

NK LMH 1/2023, notat

Hvorfor etablere lærings- og mestringstilbud?

Funn fra kunnskapsoppsummeringer om effekt og utbytte

Hvorfor etablere lærings- og mestringstilbud?

Funn fra kunnskapsoppsummeringer om effekt og utbytte

© Nasjonal Kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) 2023

Utgitt: Mai 2023

ISBN: 978-82-92686-54-6

Forfatter: André Vågan, seniorforsker ved NK LMH, Kari Hvinden, spesialrådgiver ved NK LMH og Marita Sporstøl Fønhus, seniorforsker 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 og tydeliggjør Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) et faglig grunnlag for virksomheten i form av ulike notater. Disse omhandler sentrale føringer, kunnskapsgrunnlag og kunnskapsbaserte anbefalinger.

Dette notatet beskriver et forskningsbasert grunnlag for hvorfor lærings- og mestringsevne er viktig. Notatet bygger på ni kunnskapsoppsummeringer, gjennomført av NK LMH i perioden 2015-2023. Det omtaler funn knyttet til effekt og utbytte av lærings- og mestringstilbud for brukere, pasienter og pårørende, samt helseøkonomiske gevinster.

NK LMH har igangsatt ytterligere arbeid som vil utfylle det forskningsbaserte grunnlaget for lærings- og mestringsevne i helse- og omsorgstjenesten.

Siw Bratli
leder, NK LMH

Kari Hvinden
spesialrådgiver, NK LMH

Innholdsfortegnelse

Innledning	5
Om kunnskapsoppsummeringene	5
Hovedfunn oppsummert	6
Enkeltoppsummeringer	7
Lærings- og mestringstilbud med brukermedvirkning	7
Effekt og utbytte for voksne	7
Helseøkonomiske effekter av lærings- og mestringstilbud	8
Effekt og utbytte for barn og unge	8
Effekt og utbytte for voksne pårørende til andre voksne	9
Effekt og utbytte av lærings- og mestringstilbud for barn og unge som pårørende	9
Effekt av organiserte oppfølgingstiltak tilsvarende frisklivstiltak	10
Effekt og utbytte av lærings- og mestringstilbud for foreldre/foresatte	10
Effekt og utbytte av digitale gruppebaserte lærings- og mestringstilbud	11
Videre forskning	11
Oppsummering	11

Innledning

Lærings- og mestringsvirksomhet er en integrert del av alle helse- og omsorgstjenester, fra helsefremmende og forebyggende tjenester til behandling, rehabilitering og palliativ omsorg. Virksomheten foregår på ulike arenaer i spesialisthelsetjenesten, i kommunal helse- og omsorgstjeneste og i frivilligheten. Målet med tilbudene er styrket helsekompetanse, mestring og økt livskvalitet. Lærings- og mestringsvirksomheten inkluderer aktivitet som informasjonsformidling, undervisning, veiledning, rådgivning og erfaringsutveksling (NK LMH 3/2022, notat).

Lærings- og mestringsvirksomheten skal, i tråd med krav om kunnskapsbasert praksis, bygge på kunnskap fra både forskning og erfaring (mestring.no). En viktig del av forskningsgrunnlaget er knyttet til kunnskap om hvilken betydning (effekt eller utbytte) ulike tiltak har for brukere, pasienter og pårørende.

Notatet inneholder en samlet presentasjon av kunnskapsoppsummeringer om forskning på effekt og utbytte utarbeidet ved NK LMH. Innledningsvis finner du et kort sammendrag av hovedfunnene fra samtlige oppsummeringer. Deretter beskrives hver enkelt oppsummering mer inngående med lenker til de originale publikasjonene, samt annen formidling av oppsummeringene. Avslutningsvis gjøres en samlet vurdering av videre behov for forskning.

Om kunnskapsoppsummeringene

NK LMH har til sammen utarbeidet ni kunnskapsoppsummeringer om forskning på effekt og utbytte av deltakelse i lærings- og mestringstilbud. Disse oppsummeringene er publisert i nasjonale og internasjonale tidsskrifter og rapporter.

Oppsummeringene omhandler forskning på

- 1) lærings- og mestringstilbud med brukermedvirkning for personer som lever med helseutfordringer
- 2) lærings- og mestringstilbud til voksne med ulike helseutfordringer
- 3) lærings- og mestringstilbud til barn og unge med ulike helseutfordringer
- 4) helseøkonomiske effekter av lærings- og mestringstilbud til voksne og barn
- 5) lærings- og mestringstilbud for voksne pårørende til andre voksne med ulike helseutfordringer
- 6) lærings- og mestringstilbud til barn og unge som pårørende til søsken eller foreldre med helseutfordringer
- 7) organiserte oppfølgingstiltak tilsvarende frisklivstiltak
- 8) lærings- og mestringstilbud til foreldre/foresatte som pårørende til barn og unge med helseutfordringer
- 9) digitale gruppebaserte lærings- og mestringstilbud for voksne og unge pasienter og pårørende

En kunnskapsoppsummering oppsummerer kunnskap om et gitt spørsmål eller tema. Som oftest er kunnskapsoppsummeringene forskningsoversikter hvor forskningsstudier blir sammenfattet og beskrevet.

Kunnskapsoppsummeringer kan inndeles i:

- Systematiske oversikter som svarer på et konkret forhåndsdefinert forskningsspørsmål. Studiene blir funnet, vurdert og oppsummert ved å bruke en systematisk og forhåndbeskrevet fremgangsmåte.
- Kartleggingsoversikter (scoping reviews) som svarer på hvor stor forskningsaktiviteten er på et felt eller for et relativt bredt eller komplekst forskningsspørsmål. Hensikten er å kartlegge omfanget og beskrive innholdet av forskningen.

Hovedfunn oppsummert

Forskning som NK LMH har oppsummert viser samlet sett at lærings- og mestringstilbud har flere gode effekter og positivt utbytte for pasienter og pårørende. Dette gjelder tilbud for både barn, unge og voksne med ulike helseutfordringer, for ulike pårørendegrupper og for digitale gruppebaserte tilbud til pasienter og pårørende. Effekter og utbytte som går igjen i flere kunnskapsoppsummeringer er:

- økt kunnskap og helsekompetanse
- bedre håndtering av egen helse
- bedre psykisk helse og livskvalitet
- økt mestring og mestringstro
- økt sosial støtte og håp
- mer positiv selvforståelse
- økt forståelse og aksept fra andre

Oppsummerte studier viser også at lærings- og mestringstilbud har positive helseøkonomiske effekter. Personer som har deltatt i tilbud har færre eller kortere sykehusinnleggelser, færre konsultasjoner i poliklinikk, færre besøk hos fastlege og færre sykedager.

Enkeltoppsummeringer

Lærings- og mestringstilbud med brukermedvirkning

Om studien:	<ul style="list-style-type: none">• 43 systematiske oversikter inkludert fra perioden 2007-2014• om effekt av mestringstiltak med brukermedvirkning for personer som lever med ulike helseutfordringer
Hovedresultater:	Den engelske termen varierer noe blant de systematiske oversiktene og er en indikator på at feltet er komplekst og tverrfaglig. Alle de systematiske oversiktene har minst én studie med brukermedvirkning inkludert, men brukermedvirkningen er lite beskrevet. Det konkluderes i over halvparten (26 av 43) av de systematiske oversiktene med at mestringstiltakene har positiv effekt på ulike utfall. I 13 av de 43 oversiktene er effekten usikker, i to av 43 er det liten eller ingen effekt mens i to av 43 mangler det konklusjon om effekt. Fra Norden ble kun to studier identifisert, én fra Norge og én fra Danmark.
Lenke til artikkel:	Fønhus mfl. (2015): Mestringstiltak med brukermedvirkning for personer som har langvarige helseutfordringer, Folkehelseinstituttet, rapport, Folkehelseinstituttet

Effekt og utbytte for voksne

Om studien:	<ul style="list-style-type: none">• 47 studier inkludert fra perioden 2008-2015• om effekt og utbytte av gruppebaserte lærings- og mestringstilbud med brukermedvirkning for voksne (personer over 18 år) som lever med ulike helseutfordringer
Hovedresultater:	Majoriteten av studiene tyder på at voksne deltakere har et godt utbytte. Her vises til positive effekter når det gjelder økt kunnskap om egen helse, økt mestring og opplevelsen av gjensidig støtte og håp. Tilbud bidrar til bedre helse og håndtering av egen helse gjennom færre symptomer og/eller mer hensiktsmessig symptomhåndtering.
Lenke til artikkel:	Stenberg et. al. (2016): A scoping review of the literature on benefits and challenges of participating in patient education programs aimed at promoting self-management for people living with chronic illness, Patient Education & Counseling Stenberg mfl. (2017): Utbytte av lærings- og mestringstilbud, Sykepleien For mer informasjon om studien, se mestring.no .

Helseøkonomiske effekter av lærings- og mestringstilbud

Om studien:	<ul style="list-style-type: none"> • 56 forskningsartikler inkludert fra perioden 2000-2016 • helseøkonomiske effekter av deltakelse i lærings- og mestringstilbud • inkluderer individuelle og gruppebaserte tilbud til voksne og barn som lever med helseutfordringer
Hovedresultater:	Mer enn 80% av studiene viser at deltakelse i lærings- og mestringstilbud er effektivt for å kutte kostnader i helsetjenesten. Personer som har deltatt i tilbud har færre eller kortere sykehusinnleggelseser, færre konsultasjoner i poliklinikk, færre besøk hos fastlege og færre sykedager. Resultatene var sammenfallende på tvers av tilbudene som ble undersøkt.
Lenke til artikkel:	<p>Stenberg et. al. (2018). Health economic evaluations of patient education interventions a scoping review of the literature, Patient Education & Counseling</p> <p>Stenberg mfl. (2018). Læring + mestring = god helseøkonomi, Sykepleien</p> <p>For mer informasjon om studien, se mestring.no.</p>

Effekt og utbytte for barn og unge

Om studien:	<ul style="list-style-type: none"> • 69 forskningsstudier inkludert fra perioden 2008-2018 • om effekt og utbytte av deltakelse i ulike typer lærings- og mestringstilbud for barn og unge (opp til 25 år) med ulike helseutfordringer
Hovedresultater:	Barn og unge rapporterer om godt utbytte. I flertallet av studiene fant man effekter i form av færre symptomer eller bedre symptomhåndtering, lavere forbruk av medisiner eller bedre etterlevelse av medisiner og positive endringer knyttet til fysisk aktivitet og fysiologiske mål. Barn og unge hadde mindre behov for helsetjenester og mindre fravær på skolen etter deltakelse. Å treffe andre og dele erfaringer i gruppebaserte tilbud var spesielt nyttig og bidro til økt innsikt i egne helseutfordringer og hvordan mestre dem.
Lenke til artikkel:	<p>Stenberg et. al. (2019). How can we support children, adolescents and young adults in managing chronic health challenges? A scoping review on the effects of patient education interventions, Health Expectations</p> <p>Stenberg mfl. (2020). Mestringstilbud: Barn og unge lærer å håndtere helseutfordringer, fagartikkel i Sykepleien</p> <p>For mer informasjon om studien, se mestring.no.</p>

Effekt og utbytte for voksne pårørende til andre voksne

Om studien:	<ul style="list-style-type: none">• 104 studier inkludert fra perioden 2010-2020• om effekt og utbytte ved deltakelse i lærings- og mestringstilbud for voksne som er pårørende til andre voksne
Hovedresultater:	Positive effekter av deltakelse for voksne pårørende. Et flertall studier finner reduksjon av byrden og belastningen ved det å være pårørende, bedrer pårørendes psykiske helse, mestring og kunnskap om helsesituasjonen til den de er pårørende til og gir økt sosial støtte.
Lenke til rapport:	NK LMH 1/2022 Lærings- og mestringstilbud til voksne pårørende – en oppsummering av forskningslitteratur , rapport NK LMH For mer informasjon om studien, se mestring.no .

Effekt og utbytte av lærings- og mestringstilbud for barn og unge som pårørende

Om studien:	<ul style="list-style-type: none">• 19 studier inkludert fra perioden 2010-2020• om effekt og utbytte av deltakelse i lærings- og mestringstilbud for barn og unge som pårørende til søsken eller foreldre med helseutfordringer
Hovedresultater:	Barn og unge som pårørende hadde positivt utbytte, oppsummert i seks hovedtemaer: møtet med andre som har forutsetninger for å forstå, økt kunnskap og informasjon, strategier for mestring, bedret håndtering av angst og depresjon, redusert skyldfølelse og økt selvinnsikt.
Lenke til artikkel:	Stenberg mfl. (2022). Helsekompetanse og styrket mestring hos barn og unge som pårørende , Fontene forskning For mer informasjon om studien, se mestring.no .

Effekt av organiserte oppfølgingstiltak tilsvarende frisklivstiltak

Om studien:	<ul style="list-style-type: none"> • 20 studier inkludert fra perioden 2000-2022 • om effekt av frisklivstiltak (organiserte oppfølgingstiltak) for personer med, eller med økt risiko for å utvikle, sykdom eller helseutfordringer
Hovedresultater:	<p>Organiserte oppfølgingstiltak tilsvarende norske frisklivstiltak ser ut til å ha en umiddelbar positiv effekt på utfall som sier noe om hvordan man fungerer i hverdagen og mestrer livet med helseutfordringer. Fysisk fungering, sosial fungering, fysisk rollefungering, mestringstro og livskvalitet er blant utfallene som bedres. Fysiske symptomer som smerter reduseres både på kort og lang sikt, mens en reduksjon i fatigue/utmattelse ses kun på lengre sikt. Det er usikker effekt på følelsesmessig rollefungering og følelsesmessige fungering som depresjonssymptomer og angstsymptomer på kort og lengre sikt. På lengre sikt er det usikkerhet knyttet til resultatene. Brukermedvirkning i utvikling, planlegging, gjennomføring og evaluering av de organiserte oppfølgingstiltakene ble ikke rapportert.</p>
Lenke til rapport og artikkel:	<p>NK LMH 4/2022 Effekt av organiserte oppfølgingstiltak tilsvarende frisklivstiltak. Kunnskapsoppsummering med kritisk vurdering. Fønhus, Dalsbø (2022). Hva er effekten av frisklivstiltak? Sykepleien forskning</p> <p>For mer informasjon om studien, se mestring.no.</p>

Effekt og utbytte av lærings- og mestringstilbud for foreldre/foresatte

Om studien:	<ul style="list-style-type: none"> • 32 studier inkludert fra perioden 2010-2020 • om utbytte av å delta på lærings- og mestringstilbud for foreldre/foresatte til barn med langvarige helseutfordringer
Hovedresultater:	<p>Resultatene indikerer positiv effekt og utbytte fra ulike gruppebaserte lærings- og mestringstilbud for foreldre/foresatte med barn som har langvarige helseutfordringer. Foreldrene rapporterte effekter i form av redusert stress, angst og depresjon, økt trygghet i foreldrerollen og bedre helsekompetanse. Deltakelsen hadde positiv effekt på opplevelse og håndtering av livssituasjonen. Erfaringsutvekslingen mellom foresatte ga ny innsikt i håndtering av foreldrerollen. Det ble ikke funnet studier av individuelle tilbud til foresatte.</p>
Lenke mer info:	I påvente av publisering

Effekt og utbytte av digitale gruppebaserte lærings- og mestringstilbud

Om studien:	<ul style="list-style-type: none">• 65 studier inkludert fra perioden 2015-2022• om gruppebaserte digitale lærings- og mestringstilbud for pasienter og pårørende med ulike helseutfordringer
Hovedresultater:	Resultatene indikerer at deltakelse i digitale gruppebaserte tilbud har positive effekter på mental helse, sosiale ferdigheter, mestringsevne, kunnskap og livskvalitet. Pasienter og pårørende rapporterer om godt utbytte i form av sosial støtte, egenmestring, kunnskap og motivasjon for livsstilsendring. I tillegg rapporteres det om gevinster med hensyn til tid og penger, samt mer tilgjengelige tilbud.
Lenke til mer info:	I påvente av publisering. For mer informasjon om studien, se mestring.no .

Videre forskning

Samlet sett viser kunnskapsoppsummeringene at lærings- og mestringstilbud har flere gode effekter og positivt utbytte for pasienter og pårørende. Samtidig avdekker de behov for mer forskning. De kunnskapshullene som flere løfter frem, er typiske for komplekse forskningsfelt og omfatter blant annet følgende:

- Det trengs flere metodisk solide studier som kan si noe om effekt, og som inkluderer gode, gjennomsluttede beskrivelser av intervensjoner/tiltak.
- Det trengs mer og variert forskning på hva som virker for hvem, hvor lenge og under hvilke rammer og betingelser. Vi vet for lite om hvilke aspekter, faktorer eller komponenter i et tilbud som oftest gir effekt og utbytte.
- Det er behov for gode måleinstrumenter som kan brukes til å sammenligne effekter av ulike tilbud over tid.

Oppsummering

Dette notatet har sammenfattet hovedfunnene fra ni kunnskapsoppsummeringer om forskning på effekt og utbytte av deltakelse i lærings- og mestringstilbud. Notatet viser at lærings- og mestringstilbud bidrar til å styrke helsekompetanse, mestring og livskvalitet. Hovedfunnene er derfor med på å begrunne hvorfor lærings- og mestringsevne er viktig. Tilbudene gir gevinster både for den enkelte, for helsetjenesten og for samfunnet generelt.