

NK LMH 3/2022, notat

Hva er læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten og hva er et lærings- og mestringstilbud?

- Grunnleggende perspektiver og sentrale begreper

Hva er læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten og hva er et lærings- og mestringstilbud?
Grunnleggende perspektiver og sentrale begreper

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

Utgitt: Desember 2022

ISBN: 978-82-92686-52-2

Forfatter: Kari Hvinden, spesialrådgiver ved NK LMH

Ansvarlig redaktør: Siw 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

Forord

Med utgangspunkt i praksisfeltets behov for støtte ved utvikling og etablering av lærings- og mestringstilbud samler Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) et faglig grunnlag for virksomheten i form av notater som inkluderer kunnskapsbaserte faglige anbefalinger for praksis.

Dette notatet handler om hva læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten er og hvordan sentrale begreper kan forstås. Notatet inneholder en utfyllende, men ikke uttømmende, alfabetisk ordliste for virksomheten.

Til grunn for notatets innhold ligger sentrale juridiske og politiske føringer. Av særlig betydning er kapittel 6 i *Veileder om rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator* (Helsedirektoratet 2015). I tillegg bygger notatet på resultater fra et forarbeid om termer og begrepsdefinisjoner innen feltet, gjennomført av NK LMH i 2021 i samarbeid med Språkrådet ([NK LMH 2022](#), [NK LMH 2/2022](#), [notat](#)).

15. desember 2022

Siw Bratli
leder, NK LMH

Kari Hvinden
spesialrådgiver, NK LMH

Innholdsfortegnelse:

Bakgrunn	5
Grunnleggende perspektiver og verdier	7
Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten.....	7
Lærings- og mestringstilbud	8
Fagområdet læring og mestring	10
Alfabetisk ordliste	12
Referanseliste	19

Bakgrunn

Det er nå 25 år siden det første lærings- og mestringssenteret ble etablert på Aker Sykehus i 1997 ([Hvinden i Lerdal og Fagermoen 2011](#)). Virksomheten som ble etablert den gang var en praktisk og ideologisk nyskaping. I 2022 er lærings- og mestringsevnevirksomheten en omfangsrik praksis med forankring i sentrale politiske og juridiske føringer og et bredt faglig kunnskapsgrunnlag.

For å forstå begrepsbruken innen feltet, er det viktig å ta et historisk tilbakeblikk. Et sentralt anliggende ved etableringen av lærings- og mestringssentrene og tilhørende aktivitet var brukermedvirkning og aktivisering av brukernes ressurser. Å fremme medvirkningens verdi og vektlegge dens nødvendighet i helse- og omsorgstjenesten var en nyskaping på 1990-tallet. Flere brukerorganisasjoner var sentrale premissleverandører da virksomheten ble etablert, og disse organisasjonene hadde stor påvirkning på verdigrunnlag og begrepsbruk. Ord og begreper reflekterer grunnleggende holdninger. Det var et ønske om å skape en avstand til skolepedagogikken og assosiasjoner til en foreldet oppfatning av lærer og elev-forholdet der helsepersonell sitter med kunnskapen og skal *lære bort*, mens pasienten mangler kunnskap og skal *læres opp*. Læring er noe som skjer hos den enkelte når nye oppdagelser knyttes sammen med eksisterende kunnskaper, ferdigheter og holdninger (ibid).

Læringsverksteder

Virksomheten ved lærings- og mestringssentrene var i utgangspunktet gruppebaserte læringstilbud for pasientgrupper med ulike diagnoser knyttet til kronisk sykdom. Målet for kursdeltakerne var å lære å håndtere og mestre livet med disse helseutfordringene, inkludert det å forebygge forverrelser. Det handlet om å tilegne seg kunnskap formidlet av fagpersoner og «erfarne» pasienter, samt det å delta i et erfaringsfellesskap. Lærings- og mestringssentrene var i tillegg læringsverksteder for å styrke den helsepedagogiske kompetansen hos fagpersoner fra sykehus og kommuner og brukerrepresentanter.

Lovforankring

Siden 1990-tallet har det vært en betydelig utvikling innen lærings- og mestringsevnevirksomheten, både juridisk, politisk, faglig og organisatorisk. Brukerne ble gitt juridiske rettigheter til informasjon og medvirkning ([Pasient- og brukerrettighetsloven 2001](#)). I sykehus ble opplæring av pasienter og pårørende formulert som én av fire hovedoppgaver ([Spesialisthelsetjenesteloven 2001](#)), og i kommunene ble helse- og omsorgstjenesten pålagt å gi informasjon, veiledning og mestringstøtte til brukere, pasienter og pårørende ([Kommunehelseloven 2011](#)).

Helsedirektoratet ga i 2015 ut en veileder der de vier et eget kapittel til lærings- og mestringsevnevirksomheten ([Helsedirektoratet 2015](#)). Her tydeliggjør myndighetene virksomheten og beskriver oppgave- og ansvarsdeling mellom sykehus og kommuner. Veilederen fremhever i tillegg variasjonen i gjennomføring av ulike tilbud. Læring og mestring innen helse blir med dette presentert som et paraplybegrep for planlagt informasjonsformidling, undervisning, veiledning og mestringstøtte i sykehus, kommuner og frivillighet.

Felles begreper

Hvordan vi benevner og setter ord på fenomener reflekterer gjerne våre grunnleggende oppfatninger om dem og formidler også til andre hvordan vi oppfatter dem. Begreper og meningskategorier

former oppfatninger av virkeligheten, påkaller følelser og gir assosiasjoner. Språket er derfor et viktig redskap i kommunikasjon mellom mennesker.

Lærings- og mestringsvirksomheten er i dag preget av variert og uklar begrepsbruk. Variasjonen gjør seg gjeldende i praksis, men også i sentrale juridiske, politiske og faglige dokumenter. Resultater av en nasjonal gjennomgang og revisjon av læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten bekrefter at det er variasjon i hvordan virksomheten betegnes. Den viser samtidig at det er mangel på kunnskap om hva som inngår i aktiviteten ([Helsedirektoratet 2021a](#)). En dokumentgjennomgang gjennomført ved NK LMH bekrefter at det er stor variasjon i hvilke ord og uttrykk (termer) som benyttes når læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten omtales i sentrale juridiske, politiske og faglige dokumenter ([NK LMH 2/2022, notat](#)).

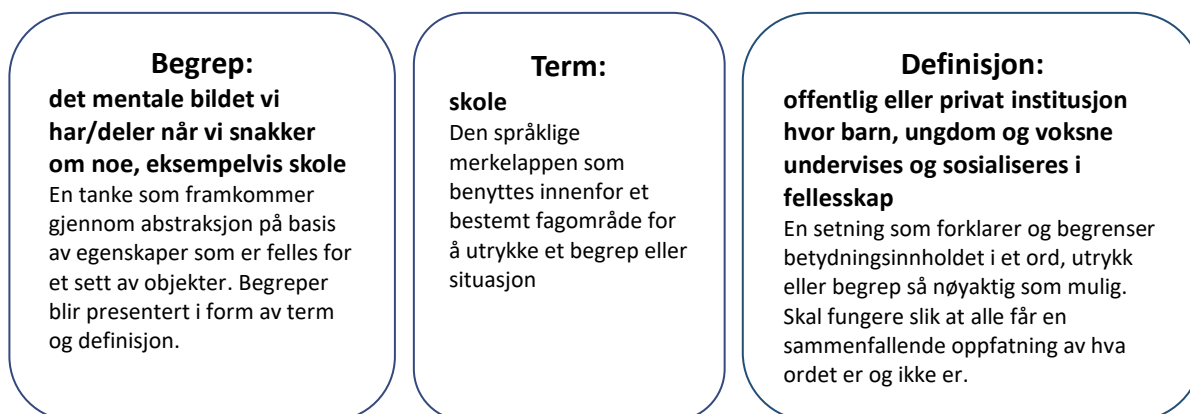
NK LMH har i sitt arbeid og i sin begrepsbruk forholdt seg til innholdet i veilederen fra 2015 (Helsedirektoratet 2015). Vi ser imidlertid at det er behov for å utforme et mer helhetlig begrepssystem innen feltet. Et slikt system vil identifisere og tydeliggjøre begreper og relasjoner mellom dem, begrepsdefinisjoner og tilhørende termer samt eventuelle merknader som utdyper definisjonene. 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.

I samarbeid med Språkrådet har NK LMH startet et slikt arbeid. Notatet tar utgangspunkt i grunnleggende perspektiver og verdier for virksomheten og den utviklingen som har funnet sted innen feltet, både faglig og helsepolitisk. Under presenteres delresultater fra arbeidet.

Om begreper, definisjoner og termer

I arbeidet med å tydeliggjøre og definere begreper og termer er det naturlig å ta utgangspunkt i hva som forstås med disse begrepene. Som kilde benyttes «Termlosen - Kort innføring i begrepsanalyse og terminologiarbeid» ([Språkrådet 2015](#)).

Termlosen definerer begrep som «en avgrenset og allmenngyldig mental forestilling om et konkret eller abstrakt fenomen i den virkelige eller i en tenkt verden». For at mennesker skal kunne snakke om denne forestillingen eller begrepet, må det uttrykkes gjennom en term og en definisjon. En term er «et ord eller uttrykk som benyttes innenfor et bestemt fagområde for å uttrykke et begrep eller situasjon». En definisjon er «en setning som forklarer og avgrenser betydningsinnholdet i et ord, uttrykk eller begrep så nøyaktig som mulig». Setningen skal fungere slik at alle som leser eller hører ordet eller uttrykket skal få en sammenfallende oppfatning av hva ordet er og ikke er (betydningen). I denne rapporten løfter vi fram både begreper, termer og definisjoner.



Figur 1: Et eksempel på sammenhengen mellom begrep, term og definisjon

Grunnleggende perspektiver og verdier

Etableringen av lærings- og mestringsevne nasjonalt bygger på noen grunnleggende perspektiver og verdier som ble løftet fram og vurdert som viktige på 1990-tallet (Hvinden i Lerdal og Fagermoen 2011). Disse perspektivene og verdiene er fortsatt sentrale, og de har betydning for hva NK LMH legger i læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten og hvordan begreper og termer brukes i kompetansetjenestens arbeid. Sentrale perspektiver og verdier er:

- Et helhetlig syn på funksjon, funksjonshemming og helse (biopsykososial modell)
- Erkjennelse av at god helsekompetanse og læring er viktig for å forebygge og håndtere ulike helseutfordringer (sykdom, nedsatt funksjonsevne, skade med mer)
- Brukernes erfaringskunnskap er viktig for kvalitet i tjenestene
- Utgangspunktet er *hva er viktig for meg/oss* som brukere, pasienter og pårørende
- Større oppmerksomhet på helse enn sykdom (ressurs- /styrkefokus, helsefremmende perspektiv, salutogenese vs. patogenese)

Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten

Begrepet læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten ble introdusert i forbindelse med etablering av det første lærings- og mestringssenteret (LMS) på Aker Sykehus i 1997 (Hvinden i Lerdal og Fagermoen 2011). Helsedirektoratet beskriver i *Veileder om rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator* ([Helsedirektoratet 2015, kapittel 6](#)) at:

Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten inkluderer virksomhet i regi av kommune, sykehus, brukerorganisasjoner og annen frivillighet. Den omfatter individuell pasient- og pårørendeopplæring, gruppebaserte læringstilbud utformet etter standard metode, pasientveiledning og likepersonarbeid.

Med utgangspunkt i førende politiske, juridiske og faglige dokumenter ([NK LMH 2022](#)) definerer NK LMH begrepet på sine nettsider:

Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten er pedagogisk virksomhet med mål om styrket helsekompetanse, mestring og økt livskvalitet. Virksomheten innebærer aktivitet som informasjonsformidling, undervisning, veiledning, rådgivning og erfaringsutveksling (individuell og i grupper). Aktiviteten skal være en integrert del av alle helse- og omsorgstjenester, fra

helsefremmende og forebyggende tilbud til rehabilitering og palliativ omsorg. Virksomheten foregår på ulike arenaer i spesialisthelsetjenesten, kommunal helse- og omsorgstjenesten og frivilligheten ([NK LMH 2022](#)).

Andre termer som benyttes for å betegne denne virksomheten er blant annet pasient- og pårørendeopplæring, lærings- og mestringsevne, lærings- og mestringaktivitet, læring og mestring innen helse, helsepedagogisk virksomhet og pedagogisk virksomhet i helse- og omsorgstjenesten.

Internasjonalt benyttes blant annet begreper som *patient education*, *health education* og *self-management support* på den samme virksomheten og det samme fagområdet.

Lærings- og mestringstilbud

Fra helsemyndighetenes side er det veilederen om habilitering, rehabilitering, individuell plan og koordinator (Helsedirektoratet 2015) som tydeligst uttaler hva begrepet lærings- og mestringstilbud består i ([kapittel 6.1](#)). Formålet med tilbudene 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

Videre sier veilederen at:

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 nærpersoner. Opplæringselementet er en integrert del av de fleste former for helse- og omsorgstjenester. I tillegg er det behov for spesifikke tilbud som er utformet for definerte målgrupper. Det bør omfatte både individuelle tilbud og gruppetilbud.

Veilederen lister opp ulike former for lærings- og mestringstilbud

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.

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 familie

Med utgangspunkt i en rekke førende politiske, juridiske og faglige dokumenter definerer Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) begrepet slik:

Lærings- og mestringstilbud er strukturert og målrettet pedagogisk aktivitet i helse- og omsorgstjenesten og frivilligheten med mål om styrket helsekompetanse, mestring og økt livskvalitet for brukere, pasienter og pårørende. Tilbudene er ulike med hensyn til kontekst, målgrupper, rammer, mål, innhold og arbeidsform (NK LMH 2022).

Med målgrupper, rammer, mål, innhold, arbeidsformer og metoder menes:

- **Målgrupper** for tilbudene er personer (brukere, pasienter og/eller pårørende) med ulik helsekompetanse i alle aldre som har eller skal forebygge helseutfordringer.
- **Rammer** for tilbudet gis av sykehus, kommuner, private aktører og frivillige organisasjoner, og de varierer med hensyn til omfang (tid), kompetanse og økonomiske ressurser.
- **Mål** med tilbudene avhenger av rammer og målgruppe. Det varierer fra å ha tilstrekkelig informasjon om et anliggende til å kunne håndtere og mestre komplekse helseutfordringer i en hjemmesituasjon. Målene kan knyttes til gjennomføring av livsstilsendringer, mestring av et behandlingsopplegg med mer.
- **Innhold** i tilbudene er avhengig av målgruppen og målet med tilbudet. Det er sentralt at målgruppen gir innspill til innholdet.
- **Arbeidsform og metode** avhenger av målgruppe, mål og innhold og om tilbudet er individuelt eller i gruppe, digitalt eller fysisk. Arbeidsform og metode kan for eksempel være veiledning, undervisning eller erfaringsutveksling – eller en kombinasjon. Det må vurderes hvilke pedagogiske verktøy som er hensiktsmessige for å oppnå målsettingen med tilbudet.



Figur 2: Lærings- og mestringstilbud innen ulike tjenesteområder

Gruppetilbud er læringsaktivitet med to eller flere deltakere. Andre betegnelser som benyttes om tilbudene er blant annet mestringsgrupper, mestringskurs, pasientkurs, gruppeopplæring, pasient- og pårørendeskoler, støttegrupper med mer.

Eksempler på gruppetilbud er kurs basert på diagnose eller tilstand (kolskurs, hjertesvikt kurs, ryggskole, demensskole) Starthjelp (for familier som har barn med nedsatt funksjonsevne), Helt Sjef! (for ungdom med helseutfordringer), SMIL (Styrket Mestring i Livet, for barn og unge som pårørende og deres foreldre), Mestringstreff, frisklivskurs, recovery-skole, selvhjelpsgruppe, stressmestringsgruppe, KiD (Kurs i Depresjonsmestring), Livsstyrketrening, KiB (Kurs i Belastningsmestring) med flere.

Individuelle tilbud er læringsaktivitet i én-til-én-møter. Andre betegnelser som benyttes for å omtale disse tilbudene er blant annet pasientundervisning, pasientveiledning og pasientopplæring.

Eksempler på individuelle lærings- og mestringstilbud er poliklinisk veiledning i forbindelse med nyoppdaget diabetes, strukturert og målrettet undervisning hos fastlegen knyttet til egenbehandlingsplan for kols, strukturert og målrettet samtale ved frisklivssentralen (helsesamtaler mm.) og individuelt røykesluttkurs.

Lærings- og mestringstilbud (i grupper og individuelt) gis med utgangspunkt i ulike arenaer i helse- og omsorgstjenesten og i frivilligheten. I spesialisthelsetjenesten finnes tilbudene på lærings- og mestringssentre og i tilknytning til ulike sykehusavdelinger og poliklinikker. Ute i kommunene er tilbudene organisert på arenaer som frisklivssentraler, lærings- og mestringssentre, i fastlegepraksiser, på helsehus og i øvrige avdelinger og tjenester.

Fagområdet læring og mestring

Fagområdet læring og mestring innen helse er tuftet på de grunnleggende perspektivene og verdiene beskrevet tidligere (side 7) og henter kunnskap fra flere akademiske disipliner og fagområder.

Fagområdet handler om kunnskap knyttet til:

- Hvordan legge til rette for læringsprosesser i helse- og omsorgstjenesten som fremmer helse, helsekompetanse, mestring og livskvalitet (helsepedagogikk). Her vil egenskaper ved bruker og interaksjonen mellom bruker og fagperson være av betydning, sammen med faktorer knyttet til praksis og omgivelsene der praksis finner sted. Det handler om kommunikasjon i relasjoner i en helsefaglig kontekst.
- Sentrale fenomener knyttet til å fremme helse og forebygge, håndtere og leve med helseutfordringer (læring, mestring, brukermedvirkning, helsekompetanse, helsekommunikasjon med mer)
- Effekt og nytte av ulike lærings- og mestringstilbud

Sentrale faglige begreper og teorier

Lærings- og mestringsevne bygger på en rekke faglige begreper og teorier. NK LMH har i samarbeid med en nasjonal prosjektgruppe utarbeidet og publisert en fagrapport som sammenstiller et teori- og begrepsgrunnlag for feltet ([Vågan 2021](#)). Rapporten har til hensikt å bidra til en tydeliggjøring av teori- og begrepsgrunnlaget for virksomheten.

Rapporten tar for seg noen av de mest sentrale begrepene innen fagområdet som langvarige helseutfordringer, læring, brukermedvirkning, empowerment og mestring. Begrepene utdypes gjennom å vise til teorier som bruker disse på ulike måter. Beskrivelsene har relevans for et vidt spekter av lærings- og mestringstilbud, som for eksempel individuell veiledning, støtte til læring i sammenheng med rehabilitering, frisklivstilbud, gruppetilbud, likepersonarbeid eller andre typer kurs med mestring av livssituasjonen som mål.

På mestring.no er flere sentrale begreper nærmere omtalt som for eksempel helsekompetanse og kunnskapsbasert praksis. Arbeidet med å tydeliggjøre faglige begreper og teorier er et dynamisk arbeid som krever kontinuerlig oppmerksomhet.

Alfabetisk ordliste

Ordlisten består av en alfabetisk samling av begreper som er knyttet til fagområdet læring og mestring innen helse. Hovedhensikten med listen er at den skal gi en oversikt over begreper som brukes mye innen feltet, og gi tilkjenne hvordan de kan defineres og forstås. Noen begreper har en kort og presis definisjon, andre har utfyllende merknader som sier mer om hvordan begrepet kan forstås.

Det er knyttet en referanse til alle begrepene. I utgangspunktet er det søkt etter begreper i [Volven](#). Her er det imidlertid begrenset med begreper som angår vårt felt. Andre kilder vi har benyttet er Lovdata, Helsedirektoratet, Store norske leksikon og Store medisinske leksikon. Referanser fra Helsenorge.no, Språkrådet og andre fagmiljøer er også benyttet.

Dette er en dynamisk liste, der begreper både kan legges til og tas ut. Utvalget av begreper er gjort ut fra vår kjennskap til feltet, og vi tar gjerne imot innspill knyttet til aktuelle begreper å legge til. Meningsinnholdet eller definisjonen av et begrep kan endres over tid og kan innebære at vi endrer aktuelt innhold og referanse.

Behandling: Tiltak for å helbrede, bekjempe, lindre og forhindre plager, sykdom, skade eller funksjonshemning eller evt. konsekvenser av dette med bakgrunn i medisinsk vitenskap og kunnskap ([Volven 2022](#)).

Bruker: en person som anmoder om eller mottar tjenester omfattet av helse- og omsorgstjenesteloven som ikke er helsehjelp etter pasient- og brukerrettighetsloven ([Pasient- og brukerrettighetsloven §1-3](#)).

Brukerkunnskap: den erfaringsbaserte kunnskapen en person har om sitt eget liv, lidelse og bruk av tjenester ([NAPHA 2013](#)). Brukerkunnskap på individnivå er det enkelte menneskets livserfaring, inkludert erfaring med å ha helseutfordringer eller å være pårørende. Brukernes kunnskap om seg selv er individuell kunnskap. Brukerkunnskap på gruppenivå omfatter akkumulert kunnskap om å være bruker eller pårørende; en rekke historier som samlet kan gi oss vesentlig kunnskap om hvordan det er å oppleve helseutfordringer. *Brukerkompetanse*; se kompetanse.

Brukermedvirkning: handler om at brukere, pasienter og pårørende inngår i et samarbeid med fagpersoner på ulike nivåer. Det innebærer å inkludere brukere i beslutningsprosesser knyttet til egen helse, utvikling av tjenester og tilbud eller innen styring på overordnet nivå. For brukeren innebærer det å bli tatt på alvor og møtt med respekt. For fagpersoner innebærer det å anerkjenne at brukerne har kunnskap som er av betydning og som det er viktig å lytte til ([NK LMH 2018](#), [NK LMH 2019](#)).

Brukerorganisasjon: interesseorganisasjon som arbeider for samfunnsmessig likestilling og deltaking for personer med sykdom og nedsatt funksjonsevne. Termen brukes om organisasjoner som arbeider for brukere, pasienter og pårørende. Organisasjonene er landsdekkende og bygd opp rundt individuelle medlemskap og med demokratisk styresett. Det er stor variasjon i hvor stor grad organisasjonene har regionale og lokale foreninger, og hvor operative disse er som samarbeidspartnere i sykehus og kommuner ([NK LMH 2021](#)). Mange brukerorganisasjoner tilbyr

kompetanseheving i brukermedvirkning for sine medlemmer, for eksempel opplæring i likepersonsarbeid eller opplæring i brukermedvirkning på tjeneste- og systemnivå.

Brukerrepresentant: en person som representerer en organisasjon eller en annen person i møte av ulik art med en myndighetsperson, et myndighetsorgan eller tjeneste. Vanligvis kreves det at en brukerrepresentant har egne erfaringer med å motta tjenester, og derved har god kjennskap til hvordan det oppleves å være bruker. Det kreves også at han eller hun har kjennskap til rettigheter i forhold til den myndighet de skal møte, samt har evne til å formulere seg og opptre på en måte som styrker ivaretagelsen av interessene til den eller dem man representerer. En brukerrepresentant bidrar således til brukermedvirkning ved at brukernes sak fremmes og blir lyttet til ([Brukerforum Mental helse 2022](#)).

Digital hjemmeoppfølging (tidligere medisinsk avstandsoppfølging): de aktiviteter eller handlinger som muliggjør at pasienten, utenfor de tradisjonelle arenaer hvor pasienter møter helsepersonell, kan tilegne seg, registrere og dele klinisk relevant informasjon om sin helsetilstand elektronisk, med formål om å gi informasjon eller veiledning til pasientens egenmestring, og/eller gi beslutningsstøtte til diagnostisering, behandling eller oppfølging for helsepersonell ([Helsedirektoratet 2022](#)). Innebærer at personer med langvarig sykdom får et helsetjenestetilbud bestående av kommunikasjon med helsepersonell, støttet av en nettbasert applikasjon. Tjenestemottakerne får tilgang til en applikasjon der de kan rapportere subjektive og objektive data om egen helsetilstand (egenrapportering).

Egenomsorg: individets omsorg for sin egen helse. Den omfatter den enkelte personens helsebevarende og sykdomsforebyggende tiltak og selvbehandling. Den omfatter også individets kunnskap om hvor, når og hvordan den profesjonelle helsetjenesten bør brukes. Omsorg for seg selv etter legekontakt eller sykehusinnleggelse er også en del av begrepet ([Volven 2022](#)).

Egenbehandlingsplan: en plan som skal fremme pasientens selvstendighet, helsekompetanse og mestring i hverdagen, samt støtte tiltak som reduserer symptomtrykk, bedrer livskvalitet og livsprognose ([Helsedirektoratet 2021c](#))

Erfaringskonsulent: en person som er ansatt i en velferdstjeneste på bakgrunn av sin egenerfaring som bruker eller pasient. Erfaringskonsulentene er aller mest utbredt innenfor psykisk helse- og rusfeltet i Norge, men også andre deler av velferdstjenestene begynner å få øynene opp for viktigheten av at mennesker med egenerfaring selv arbeider i tjenestene. I Norge er det ansatt erfaringskonsulenter i kommunale tjenester, i NAV, på akuttposter innenfor psykisk helsevern i spesialisthelsetjenesten og i institusjoner for personer med avhengighetsproblematikk ([Erfaringsentrum 2022](#)).

Folkehelse: befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i befolkningen ([Lov om folkehelsearbeid §3](#)).

Folkehelsearbeid: samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som

beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen ([Lov om folkehelsearbeid §3](#)).

Forebygging: en mangetydig og positivt ladet betegnelse for forsøk på å eliminere eller begrense en uønsket utvikling ([forebygging.no](#)).

Forebyggende helsearbeid: dreier seg både om å fremme folks helse og livskvalitet og om å redusere risiko for sykdom og skade. Forebyggende helsearbeid retter seg også mot enkeltpersoner og utsatte grupper, der helsetjenesten har et særlig ansvar ([Mæland 2021](#)).

Forløp: den kronologiske kjeden av hendelser som utgjør pasientens møte med ulike deler av helse- og omsorgstjenestene. Gode forløp kjennetegnes av at disse hendelsene er satt sammen på en rasjonell og koordinert måte for å møte pasientenes ulike behov. Forløpstenkingen har som formål å bidra til at alle systemer og tjenester rettes inn mot hjelp slik at den enkelte selv kan mestre sitt liv eller gjenopprette funksjoner/egenmestring i størst mulig grad ([St.meld. nr. 47\(2008-2009\)](#)).

Frisklivssentral: en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Målgruppen er personer med sykdom eller økt risiko for sykdom, og som trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer ([Helsedirektoratet 2016](#)).

Frisklivstilbud: tilbud som gis i en frisklivssentral. Tilbudet kan være aktuelt både som forebygging, begrense utvikling av sykdom og som del av et behandlings- og/eller rehabiliteringsforløp. *Synonymer som benyttes:* frisklivstiltak ([Helsedirektoratet 2016](#)).

Frivillighet eller frivillig virke: virksomhet som for det vesentligste er basert på frivillige gaver eller innsamlede midler og/eller frivillig tidsbruk, og som har et ikke-kommersielt formål ([Frivillighets-Norge 2022](#)). Frivillig arbeid innebærer at tjenesten eller aktiviteten blir foretatt uten at det utbetales lønn. I tillegg må tjenesten eller aktiviteten være til fordel for samfunnet, miljøet, eller andre enn nære slektninger eller personer som kan regnes til egen husholdning.

Helse: oppfattes som ens evne til å mestre påkjenninger, tilpasse seg nye situasjoner og nå livsmål ([NK LMH 2018](#)). Helse er et begrep som varierer med kultur, oppfatninger og historie. Medisinsk kan helse defineres som organismens evne til å effektivt svare på stressfaktorer og effektivt restituere og vedlikeholde en likevekts-balanse, eller evne til å leve med kravene i hverdagen ([Wikipedia 2022](#)).

Helsefremming: en prosess som setter folk bedre i stand til å få økt kontroll over og forbedre og bevare sin helse ([Nutbeam D 1998](#)).

Helsefremmende arbeid: tiltak som tar sikte på å bedre livskvalitet, trivsel og muligheter til å mestre de utfordringer og belastninger man utsettes for, samt å redusere sannsynligheten for utvikling av risikofaktorer for sykdom. Grenseoppgangen mot helseopplysning, forebyggende medisin og hygiene kan være uklare, men disse områdene er mer rettet mot spesifikke sykdommer og helseproblemer. Helsefremmende arbeid er som navnet sier, rettet mot å sikre og bedre helsen. I dette ligger en erkjennelse av at helse er mer enn fravær av sykdom, men også at sykdom i seg selv ikke behøver bety at man har dårlig helse ([SML 2022](#)).

Helsehjelp: enhver handling som har forebyggende, diagnostisk, behandlende, helsebevarende, rehabiliterende eller pleie- og omsorgsformål og som er utført av helsepersonell eller enhver tjeneste som noen trenger på grunn av sykdom, skade, funksjonshemming eller graviditet eller for å forebygge slike tilstander og som helsetjenesten er nærmest til å gi ([Volven 2022](#)).

Helsekommunikasjon: ulike strategier for å drive toveiskommunikasjon om én av partenes helseanliggende i den hovedhensikt å forbedre vedkommendes helse ([Finbråten, Pettersen 2009](#)). Definisjonen vektlegger at kommunikasjonen er toveis. Det innebærer at begge parter er både sender og mottaker av et budskap. *Digital helsekommunikasjon:* helsekommunikasjon som foregår gjennom ulike former for elektronisk kommunikasjon gjort tilgjengelig av datateknologi.

Helsekompetanse: handler om grunnleggende ferdigheter, kunnskap og motivasjon som gjør individet i stand til å finne, forstå, vurdere og anvende helseinformasjon med den hensikt å kunne ta helserelaterte beslutninger i hverdagen. ([Sørensen mfl. 2012, NK LMH 2022](#)). *Digital helsekompetanse:* personers evne til å finne, forstå, vurdere og anvende helseinformasjon fra ulike former for elektronisk kommunikasjon gjort tilgjengelig av datateknologi i den hensikt å treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse ([Helsedirektoratet 2021b](#)).

Helsepedagog: brukes som en betegnelse på fagpersoner i helse- og omsorgstjenesten som driver helsepedagogisk praksis (gir informasjon, underviser og/eller veileder, individuelt og i grupper). Betegnelsen benyttes for å understreke fagpersoners rolle som pedagoger i møte med brukere, pasienter og pårørende. Helsepedagog er ikke en tittel og forutsetter ikke en formell kompetanse utover det å være for eksempel sykepleier, lege eller ergoterapeut ([Hvinden mfl. 2019](#)).

Helsepedagogikk: kan forstås som det å anvende pedagogiske prinsipper og verktøy for å fremme læring, mestring og helse hos brukere, pasienter og pårørende. Læren om hvordan legge til rette for læringsprosesser som fremmer helse, helsekompetanse, mestring og livskvalitet i helse- og omsorgstjenesten (NK [LMH 2018](#)). Pedagogikkens grunnleggende mål er at den skal bidra til å forstå, forklare og eventuelt også gi råd og veiledning til praktisk pedagogisk virksomhet ([Imsen 2013](#)).

Helsepersonell: yrkesgrupper og annet personell som omfattes av Helsepersonelloven eller personer med godkjent faglig utdanning som yter helsetjenester ([Volven 2022](#)).

Helsetjeneste: de tiltak, personell, institusjoner og styrende organer som kommuner, fylkeskommuner og staten kan eller skal sørge for i henhold til lov eller annet rettsgrunnlag for å styrke folkehelsen, forebygge og behandle sykdom, attføre personer med nedsatt funksjonsevne og gi pleie og omsorg eller tiltak, personell, virksomheter og styrende organer som myndighetene regulerer i henhold til lovverk for å styrke folkehelsen, forebygge og behandle sykdom og skader, og gi habilitering, rehabilitering, pleie og omsorg ([Volven 2022](#)).

Informasjon: forstås som det å informere, opplyse og underrette; viten som blir formidlet gjennom ulike former for kommunikasjon mellom mennesker. Begrepet brukes også om ulike former for opplysningsvirksomhet i uttrykk som å «drive informasjon» ([SNL 2022](#)). *Helseinformasjon:* En bred definisjon er at begrepet dekker både informasjon om rettigheter til helsehjelp, informasjon om

helsetjenester og helsesystemet i Norge og informasjon om forebyggingstiltak, behandling og helsefremmende informasjon ([FHI 2017](#)). Per definisjon er ikke helseinformasjon to-veis kommunikasjon, men kan være både en-veis og to-veis. Skillet mellom helsekommunikasjon og helseinformasjon ligger i at helsekommunikasjonen har et uttalt formål. En brosjyre er en form for helseinformasjon, men ikke en form for helsekommunikasjon hvis den ikke ledsages av en dialog. *Digital helseinformasjon*: å gi opplysning om eller formidle data knyttet til helse gjennom ulike former for elektronisk kommunikasjon gjort tilgjengelig av datateknologi.

Kommunikasjon: overføring av informasjon, budskapsformidling ([Språkrådet 2022](#)).

Kompetanse: evnen til å mobilisere kunnskap, ferdigheter, holdninger og verdier, kombinert med en refleksiv læringsprosess, for å kunne engasjere og samhandle ([NOU 2018:2](#)).

Kunnskap: er viten, lærdom, erkjennelse eller innsikt om et emne ([SNL](#)).

Kunnskapsbasert praksis (KBP): kunnskapsbasert praksis er å ta faglige avgjørelser basert på systematisk innhentet forskningsbasert kunnskap, erfaringsbasert kunnskap og pasientens ønsker og behov i en gitt situasjon ([Helsebiblioteket 2022](#)).

Likeperson (tidligere likemann): person med en lidelse eller funksjonshemming, som på frivillig basis, men organisert, fungerer som hjelp og støtte for en likestilt ([NAOB 2022](#)). Likepersonen gir informasjon og veiledning slik at den andre kan ta egne valg utfra egen situasjon og virkelighet. Likepersonen er ikke fagperson og gir derfor ikke medisinske eller juridiske råd. *Likepersonstilbud*: personer som opplever å være i noenlunde samme livssituasjon samhandler med mål om å hjelpe, støtte og/eller veilede hverandre ([Sosial- og helsedepartementet 2001](#))

Læringsaktivitet: en nærmere definert og strukturert aktivitet som gjennomføres med sikte på å oppnå læringsmål ([Helsedirektoratet 2019](#)).

Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten: pedagogisk virksomhet med mål om styrket helsekompetanse, mestring og økt livskvalitet ([mestring.no 2022](#)). Innebærer aktivitet som informasjonsformidling, undervisning, veiledning, (individuell og i grupper), rådgivning og erfaringsutveksling. Skal være en integrert del av alle helse- og omsorgstjenester, fra helsefremmende og forebyggende tilbud til rehabilitering og palliativ omsorg. Virksomheten foregår på i ulike arenaer i spesialisthelsetjenesten, i kommunal helse- og omsorgstjeneste og i frivilligheten. *Synonymer som benyttes*: pasient- og pårørendeopplæring, lærings- og mestringsevne, læring og mestring innen helse, helsepedagogisk virksomhet og pedagogisk virksomhet i helse- og omsorgstjenesten

Lærings- og mestringstilbud: konkret og avgrenset læringsaktivitet som varierer med hensyn til målgruppe, rammer, mål, innhold, og arbeidsmetoder ([mestring.no 2022](#)). *Merknad*: Variasjonen må tydeliggjøres i hvert tilbud. *Synonymer*: læringstilbud, mestringstilbud, mestringkurs, lærings- og mestringstiltak, lærings- og mestringkurs, opplæringstilbud. **Gruppetilbud:** læringsaktivitet med to eller flere deltakere. *Synonymer som benyttes*: lærings- og mestringkurs, mestringgrupper, mestringkurs, pasientkurs, gruppeopplæring, pasient- og pårørendeskoler, støttegruppe. *Eksempler*:

Mestringstreff, Starthjelp, Helt Sjef!, SMIL (Styrket Mestring i Livet), frisklivskurs, ryggskole, demensskole, recovery-skole, selvhjelpsgruppe, stressmestringsgruppe, KiD (Kurs i Depresjonsmestring), Livsstyrketrening, KiB (Kurs i Belastningsmestring). **Individuelle tilbud:** læringsaktivitet i en til en-møter. *Synonymer som benyttes:* pasientundervisning, pasientveiledning, pasientopplæring. *Eksempler:* poliklinisk veiledning ifm. nyoppdaget diabetes, undervisning hos fastlegen knyttet til egenbehandlingsplan for kols, målrettede samtaler ved Frisklivssentralen (helsesamtaler mm.) og individuell røykesluttveiledning.

Lærings- og mestringssenter: en tilgjengelig møteplass og et aktivt informasjonssenter som driver kursvirksomhet for brukere, pasienter og pårørende, samt helsepersonell ([Hvinden i Lerdal og Fagermoen 2011](#), s. 50).

Mestring: mestring innen helse handler om at den enkelte person endrer forestillinger, følelser og atferd på en måte som gjenoppretter mening og sammenheng i livet, som bidrar til å bearbeide følelsesmessige reaksjoner, problemløsning og forbedret livssituasjon. Mestring er et uttrykk for hvilke ressurser som finnes hos den enkelte, og relasjonen og samspeillet mellom vedkommende og situasjonen han eller hun er i (sosialt nettverk, støtteapparat, institusjoner og samfunn). Både individorienterte og sosialt orienterte mestringsteorier er derfor relevante for å forstå og styrke mestring hos personer som har langvarige helseutfordringer, og deres pårørende ([NK LMH 2018](#)). *Synonym som benyttes:* egenmestring

Oppfølging: det å arbeide videre (med noe) eller gi noe(n) økt oppmerksomhet; fortsettelse, komplettering (av noe, med sikte mot et bestemt mål) ([NAOB 2022](#)).

Pasient: en person som henvender seg til helse- og omsorgstjenesten med anmodning om helsehjelp, eller som helse- og omsorgstjenesten gir eller tilbyr helsehjelp ([Pasient- og brukerrettighetsloven §1-3](#)).

Pasient- og pårørendeopplæring: se synonym læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten

Psykoedukasjon: å undervise pasient og eventuelt pårørende om psykiske lidelser og tiltak for disse. Formålet er å gjøre pasienten bedre rustet til å mestre og ta kontroll over lidelsen sin ([Berge, Repål 2022](#)). Tilnærmingen inngår som en del av ulike kognitive behandlingsmodeller, for eksempel ved angstlidelser, spiseforstyrrelser og langvarige smerter, og i veiledet selvhjelp.

Pårørende: det skiller mellom pårørende og nærmeste pårørende. Vi kan ha mange pårørende, men ikke alle har samme rettigheter, selv om flere bidrar på ulike måter. Den nærmeste pårørende er den pasienten eller brukeren selv peker ut som nærmest. Dette vil gjerne være person(er) med nær tilknytning, men kan også være person(er) utenfor familien, for eksempel en god venn ([Pasient- og brukerrettighetsloven, §1-3](#)).

Recovery: filosofi eller holdning som fremmer muligheter og tro på at mennesket kan leve meningsfulle og tilfredsstillende liv, selv om man har psykiske problemer eller lidelser. Det handler om å jakte på ressurser i seg selv, sammen med venner, familie, kollegaer eller fagpersoner. Selv om recovery først og fremst er personens egen prosess og arbeidsinnsats, er andre mennesker rundt og

de sosiale betingelsene viktige. Bedring involverer utvikling av ny mening og innsikt i eget liv ([Veiviseren.no 2022](#)).

Rehabilitering: tidsavgrenset, planlagt prosess med klare mål og virkemidler, hvor flere kategorier helsepersonell samarbeider om og med brukeren i tiltak for å oppnå best mulig funksjon, selvstendighet og sosial deltagelse ([Veileder Helsedirektoratet 2015](#)).

Rådgivning: en kommunikativ prosess mellom to eller flere mennesker hvor samspillet er definert i klare rammer med hensyn til forholdets karakter, dets innhold og tidsbegrensning. Målet råde(e) arbeider mot er den styrende faktor i rådgivningsprosessen ([Johannesen mfl. 2010](#)).

Samhandling: koordinerte aktiviteter i en prosess, der aktørene engasjerer og forplikter seg mot et felles mål, og handler og beslutter sammen som likeverdige parter på tvers av roller, fag, nivå, fag og sektorer ([Helseinnovasjonssenteret 2022](#)).

Samvalg: en prosess der du som pasient sammen med helsepersonell tar beslutninger om hvilke undersøkelses- og behandlingsmetoder som passer best for deg ([Helsenorge.no 2022](#)).

Selvhjelpsgruppe (selvorganisert): forum der mennesker med felles helseutfordringer møtes jevnlig for å snakke om og bearbeide problemer, vanskelige følelser og tanker. Selvorganisert selvhjelp tar utgangspunkt i mennesker som på egen hånd ønsker å gjøre noe med et problem de sliter med. Ofte er det en igangsetter med ved oppstart av nye grupper. En selvorganisert selvhjelpsgruppe er lukket på den måten at det ikke kommer nye deltakere til når gruppa har startet opp ([Selvhjelp Norge 2022](#)). *Synonymer som benyttes:* likepersonsgruppe, likepersonstilbud, samtalegruppe, selvhjelpsgruppe

Simulering: praktisk trening for leger og annet helsepersonell med sikte på å oppøve kompetanse for eksempel på pasientbehandling uten at pasienten involveres i treningen. I simuleringen er pasienten en avansert treningsdukke eller en markør som responderer på den behandlingen som blir utført av deltagerne ([Helsedirektoratet 2019](#)).

Instruksjon: veiledning i hvordan noe skal utføres ([SNL 2022](#))

Undervisning: en form for opplæring der kunnskap og ferdigheter formidles av en eller flere personer til andre personer ([Wikipedia 2022](#)).

Veiledning: Planlagt pedagogisk prosess som er tilpasset brukerens forutsetninger og behov, og som legger til rette for at den som veiledes selv oppdager og lærer. Veiledning kan også innebære undervisning, rådgivning og informasjon ([Volven 2022](#)).

Referanseliste

1. Berge T, Repål A (2022). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi*. Gyldendal, Oslo
<https://www.adlibris.com/no/bok/handbok-i-kognitiv-atferdsterapi-9788205579293>
2. Brukerforum Mental helse (2022): Hva er en brukerrepresentant? Hentet ut 2022
<https://brukerforum-mh.org/2022/03/07/hva-er-en-brukerrepresentant/>
3. Erfaringssentrum: Hva er en erfaringskonsulent? Hentet ut 2022
<https://erfaringssentrum.no/ofte-stilte-sporsmal/>
4. Finbråten HS, Pettersen S (2009). Kunnskap er egenmakt. *Sykepleien* Fagutvikling
<https://sykepleien.no/forskning/2009/03/kunnskap-er-egenmakt>
5. Folkehelseinstituttet (2017). Informasjon om helse, helserettigheter og helsetjenester til beboere i ankomstsenter og transittmottak. Rapport. Hentet ut 2022
https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2017/rapport_informasjon-om-helserettigheter-og-helsetjenester-ankomstsenter-transittmottak.pdf
6. Forebygging.no (2005). Hva er forebygging? Hentet ut 2022
<https://www.forebygging.no/artikler/2007-1998/hva-er-forebygging/>
7. FrivillighetsNorge (2022): Hva er frivillighet? Hentet ut 2022
<https://www.frivillighetsnorge.no/fakta/hva-er-frivillighet/>
8. Helsebiblioteket (2021). Kunnskapsbasert praksis. Hentet ut 2022
<https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no>
9. Helsedirektoratet (2015): Veileder om rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator. Hentet ut 2022 <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/rehabilitering-habilitering-individuell-plan-og-koordinator>
10. Helsedirektoratet (2016): Veileder for kommunale frisklivssentraler. Etablering, organisering og tilbud. IS-1896 Hentet ut 2022 <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:94a0131dab82438294c9705ce1155dcea34e7ec7/Kommunale%20frisklivssentraler%20-%20Etablering,%20organisering%20og%20tilbud%20-%20Veileder.pdf
11. Helsedirektoratet (2019). Kompetansevurdering av leger i spesialisering. Kapittel 2 Nasjonal veileder. Hentet ut 2022 <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kompetansevurdering-av-leger-i-spesialisering/definisioner>
12. Helsedirektoratet (2021a): Læring og mestring i helse- og omsorgstjenestene. utfordringer og forbedringsområder for tilbud i helseforetak og kommuner og samhandlingen mellom tjenestenivåene. Forprosjekt. Hentet ut 2022
<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

13. Helsedirektoratet (2021b). Helsekompetanse – kunnskap og tiltak. Hentet ut 2022 <https://www.helsedirektoratet.no/tema/helsekompetanse/helsekompetanse>
14. Helsedirektoratet (2021c): Pasientens egenbehandlingsplan. Hentet ut 2022 [https://www.helsedirektoratet.no/tema/velferdsteknologi/Pasientens%20Egenbehandlingsplan%20\(EBP\)%20-%20en%20rask%20innføring.pdf/_attachment/inline/e130b363-3ff8-448d-bb52-b8ccac798a5d:a2ca739a1e9b4fa8f48c96ec34341e59616477c3/Pasientens%20Egenbehandlingsplan%20\(EBP\)%20-%20en%20rask%20innføring.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/tema/velferdsteknologi/Pasientens%20Egenbehandlingsplan%20(EBP)%20-%20en%20rask%20innføring.pdf/_attachment/inline/e130b363-3ff8-448d-bb52-b8ccac798a5d:a2ca739a1e9b4fa8f48c96ec34341e59616477c3/Pasientens%20Egenbehandlingsplan%20(EBP)%20-%20en%20rask%20innføring.pdf)
15. Helsedirektoratet (2022): Digital hjemmeoppfølging – sluttrapport fra nasjonal utprøving 2018-2021. Hentet ut <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/digital-hjemmeoppfølging-sluttrapport-fra-nasjonal-utproving-2018-2021/sammendrag/sentrale-begrep-i-rapporten>
16. Helseinnovasjonssenteret (2022). Samhandling. Hentet ut 2022 <https://www.helseinnovasjonssenteret.no/satsingsomrader/samhandling>
17. Helsenorge.no (2022). Hva er samvalg? Hentet ut 2022 <https://www.helsenorge.no/samvalg/>
18. Helse- og omsorgsdepartementet (2001): Pasient og brukerrettighetsloven, <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63>
19. Helse- og omsorgsdepartementet (2001): Spesialisthelsetjenesteloven <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-61>
20. Helse- og omsorgsdepartementet (2012): Helse- og omsorgstjenesteloven <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>
21. Helse- og omsorgsdepartementet (2012): Folkehelseloven. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
22. Helse- og omsorgsdepartementet (2009). St.meld. nr. 47(2008-2009). Samhandlingsreformen – Rett behandling – på rett sted – til rett tid. Hentet ut 2022 <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-47-2008-2009-/id567201/>
23. Hvinden K (2011): Etablering av lærings- og mestringssentra – historie, grunnlagstenkning, innhold og organisering i Lerdal A og Fagermoen S (2011) *Læring og mestring Et helsefremmende perspektiv i praksis og forskning*. Gyldendal Akademisk, Oslo. <https://www.norskeserier.no/laring-og-mestring-annars-lerdal-may-solveig-fagermoen-9788205399389>
24. Hvinden K mfl. (2019). *Håndbok i Helsepedagogikk*. NK LMH 2019. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/helsepedagogikk/kompetanseheving/handbok-i-helsepedagogikk/>
25. Imsen G (2013). *Hva er pedagogikk*. Universitetsforlaget, Oslo 2013 <https://www.haugenbok.no/9788215018959/pensum-og-fagboker/pedagogikk-og-psykologi/pedagogikk/hva-er-pedagogikk>
26. Johannessen E mfl. (2010). *Rådgivning. Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis*. Gyldendal, Oslo <https://www.akademika.no/pedagogikk-og-samfunnsvitenskap/pedagogikk/radgivning/9788205400566>
27. Mæland (2021). *Forebyggende helsearbeid. Folkehelsearbeid i teori og praksis*. 5.utgave. Universitetsforlaget, Oslo <https://www.universitetsforlaget.no/forebyggende-helsearbeid-3>
28. NAOB (2022). *Likeperson*. Hentet ut 2022 <https://naob.no/ordbok/likeperson>
29. NAOB (2022). *Oppfølging*. Hentet ut 2022 <https://naob.no/ordbok/oppfølging>
30. NAPHA (2013). Rapport 1/2013. Brukerkunnskap – i nettverk, forskning og utviklingsarbeid. Hentet ut 2022 <https://napha.no/multimedia/5178/NAPHA-Temahefte-Brukerkunnskap.pdf>

31. NOU 2018: 2 Fremtidige kompetansebehov 1 – kunnskapsgrunnlaget. Hentet ut 2022 <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2018-2/id2588070/sec3>
32. NK LMH (2018): *Brukermedvirkning*. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/sentrale-begreper/brukermedvirkning/>
33. NK LMH (2018). *Helsepedagogikk*. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/sentrale-begreper/helsepedagogikk-2/>
34. NK LMH (2018). *Mestring*. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/sentrale-begreper/mestring/>
35. NK LMH (2018): *Helse*. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/sentrale-begreper/helse/>
36. NK LMH (2019): *Brukermedvirkning*. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/helsepedagogikk/brukermedvirkning/>
37. NK LMH (2021): *Brukerorganisasjoner*. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/helsepedagogikk/brukermedvirkning/brukerorganisasjoner/>
38. NK LMH (2022): Lovgrunnlag og sentrale føringer. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/lovgrunnlag-sentrale-foringer/>
39. NK LMH 2/2022, notat: *Hvordan omtales læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten?* Hvinden K 2022. Hentet ut 2022 https://mestring.no/wp-content/uploads/2022/09/Dokumentgjennomgang_ord_uttrykk_NKLMH_28.09.pdf
40. NK LMH (2022). *Helsekompetanse*. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/sentrale-begreper/helsekompetanse/>
41. NK LMH (2022): *Hva er læring og mestring*. Hentet ut 2022 <https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/>
42. Nutbeam D (1998). Health Promotion Glossary (1998). *Health Promotion International, Volume 13, Issue 4* <https://academic.oup.com/heapro/article/13/4/349/563193>
43. Selvhjelp Norge (2022). *Hva er selvhjelp?* Hentet ut 2022 <https://selvhjelp.no/hva-er-selvhjelp/>
44. Sosial- og helsedepartementet (2001). *Å være i samme båt... Likemannsarbeid i funksjonshemmedes organisasjoner*. Hentet ut 2022 https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/shd/bro/2001/0030/ddd/pdfv/13838_9-ga-brosjyre-likemanns.pdf
45. Språkrådet (2015): *Termlosen*. Kort innføring i begrepsanalyse og terminologiarbeid. Hentet ut 2022 <https://www.sprakradet.no/globalassets/vi-og-vart/publikasjoner/termlosen.pdf>
46. Språkrådet (2022). *Kommunikasjon*. Hentet ut 2022 <https://ordbokene.no/bm,nn/search?q=kommunikasjon>
47. Store Medisinske Leksikon (2018). *Helsefremmende arbeid*. Hentet ut 2022 https://sml.snl.no/helsefremmende_arbeid
48. Store norske leksikon (2019). *Informasjon*. Hentet ut 2022. <https://snl.no/informasjon>
49. Store norske leksikon (2022). *Kunnskap*. Hentet ut 2022 <https://snl.no/kunnskap>
50. Store norske leksikon (2022). *Instruksjon*. Hentet ut 2022 <https://snl.no/instruksjon>
51. Sørensen K mfl. (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health* 2012 Jan 25 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22276600/>
52. Veiviseren.no (2022). *Recovery*. Hentet ut 2022 <https://www.veiviseren.no/stotte-i-arbeidsprosess/tjenester-og-bo-oppfolging/recovery>

53. Volven.no: Direktoratet for e-helse: nasjonal database som gir oversikt over og tilgang til helsetjenestens felles metagrunnlag. Hentet ut 2022 <https://volven.no>
54. Volven.no. *Egenomsorg*. Hentet ut 2022 <https://volven.no/begrep.asp?id=596&catID=12>
55. Volven.no *Helsehjelp*. Hentet ut 2022 <https://volven.no/begrep.asp?id=1059&catID=12>
56. Volven.no. *Helsepersonell*. Hentet ut 2022 <https://volven.no/begrep.asp?id=1208&catID=12>
57. Volven.no. *Helsetjeneste*. Hentet ut 2022 <https://volven.no/begrep.asp?id=653&catID=12>
58. Volven.no. *Veiledning*. Hentet ut 2022 <https://volven.no/begrep.asp?id=1111&catid=12>
59. Vågan A (2021): Sentrale begreper og teorier for fagområdet læring og mestring innen helse. NK LMH 3/2021 <https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/lovgrunnlag-sentrale-foringer/>
60. Wikipedia: *Helse*. Hentet ut 2022 <https://no.wikipedia.org/wiki/Helse>
61. Wikipedia: *Undervisning*. Hentet ut 2022 <https://no.wikipedia.org/wiki/Undervisning>