

# Læring- og mestring i pasientforløp

<https://www.youtube.com/watch?v=rDAZy3Sm0g0>



Lærings- og mestringssenteret  
Leder Lene Pedersen  
Rådgiver Tone Bentzen

# Hvorfor læring- og mestring?

- Økende antall lever med langvarige helseutfordringer
- Endringer i levevaner eller tilpasning ofte nødvendig for mestring
- Egeninnsats har betydning for livskvalitet og er viktig i et forebyggende perspektiv



I 2016 var det arrangert 130 unike Lærings- og mestringskurs.

1509 personer fra Nordland deltok på Lærings- og mestringskurs.

523 av disse var pårørende til en person med langvarige helseutfordringer.

Narvik tilhører UNN

### ***Evaluering viser***

De aller fleste deltakerne var svært fornøyd med å få økt kunnskap, i tillegg til at det var viktig å få møte andre i samme situasjon som dem selv. Samtidig som de lærte av andres erfaringer, så de at egne erfaringer var nyttige for de andre.

<https://nordlandssykehuset.no/>



# Forskning på effekt viser nytteverdi for pasienter og pårørende

- Studier viser at det er kunnskap som er den viktigste enkeltfaktoren for å leve bedre med egne helseutfordringer – og endre levevaner. Blant annet;
  - Mer bevisst egne behov og prioritere
  - Opplever færre symptomer over tid
  - Mer hensiktsmessig håndtering av symptomer
  - Hvordan kommunisere mer effektivt med helsepersonell
  - Møte andre i samme situasjon og lære av hverandre
  - Økt håp og tro på framtiden
- Positiv effekt på en eller flere helseøkonomiske aspekter..
  - Færre innleggelser (både reinnleggelser og akuttinnleggelser)
  - Færre konsultasjoner i poliklinikker og hos fastlege
  - Færre sykedager



# Bruker-med-virkning

Alle kurs utvikles, gjennomføres og evalueres av erfarne brukere og helsepersonell i et samarbeid.





# Bruker- med- virkning

- Brukermedvirkning skal bidra til økt kvalitet på tjenestene og at brukeren får økt innflytelse på egen livskvalitet
- Individnivå  
den enkeltes rettigheter og muligheter til å ha innflytelse på sitt individuelle støtte- eller behandlingstilbud.
- Tjenestenivå  
Innebærer at brukerrepresentanter inngår i et likestilt samarbeid med fagpersoner fra tjenesteapparatet for å utvikle behandlingstilbud og tjenester



# Rammer for brukermedvirkning på LMS

- Rekruttering  
fra organisasjon, evt. kontakt gjennom sykehuset
- Rolleavklaring  
Hefte «Til deg som er brukerrepresentant ved....»  
Samtale
- Honorering  
Møtegodtgjørelse, erfaringsinnlegg, dekking av reiseutgifter.  
Eventuelt dekking av tapt arbeidsfortjeneste
  
- 4 filmer om brukermedvirkning  
<https://mestring.no/nytt-verktoy-brukermedvirkning-praksis/>



# Helsepedagogikk

- hva må til når du skal formidle kunnskap?





- Pasient- og pårørendeopplæring utfordrer helsepersonells faglige kompetanse i møte med pasienter og pårørende, og helsepersonells veiledende og pedagogiske rolle må stadig utvikles
- Vi har utviklet «Grunnkurs i helsepedagogikk» og i høst er vi glade for å kunne invitere til det femte kurset i Nordlandssykehuset!(kommunene er invitert til å delta)



# Grunnkurs helsepedagogikk for helsepersonell

Program 27. og 28. november

Dag 1

Rammer for pasient- og pårørendeopplæring

Brukermedvirkning

Å være kursleder i gruppe

Dag 2

Helse og mestring

Følsomme tema

Didaktikk i gruppebasert opplæring

<https://kunnskap.nlsh.no/bodo/grunnkurs-helsepedagogikk-host2017>



# Dagens utfordringer

*For få pasienter får tilbud om opplæring*

Opplæring er ikke tilstrekkelig vektlagt i pasientforløp. Derfor blir det tilfeldig hvem som får tilbud om kurs og det blir for tilfeldig hvilke kurstilbud som gis i sykehuset.



Dette fører igjen til redusert livskvalitet for de som er så «uheldig» at de ikke får tilbud om opplæring

Vi i sykehus og de i kommunen kjenner ikke til hva «de andre» gjør, og vi vet enda ikke helt hva vi kan gjøre sammen

<http://www.sandefjord.kommune.no/Helse-og-omsorg/Helse-og-omsorgstjenester/Larings--og-mestringssenteret/>

# Mestringstreff

- Anbefalt innhold/ temaer diagnoseuavhengig Mestringstreff:
  1. Hva er mestring?
  2. Tanker, følelser og handling
  3. Kommunikasjon og samspill
  4. Mestringsstrategier, mestringstro og egne ressurser
  5. Motivasjon og endring
  6. Muligheter framover
- Håndbok som beskriver hvordan man kan gå frem for å etablere et diagnoseuavhengig lærings- og mestringstilbud i kommunen.
- <https://mestring.no/handbok-mestringstreff-klar/>

