



Lærings- og mestringskurs Nasjonalt mal?

Ingrid B. Helland
Kvinne- og barneklirikken
Barneavdeling for nevrofag
Seksjon for kompetansetjenester

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

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.

Innsatsstyrt finansiering 2015

- Pasienten som opplæringstiltaket utføres til fordel for, som skal rapporteres
- "Kontakttype" er kodeverdi 13 "opplæring"
- Hovedtilstand angis i alle tilfeller der opplæring gjelder sykdom pas har
- Prosedyrekoder
 - WPCK00 Lærings- og mestringsaktivitet vedr aktuelle tilstand
 - ZWWA30 Prosedyre rettet mot en gruppe pasienter
 - Kan suppleres med WWA40 prosedyre rettet mot foreldre/pårørende

 - A0099 kan registreres en gang per program per pasient når ovennevnte krav er oppfylt

 - Takst 201b – egenandel tas ved første oppmøte

Formål

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

Mestring.no

Nasjonalt kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Nasjonalt kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) skal bidra i oppbyggingen av lærings- og mestringstjenester nasjonalt, og understøtte virksomheten gjennom fagutvikling, forskning og kompetansespredning.

Hva er lærings- og mestringstjenester?

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.

- Mestring.no
 - Håndbok i lærings- og mestringsarbeid
 - <http://mestring.no/laerings-og-mestringstilbud/handbok-i-laerings-og-mestringsarbeid/>

- <http://www.kognitiv.no/>

Overordnede prinsipper for rehabilitering av voksne personer med CFS/ ME:

- Aktiv brukermedvirkning
- Informasjon og veiledning på bakgrunn av pasientens helsetilstand og funksjonsnivå, både hva som fungerer og hva som svikter
- Systematisk kartlegging og vurdering av individuelle rehabiliteringsbehov og preferanser.
- Evaluering og justeringer av tiltak avhengig av pasientens tilstand
- Støtte og samarbeid med pårørende
- Samhandling, opplæring og kommunikasjon for felles faglig forståelse for koordinerte tiltak

Fra Sørlandet sykehus rehab

- Kognitive mestringsteknikker
- Symptom-mestring ift utmattelse, søvn og smerte for å oppnå økt symptomkontroll
- Mestring av energibruk, bevisstgjøring rundt energibruk ift hva som gir og tapper for energi, døgnstruktur, planlegging av aktivitet og hvile
- Balanse mellom aktivitet og hvile
- Mestringsopplevelser som gir motivasjon, selvtillit
- Avspenning
- Aktivitetstilpasning (i den grad det er nødvendig for å kunne gjennomføre en aktivitet uten at det gir ukontrollert symptom økning)
- Målsetning

Hva er viktig for deltakerne

- **Barn/unge**

- Å lære mer om ME
- Møte andre som man kan dele erfaringer med
- Bra med en som har hatt ME og blitt frisk
- Muligheter i skolen

- **Ideer til hva vi kan gjøre annerledes?**

- Mer samtale gruppa imellom
- Ha kortere foredrag
- At vi i gruppa får prate mer sammen

- **Foreldre**

- Mange gode emner
- Veldig god stemning og godt å komme
- Å vite at man ikke er alene om situasjonen
- Nyttig med erfaringsutveksling
- Å få litt oppmuntring underveis og tro på at sykdommen kan gå over
- Inspirerende, og vi har ”våget” mer og gitt datteren vår mer spillerom

Hva er viktig for deltakerne

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

- Pårørende kurs

LMS-kurs

- Hva skal LMS-kurset inneholde?
- Felles mal voksne/unge/barn?

Kunnskap

- 15 minutters innlegg?
 - Informasjon om sykdommen
 - Typiske symptomer
 - Hva vi vet og ikke vet...
 - Predisponerende/utløsende/vedlikeholdende

- Bygge på e-læringspakken?
- Mer diskusjon enn forelesning?

Behandlingsformer

- Kognitiv atferdsterapi
- GET/GAT/pacing...

- Symptomlindring
 - Smerte
 - Søvn
 - Avspenning
 - Kosthold
 -

- Igjen; bygge på e-læringspakke og foregå som samtale?

Alternativ behandling?

- Medikamenter
- ”Kursprogram”
-

- Egenbehandling
- Mestring
 - Sette mål
 - Plan for å nå målene

Rettigheter

- Skole
- Arbeidsliv
- Støtteordninger

Videreoppfølging

- Hvordan få fastlege/primærhelsetjenesten på banen?
 - Invitere til eget kurs?
- Pårørende
 - Viktig å få samme forståelsesmodell
 - Eget kurs?
 - Parallellkurs?

LMS-kurs

- Er det ønskelig med nasjonal mal?
- LMS-kurs og e-læringspakke samordnet/uavhengig av hverandre?
- Hva skal LMS-kurset inneholde?
- Felles mal voksne/unge/barn?

Takk for oppmerksomheten!