



CFS/ME og lærings-og mestringskurs

Ingrid B. Helland

Overlege dr med

Leder, Nasjonal kompetansetjeneste for CFS/ME

Oslo universitetssykehus

Hva sier lovverket

- Lov om Specialisthelsetjenesten (2001 § 3-8)
 - Pasient- og pårørendeopplæring er en av sykehusets fire lovpålagte hovedoppgaver, på linje med diagnostisering/behandling, utdanning av helsepersonell og forskning
 - Innsatsstyrt finansiering 2015- Regelverk- utgitt av Helsedirektoratet
 - Kodeveiledning 2015 – Regelverk og veiledning for bruk av kliniske kodeverk i Specialisthelsetjenesten 2015 – utgitt av Helsedirektoratet

Lærings- og mestringskurs

- Lærings- og mestringstjenester legger til rette for at personer som har langvarige helseutfordringer og deres pårørende, får økt innsikt og opplever styrket mestring av egen livssituasjon. Langvarige helseutfordringer betegner her utfordringer knyttet til kronisk sykdom, vedvarende psykisk eller fysisk belastning eller nedsatt funksjonsevne.
- Lærings- og mestringstjenester beskriver en tjeneste på lik linje med for eksempel helsesøster- eller rehabiliteringstjenesten.

Følgende krav:

- Henvist fra lege; henvisning i pas journal
- Programmet skal inneholde
 - Informasjon om sykdommen
 - Behandlingsformer
 - Egenbehandling
 - Mestring
 - Rettigheter
 - Videreoppfølging
- Dersom relevant
 - Kostholdsveiledning
 - Røykeavvenning
 - Aktivitetstiltak

Følgende krav:

- Minimum 7 undervisningstimer
 - Deltakerne må delta på minst 80% av programmet
 - Programmet er tverrfaglig, inkl brukerkompetanse
 - Konkret plan for hvordan primærhelsetjenesten/primærleger trekkes inn i gjennomføringen av programmene og den videre opplæring av deltakerne
 - Gjennomføres i regi av HF og med en lege som er medisinsk ansvarlig for medisinskfaglig innhold og opplegg for gjennomføring.

Formål

- Å bedre pasientens mestring av sykdommen
- Ikke nødvendigvis å "bli bedre" eller å komme tilbake til skole/arbeid
 - Andre kurs som "raskt tilbake"

Hva er viktig for deltakerne?

- Kunnskap
- Møte andre med samme sykdom
- Endring av mestringsstrategier
- Praktisk gjennomføring
- Pårørende kurs

Forslag til felles mal

(møte Trondheim 111115)

- Størrelse på gruppen: 8-12 (Også grupper på 6 har fungert)
- Tidspunkt: Optimalt tidspunkt er kl 11:30-14
- Varighet: Ideelt 2,5 timer inkludert pauser. Mikropauser funnet å være nyttig
- Nyttig med skriftlig materiell.
 - E-læringspakken bør ”bakes” inn i kurset

E-læringspakke

- Samarbeid mellom regionsykehusene
 - UNN
 - St Olav
 - Haukeland
 - Oslo universitetssykehus
 - Brukerrepresentanter
- Finansiert av bevilgning til St Olav fra HOD
- I slutfasen av arbeidet

Temaer som bør tas inn i kurset:

- Kunnskap om sykdommen (tidlig i kurset)
- Aktivitetsregulering
- Avspenning og hvile
 - kroppsbevissthet/oppmerksomhetstrening
- Brukerrepresentant
- Kognitive mestringsstrategier
 - mulighet for å øve

- Døgnrytme
 - søvn
 - ernæring
- Rettigheter
 - NAV/skole/utdanning
 - Viktig med positiv tilnærming
- Veien videre
 - Hva kan kommunen tilby?
 - Alternativ behandling

- Pårørende bør få et tilbud hvor de får samme informasjon som deltakerne.
- Bør også lokalt hjelpeapparat inviteres til et informasjonsmøte?

- Takk for oppmerksomheten!

