøre og styrke brukerne/pasientene (sitat).

5. Meld. St. 26 (2014–2015) Fremtidens primærhelsetjeneste – nærhet og helhet. Denne sentrale [stortingsmeldingen](#) legger viktige føringer for videreutvikling av primærhelsetjenesten.

Det benyttes flere ulike termer, men opplæring og pasientopplæring brukes gjennomgående når det handler om oppgaven som skal gjøres og virksomheten som skal foregå. Oppfølging, veiledning, informasjon og rådgivning benyttes i varierende grad.

Kapittel 2 inneholder samlede innspill fra brukerne. Her legges det stor vekt på betydningen av opplæring for å kunne mestre.

Brukerne trenger tettere oppfølging i tråd med faglige retningslinjer og bedre opplæring slik at de kan mestre livet med sykdom og hindre forverring (sitat).

Mestring benyttes i utstrakt grad som mål for opplæring, veiledning og oppfølging. Det brukes både ifm. mål om å mestre sykdom og mestre livet. Også egenmestring brukes. Lærings- og mestringstermen benyttes som betegnelse på lærings- og mestringssentre i sykehus og kommuner. I én sammenheng brukes lærings- og mestringstiltak om tilbudet.

6. Meld. St. 11 (2014–2015) Kvalitet og pasientsikkerhet 2013

Dette er den første årlige meldingen til Stortinget om kvalitet og pasientsikkerhet for en bred og åpen diskusjon om status og utfordringer i norsk helsetjeneste. Bedre kvalitet og trygge tjenester skal sikres gjennom å endre og forbedre systemer, ledelse og kultur i tjenestene. Arbeidet har som mål å begrense uberettiget variasjon, styrke ledelsen i sektoren og i større grad styre ut fra kvalitetshensyn.

[Stortingsmeldingen](#) benytter gjennomgående informasjon som term. Mestring, læring og mestring og opplæring benyttes ikke.

Vi vet fra flere undersøkelser at den norske helsetjenesten må bli bedre når det gjelder informasjon til – og involvering av pasienter og pårørende. Kommunikasjonen mellom helsepersonell, sykehus og kommuner kan bli bedre, og vi må styrke samhandlingen i og mellom tjenestene. Betydningen av god kommunikasjon og informasjon er en gjenganger fra brukerne. Mange gir uttrykk for at kommunikasjon og språk er viktig for at pasientopplevelsen skal bli god (sitat).

Det uttales at pasientene må få nok informasjon og god informasjon som man forstår, og de må tas med på råd når avgjørelser skal tas. Pasientrollen er i endring, og moderne pasienter ønsker å involveres i egen behandling, gis mer makt i møtet med helsetjenesten og få delta i beslutninger om egen helse. Skal vi lykkes med å skape pasientens helsetjeneste, kreves det bedre informasjon til, kommunikasjon med og involvering av pasientene og deres pårørende (sitat).

7. Meld. St. 10 (2012–2013) God kvalitet - trygge tjenester – Kvalitet og pasientsikkerhet i helse- og omsorgstjenesten

Denne [kvalitetsmeldingen](#) benytter i stor grad termen informasjon når det handler om tilbud og tjenester til brukere, pasienter og pårørende. Veiledning og støtte benyttes en del, ofte sammen med termen informasjon.

Opplæring benyttes i noen grad, men mest i tilknytning til opplæring av fagpersoner og brukerrepresentanter. Læring og mestring benyttes i forbindelse med lærings- og mestringssentre.

Pasienter og brukere skal få informasjon og støtte slik at de kan delta aktivt i beslutninger som angår dem. De skal bli møtt med empati og bli behandlet med verdighet og respekt, og deres verdier og preferanser skal vektlegges i utforming av tilbudet. Pasienter og brukere skal få informasjon og støtte til egenomsorg og mestring (sitat).

Erfaring viser at familien og pårørende til personer med demens opplever høyere livskvalitet når de får kunnskap om og veiledning i å håndtere sykdommen. Det er utviklet pårørendeskoler for å gi støtte, veiledning og kunnskap til pårørende til personer med demens (sitat).

Lærings- og mestringssentre har primært vært utviklet i sykehusene og har hatt som formål å fremme likemannsarbeid og mestring hos pasienter med kroniske sykdommer. Et lærings- og mestringssenter er en tilgjengelig møteplass for personer med kronisk sykdom og/eller funksjonshemming, familie, venner og fagpersonell. I tillegg til å være en tilgjengelig møteplass, driver lærings- og mestringssentre opplæring av pasienter og pårørende (sitat).

Funn:

- Nasjonal helse- og sykehusplan (2020-2023) bruker opplæring som term for oppgaven. Lærings- og mestringstjenesten brukes om virksomheten.
- Folkehelsemeldingen benytter i stor grad informasjon, opplæring, oppfølging, råd og veiledning. Lærings- og mestringstilbud brukes om konkrete tilbud.
- Kvalitetsmeldingen for eldre benytter i hovedsak termene oppfølging, undervisning, informasjon, opplæring og veiledning. Mestring benyttes som funksjonsmål og som mål for ulike former for aktivitet. Lærings- og mestringstilbud og lærings- og mestringssenter nevnes.
- I forrige nasjonale helse- og sykehusplan (2015-2016) benyttes læring og mestring i forordet til planen.
- Primærhelsemeldingen bruker i hovedsak opplæring og pasientopplæring om den oppgaven som skal gjøres og virksomheten som skal foregå. Oppfølging, veiledning, informasjon og rådgivning benyttes i varierende grad. Lærings- og mestringssenter brukes om arenaen.
- Kvalitetsmeldingen (2014-2015) bruker gjennomgående informasjon.
- Kvalitetsmeldingen (2012-2013) bruker informasjon som hovedterm, sporadisk veiledning. Lærings- og mestringssenter nevnes som arena.

Helseforetak og kommuner

1. Helseforetak

Svært mange av helseforetakene benytter termen opplæring, opplæring av pasienter og pårørende og pasient- og pårørendeopplæring som hovedterm for oppgavene de skal svare for og aktiviteten de bedriver. Informasjon, undervisning, veiledning og rådgivning brukes om ulike aktiviteter. Mange benytter betegnelsen lærings- og mestringstilbud på gruppebaserte tilbud, som ofte gjennomføres i samarbeid med og ved lærings- og mestringssentrene. Nedenfor er eksempler fra alle de fire helseregionene.

Pasienter og pårørende ([Helse Stavanger 2021](#)) skal få god opplæring og informasjon om egen sykdom/skade, for å være best mulig i stand til å mestre endringer som sykdom/skade kan føre til. Læring og mestring, trygghet og forutsigbarhet er viktige mål for opplæring til pasienter og pårørende. Pasient- og pårørendeopplæring er først og fremst kunnskapsformidling. Kunnskapsformidlingen skjer gjennom undervisning, veiledning og informasjonsformidling. Den er rettet mot både pasienter og pårørende og familier. Pasientopplæringen kan være både individuell- og gruppebasert og den kan være diagnosespesifikk eller ha et generelt fokus på det å leve med en helseutfordring og mestre hverdagslivet. Pasienter og pårørende skal få informasjon om de opplæringstilbudene sykehuset har (sitat).

Nettsiden ved [Helgelandsykehuset](#) benevnes som Læring og mestring, helsepedagogikk og pasient- og pårørendeopplæring. Lærings- og mestringssentrene skal bidra til å skaffe kunnskap om hva som fremmer helse gjennom læring og mestring og kunnskapsbasert praksis (sitat). Opplæringen skjer i møter med helsepersonell før, under og etter behandling. Helsepersonell skal bruke arbeidsformer som motiverer til økt selvstendighet og kontroll for pasienter og pårørende. Pasienter og deres pårørende kan i tillegg delta i gruppeopplæring, såkalte lærings- mestringkurs (sitat).

På [Helse Sør-Øst 2021](#) sine nettsider står det at de skal sørge for at helseforetakene gir pasienter og pårørende opplæring som kan bidra til å håndtere sykdom og fremme helse i hverdagen. Opplæring av pasient og pårørende er en av våre fire hovedoppgaver. Helseforetakene skal tilby opplæring av pasienter og pårørende innenfor somatikk, psykisk helsevern og rusbehandling. Tilbudene utvikles i et likeverdig samarbeid mellom fagpersoner og pasienter og pårørende (sitat).

Opplæringen er en pedagogisk aktivitet og tjeneste som supplerer den medisinske behandlingen, og som kan omfatte informasjon, undervisning, veiledning og rådgivning. Opplæringen retter seg mot pasienter, pårørende og familier, og kan være individuell- og/eller gruppebasert. Den kan være diagnosespesifikk eller ha et videre fokus på lærings-, mestrings- og endringsprosesser uavhengig av diagnose (Regional strategi for pasient- og pårørendeopplæring 2013-2016, HSØ).

[St Olavs Hospital](#). Lærings- og mestringssenteret (LMS) er helseforetakets helsepedagogiske ressurscenter. Senterets oppgave er å styrke fagpersonells arbeid med pasient- og pårørendeopplæring. LMS sine rådgivere bistår og veileder fagpersoner og brukerrepresentanter i arbeidet med utvikling, gjennomføring og evaluering av opplæring. Senterets overordnede mål er å øke helsekompetansen i befolkningen (sitat).

2. Kommuner

De ord og uttrykk som i hovedsak brukes på kommunenes nettsider er oppfølging, informasjon, veiledning og støtte. For å finne beskrivelser av aktivitet knyttet til læring og

mestring i helse- og omsorgstjenesten må man gjerne klikke seg nedover i menyen på nettsidene. Som benevnelser på tjenestenivå benyttes oftest Frisklivssentral, Friskliv og mestring eller i noen tilfeller også Læring og mestring. Termer som pårørendeskoler og demensskoler brukes en del. Opplæring benyttes i svært liten grad. Eksempler fra noen kommuner:

[Kristiansund kommune](#): Friskliv og Mestring er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste for personer mellom 0 og 65+ år. Den tilbyr hjelp til mestring av egen helse gjennom ulike gruppetilbud og individuell veiledning. Målgruppen er personer som har behov for støtte til å justere levevaner på grunn av økt risiko for sykdom, eller som allerede har utviklet sykdom og sykmeldte.

[Øygarden kommune](#): Friskliv og meistring er ein helsefremmande og førebyggande kommunal helseteneste. Tenesta er for deg som ønskjer støtte til å endre levevanar for betre helse, og meistre helseutfordringar for ein betre kvardag (sitat). Kommunen har også ulike tilbud innen psykisk helse. Kommunen har også ulike tilbud innenfor avdeling for psykisk helse og kreftkoordinator. Her brukes termer som rettleiing, informasjon, støttesamtalar og temacafè.

[Sandefjord kommune](#) Har et eget lærings- og mestringssenter som tilbyr kunnskap og støtte gjennom temamøter, opplæring, veiledning og trening. Her brukes mestringkurs som betegnelse, men også skole, for eksempel pårørendeskole.

[Hammerfest kommune](#) har en tjeneste som de benevner Friskliv og mestring som tilbyr støtte og hjelp til personer som ønsker å endre levevaner eller har behov for å lære å leve med langvarige utfordringer.

Funn:

- Svært mange helseforetak benytter termene opplæring, opplæring av pasienter og pårørende og pasient- og pårørendeopplæring om oppgavene de skal svare for og aktiviteten de bedriver. Informasjon, undervisning, veiledning og rådgivning brukes om ulike aktiviteter. Mange benytter lærings- og mestringstilbud på gruppebaserte tilbud, som ofte gjennomføres i samarbeid med og ved Lærings- og mestringssentrene (LMS).
- I kommunene brukes oftest termene oppfølging, informasjon, veiledning og støtte. Lærings- og mestringsevne omtales oftest under det som foregår i frisklivssentraler, enheter for friskliv og mestring eller i lærings- og mestringssentre. Termen skole brukes i noen tilfeller.

[Andre dokumenter og nettsteder](#)

1. Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)
www.mestring.no

Kompetansetjenesten benytter gjennomgående betegnelse læring- og mestringsevne og lærings- og mestringstilbud. Informasjonsformidling, undervisning,

veiledning, rådgivning og erfaringsutveksling brukes som termer når det handler om pedagogiske tilnæringer i lærings- og mestringstilbudene. Termen opplæring benyttes der det er snakk om den juridiske formuleringen av oppgaven som helse- og omsorgstjenesten har ([NK LMH 2021](#)).

2. Læring og mestring i helse- og omsorgstjenestene. utfordringer og forbedringsområder for tilbud i helseforetak og kommuner og samhandling mellom tjenestenivåene. Forprosjekt (Hdir og de regionale helseforetakene 2021)

I 2019 ga Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) de regionale helseforetakene (RHF-ene) og Helsedirektoratet i oppdrag om å gjennomføre to forprosjekter for henholdsvis gjennomgang av lærings- og mestringstjenestene i spesialisthelsetjeneste og i den kommunale helse- og omsorgstjenesten og samhandlingen mellom tjenestenivåene. Lærings- og mestringstilbud til den samiske befolkningen skulle inngå i begge forprosjektene. Forprosjektene er koordinert av Helse Sør-Øst RHF.

Hovedbetegnelsen i rapporten (2021) er læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten, lærings- og mestringstilbud og lærings- og mestringssentre. I rapporten brukes forkortelsen LMT/PPO om lærings- og mestringstjenestene/pasient- og pårørendeopplæring i spesialisthelsetjenesten. Dette er imidlertid ikke konsekvent. Lærings- og mestringstilbud i kommuner og helseforetak forkortes til LM-tilbud. Kommunale lærings- og mestringstilbud omfatter tilbudet i frisklivssentraler. Derfor benyttes også termene kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud. Termen opplæring brukes ifm. lovkravet. En av konklusjonene i rapporten (2021) er at

Det mangler en felles forståelse av hva som ligger i begrepet læring og mestring, og hvilke tiltak som inngår i læring og mestring (sitat).

Ulik forståelse av innhold i og bruk av begrepet læring og mestring, og hvilke oppgaver som inngår i arbeidet for kommuner og helseforetak, gjør det krevende for helsepersonell å kommunisere og informere om og samarbeide på tvers av enheter og tjenestenivå. Det kan også få konsekvenser for ansvar og oppgavedeling, utvikling, evaluering og kvalitet av tilbud (sitat).

I videre arbeid er det behov for en omforent forståelse av hvilke termer og begreper som skal benyttes om læring og mestring i helseforetak og kommuner. Det er behov for å definere hva læring og mestring er, hva som skal inngå i lærings- og mestringsevne i helseforetak og kommuner.

Det utvikles nasjonale føringer for læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten som kan tydeliggjøre bl.a. begrep, målgruppe, kompetanse, organisering, oppgavedeling og samhandling, samt nye arbeidsmåter. Det anbefales at læring og mestring inngår i alle relevante pakkeforløp, veiledere og retningslinjer (sitat).

Læring og mestring kan inngå i og være viktig for brukere og pasienter i alle helse- og omsorgstjenester i alle deler av forløpet - før, under og etter annen behandling og rehabilitering. Dette fremkommer klart i formålet med læring og mestring og av anbefalingene for lærings- og mestringsevne i kommunene, men er ikke tydeliggjort på samme måte for spesialisthelsetjenesten.

Lærings- og mestringstilbud skal være en integrert del av alle helse- og omsorgstjenester (fra helsefremmende og forebyggende tilbud til rehabilitering og palliativ omsorg), og inngå i helhetlige forløp for brukere, pasienter og deres pårørende. Det overordnede målet er å fremme helse og livskvalitet.

3. Forskrift om felles rammeplan for helse og sosialfagutdanninger (2019)

[Forskrift](#) om felles rammeplan for helse- og sosialfaglige utdanninger har et læringsutbytte som dreier seg om denne virksomheten.

Kandidaten har relasjons-, kommunikasjons- og veiledningskompetanse som gjør kandidaten i stand til å forstå og samhandle med brukere, pasienter og pårørende. Videre kan kandidaten veilede brukere, pasienter og pårørende og relevant personell som er i lærings-, mestrings- og endringsprosesser (sitat, §2, punkt 3).

4. Kjøsutvalgets rapport (2021). Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk under Covid 19-pandemi. Utfordringsbilde og anbefalte tiltak.

[Rapporten](#) nevner flere tiltak som handler om læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten:

Styrke formalisering av samarbeidet mellom frivillige organisasjoner og offentlige tjenester. Øke tilgjengeligheten til digitale mestringsverktøy knyttet til psykisk helse og rusutfordringer, gjennom å sikre implementering av vedtatte satsninger. Økt satsing på friskliv- og mestringstilbud. Styrke tilbud knyttet til livsmestring og psykisk helse i skolene og skolehelsetjenesten. Sikre forutsigbare rammer for frivillige organisasjoner og lavterskeltilbud som arbeider helsefremmende og forebyggende. Kommunen bør forpliktes til å bygge ut lavterskeltilbud for psykisk helsehjelp til barn og unge. Gjennomføre en nasjonal folkehelsekampanje for å styrke befolkningens helsekompetanse innen psykisk helse (sitat).

Funn:

- Den nasjonale kompetansetjenesten (NK LMH) benytter i hovedsak termene lærings- og mestringsvirksomhet og lærings- og mestringstilbud. Opplæring benyttes der det er snakk om den juridiske oppgaven som helse- og omsorgstjenesten har.
- Hovedtermene i kartleggingsrapporten (HSØ/Hdir 2021) er læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten, lærings- og mestringsvirksomhet, lærings- og mestringstilbud og lærings- og mestringsssentre. Termen opplæring brukes ifm. Lovkravet og synonymt med tjenestene.
- I forskriften til felles rammeplan for helse- og sosialfaglige utdanninger benyttes veiledning i forbindelse med lærings-, mestrings- og endringsprosesser.
- Kjøsutvalgets rapport bruker frisklivs- og mestringstilbud som tiltak.

Kort oppsummert

Kartleggingen bekrefter at det er stor variasjon i hvordan læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten omtales i sentrale dokumenter.

Ordet informasjon benyttes gjennomgående i de sentrale juridiske, politiske og faglige dokumentene. Oppfølging, opplæring, veiledning og støtte til mestring brukes også i betydelig grad. I flere dokumenter anvendes læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten som uttrykk for aktiviteten eller virksomheten.

Når det handler om tilbudet til brukere, pasienter og pårørende benyttes lærings- og mestringsbegrepet i større grad, sammen med informasjon, veiledning og støtte til mestring.

Overordnet kan det synes som om det benyttes ulike ord og uttrykk om samme begrep. Noen ganger brukes også samme term om ulike, men beslektede begreper. Dette underbygger behovet for å utforme et mer omfattende og helhetlig begrepssystem med hensyn til læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten. Et slikt system vil identifisere og tydeliggjøre begreper og relasjoner mellom dem, begrepsdefinisjoner og tilhørende termer samt eventuelle merknader som utdyper definisjonene.

Referanser

- Helsedirektoratet og de regionale helseforetakene (2021). Læring og mestring i helse- og omsorgstjenestene. Utfordringer og forbedringsområder for tilbud i helseforetak og kommuner og samhandling mellom tjenestenivåene. Forprosjekt.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2019). Tilleggsoppdrag til de regionale helseforetakene fra HOD.
- Helse Sør-Øst (2013). Regional strategi for pasient- og pårørendeopplæring (2013-2016).
- Hvinden K (2012) i Lerdal A, Fagermoen (red) MS Læring og mestring - et helsefremmende perspektiv i praksis og forskning. Gyldendal Akademisk, Oslo
- Tangen K (2003). Innovasjon i et helseprosjekt ved Aker sykehus: en studie av organisasjonsprosessen til lærings- og mestringssenteret ved Aker sykehus. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/15101?show=full>

Juridiske føringer fra Lovdata

- Lov om spesialisthelsetjenesten m.m. (spesialisthelsetjenesteloven) (1999). <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-61>
- Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m (helse- og omsorgstjenesteloven) (2011) <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>
- Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven) (2011) <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Lov om pasient- og brukerrettigheter (pasient- og brukerrettighetsloven) (1999)
- Lov om helsepersonell m.v. (helsepersonelloven) (1999) <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64>
- Forskrift om habilitering, rehabilitering og koordinator (2011). https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-16-1256/KAPITTEL_4#§13

Veiledere fra Helsedirektoratet

- Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming (2021). <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/gode-helse-og-omsorgstjenester-til-personer-med-utviklingshemming/om-veilederen>
- Pårørendeveileder (2017). <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/paerorendeveileder>
- Veilederen for personer med store og sammensatte behov (2017). <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/oppfolging-av-personer-med-store-og-sammensatte-behov>
- Frisklivsveilederen (2016). https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kommunale-frisklivssentraler-etablering-organisering-og-tilbud/Kommunale%20frisklivssentraler%20-%20Etablering,%20organisering%20og%20tilbud%20-%20Veileder.pdf/_/attachment/inline/7cbef5d9-65ee-468d-b8a0-786746db7d2f:7023a76f4bd9c308a42e2690ca995615f9c191f8/Kommunale%20fr

[isklivssentraler%20-%20Etablering,%20organisering%20og%20tilbud%20-%20Veileder.pdf](#)

- Veileder om rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator (2015).
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/rehabilitering-habilitering-individuell-plan-og-koordinator>
- Barn og unge med habiliteringsbehov (2015).
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/barn-og-unge-med-habiliteringsbehov/Barn%20og%20unge%20med%20habiliteringsbehov%20-%20Veileder.pdf> /attachment/inline/ab46edad-6c58-4c23-9115-9d77893d9cad:051362bf85ad243bdab308e68c52d3d4e1633e67/Barn%20og%20unge%20med%20habiliteringsbehov%20-%20Veileder.pdf
- Sammen om mestring – lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne (2014).
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/sammen-om-mestring-lokalt-psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne/Lokalt%20psykisk%20helsearbeid%20og%20rusarbeid%20for%20voksne%20-%20Veileder.pdf> /attachment/inline/739b0cbe-9310-41c7-88cf-c6f44a3c5bfc:8f8b02ae7b26b730d27512d01420ec947d5ead97/Lokalt%20psykisk%20helsearbeid%20og%20rusarbeid%20for%20voksne%20-%20Veileder.pdf
- Veileder for samarbeidsavtaler (HOD 2012).
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/samhandlingsreformen---lovpalagte-samarb/id661886/>

Strategier og planer fra Helse- og omsorgsdepartementet (HOD)

- Nasjonal strategi for sjeldne diagnoser (2021).
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonal-strategi-for-sjeldne-diagnoser/id2867121/>
- HOD og fire andre departementer) Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan (2020).
<https://www.regjeringen.no/contentassets/08948819b8244ec893d90a66deb1aa4a/vi-de-paorende.pdf>
- Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen (2019-2023).
<https://www.regjeringen.no/contentassets/97bb7d5c2dbf46be91c9df38a4c94183/strategi-helsekompetanse-uu.pdf>
- Prop. 121 S (2018-2019). Opptrappingsplan for barn og unges psykiske helse (HOD 2019-2024). <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-121-s-20182019/id2652917/?ch=1>
- NCD-strategien (2013).
<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/stoltenberg-ii/andre-dokumenter/hod/2013/ncd-strategi/id735195/>

Meldinger til Stortinget

- Meld. St. 7 (2019-2020) Nasjonal helse- og sykehusplan (2020-2023).
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonal-helse--og-sykehusplan-2020-2023/id2679013/?ch=1>

- Meld. St. 19 (2018-2019) Folkehelsemeldinga. Gode liv i eit trygt samfunn.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>
- Meld- St. 15 (2017-2018) Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/>
- Meld. St. 11 (2015-2016) Nasjonal helse- og sykehusplan (2016-2019).
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-11-20152016/id2462047/?ch=1&q=>
- Meld. St. 26 (2014-2015) Fremtidens primærhelsetjeneste – nærhet og helhet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-26-2014-2015/id2409890/?ch=1&q=>
- Meld. St. 11 (2014-2015) Kvalitet og pasientsikkerhet 2013.
https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/Meld-St-11-20142015/id2345641/?q=veiledning&ch=2#match_0
- Meld. St. 10 (2012-2013) God kvalitet – trygge tjenester – Kvalitet og pasientsikkerhet i helse- og omsorgstjenesten
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-10-20122013/id709025/>

Andre dokumenter og nettsider

- Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)
<https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/>
- Helsedirektoratet og de regionale helseforetakene (2021). Læring og mestring i helse- og omsorgstjenestene. utfordringer og forbedringsområder for tilbud i helseforetak og kommuner og samhandling mellom tjenestenivåene. Forprosjekt.
https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/laering-og-mestring-i-helse-og-omsorgstjenestene/Laering-%20og%20mestring%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenestene%20-%20rapport.pdf/_/attachment/inline/1fa8c692-93fc-4f26-9b4f-694d4f363ecf:de5322d966b521c283abf3a521fa04065072f863/Laering-%20og%20mestring%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenestene%20-%20rapport.pdf
- Lovdata: Forskrift om felles rammeplan for helse- og sosialfagutdanninger (2017).
<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2017-09-06-1353?q=forskrift%20for%20felles%20rammeplan>
- Kjøsutvalgets rapport (2021). Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk under Covid 19-pandemi. Utfordringsbilde og anbefalte tiltak.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/livskvalitet-psykisk-helse-og-rusmiddelbruk-under-covid-19-pandemi/id2846714/>

Kommuner og helseforetak

- Kristiansund kommune: <https://www.kristiansund.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/friskliv-og-mestring/>
- Øygarden kommune: <https://www.oygarden.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-velferd/>
- Sandefjord kommune: <https://www.sandefjord.kommune.no/helse-sosial-og-omsorg/helse-og-omsorg/Larings--og-mestringssenteret/>

- Hammerfest kommune: <https://hammerfest.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/friskliv-og-mestring/>
- Helse Stavanger: <https://helse-stavanger.no/pasient-og-parorendeopplering>
- Helgelandssykehuset: <https://helgelandssykehuset.no/avdelinger/fagstab/samhandlingsavdelingen/lering-og-mestring/pasient-og-parorendeopplering>
- Helse Sør-Øst RHF: <https://helse-sorost.no/om-oss/vart-opdrag/vare-hovedoppgaver/pasient-og-parorendeopplering#laerings--og-mestringscenter>
- St. Olavs Hospital: <https://stolav.no/avdelinger/lerings-og-mestringscenter-ved-st-olavs-hospital>