

Spre kunnskap og bygge kompetanse

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) er i dag lokalisert på Aker sykehus, et steinkast unna landets første lokale lærings- og mestringssenter. Kompetansetjenestens formål er å gi faglig støtte til landets lærings- og mestringstjenester som legger til rette for styrket mestring i hverdagen og bedre livskvalitet for personer med langvarige helseutfordringer.

Av Cecilia Sønstebø

For personer som lever med langvarige utfordringer knyttet til kronisk sykdom, vedvarende psykisk eller fysisk belastning eller nedsatt funksjonsevne, er læring og mestring like viktig som medisinsk behandling. NK LMH arbeider kontinuerlig med å spre kunnskap og bygge nødvendig kompetanse innen dette fagfeltet på alle nivåer i helsetjenesten. Dette gjøres blant annet gjennom å utvikle og formidle verktøy, modeller og anbefalinger med hensyn til både kompetanseheving og etablering og drift av lærings- og mestringstjenester. Det meste av arbeidet ved NK LMH er prosjektbasert og forutsetter et nært samarbeid med praksisfeltet og bruker-, frivillige og interesseorganisasjoner.

Kunnskapsbasert praksis er en overordnet målsetting for NK LMH. Forsknings- og utviklingsarbeid er derfor en prioritert aktivitet. Kompetansetjenesten har flere forskningsprosjekter gående, blant annet en studie som undersøker effekt og nytteverdi av lærings- og mestringstilbud. Denne våren startes det også opp et arbeid som skal kartlegge og velge ut egnede evalueringsverktøy for tilbudene.

LÆRING OG MESTRING SENTRALT I EN PASIENTORIENTERT HELSETJENESTE

Helsemyndighetene definerer i dag læring og mestring bredt. Ifølge veilederen om rehabilitering og habilitering fra 2015 omfatter begrepet læring og mestring alt fra individuell pasient- og pårørendeopplæring til gruppetilbud og likemannsarbeid. Fagpersoners rolle er å bidra til å fremme motivasjon og ressurser. Det er et mål at lærings- og mestringstilbud skal inngå i helhetlige forløp for



Nettsiden *mestring.no* er Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helses (NK LMH) viktigste formidlingskanal. Den inneholder blant annet en verktøykasse til hjelp i etablering og drift av lærings- og mestringstjenester. Her finner du alt fra maler og brosjyremateriell til praktisk bruk i planlegging og gjennomføring av tilbud til beskrivelser av Standard metode og sentrale begreper innen læring og mestring.

brukere, pasienter og deres pårørende. Tilbudene kan betraktes som en lærings- og mestringsskjede der personens behov er styrende for hvilke tilbud som er aktuelle.

Læring og mestring handler om å fremme helse og livskvalitet. For å lykkes med en helhetlig lærings- og mestringsskjede må det jobbes tverrfaglig og i tett samarbeid med brukere. NK LMHs fremste oppgave er å bidra til en forståelse av at møtet mellom helsepersonell og bruker, pasient eller pårørende er en lærings situasjon for begge parter.