

Innspill til neste folkehelsemelding fra Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)

NK LMH takker for muligheten til å gi innspill i arbeidet med den kommende folkehelsemeldingen.

Siden etableringen i 2000 har NK LMH arbeidet med å bygge kompetanse og utvikle kunnskap på fagområdet læring og mestring innen helse. Vår oppgave er å bidra til at brukere, pasienter og pårørende har tilgang til lærings- og mestringstilbud av god kvalitet og basert på best tilgjengelige kunnskap.

Helseutfordringer kan ramme oss alle i en eller annen form. Da er det avgjørende å ha tilstrekkelig med kunnskap, støtte og veiledning for å kunne håndtere livet med de belastningene som følger, enten som bruker/pasient eller som pårørende. Dette gjelder på tvers av livsfaser og -situasjon. Lærings- og mestringsvirksomheten er etablert for å være til støtte i denne sammenheng.

Lærings- og mestringstilbud er målrettede og strukturerte pedagogiske tilbud for pasienter, brukere og pårørende. Undervisning, veiledning, erfaringsutveksling og medvirkning utgjør sentrale deler av virksomheten. Tilbudene favner bredt og er aktuelle i alle deler av helsetjenesten; fra forebygging til rehabilitering. De kan være individuelle eller gruppebaserte, og de gis i regi av sykehus, kommune, brukerorganisasjoner og annen frivillighet. Felles for tilbudene er målet om å styrke helsekompetanse, egenmestring og bedre livskvalitet hos deltakerne. For mer informasjon om lærings- og mestringstilbud, les her: <https://mestring.no/hva-er-laering-og-mestring/>

I vårt høringsinnspill vil vi primært vektlegge hvordan den neste folkehelsemeldingen bør ivareta og tydeliggjøre et lærings- og mestringsperspektiv med mål om styrket helsekompetanse og livskvalitet for den enkelte, utjevning av sosial ulikhet i befolkningen og et mer bærekraftig samfunn.

Vi vil overordnet vise til behov og viktige innsatsområder mht. å:

- **Sørge for lik tilgang til lærings- og mestringstilbud** i helse- og omsorgstjenesten generelt, og styrke tilbud i kommunal sammenheng spesielt
- **Styrke kompetanse innen helsepedagogikk** blant fagpersonell og brukermedvirkere/-representanter som en forutsetning for å legge til rette for læring og mestring

Innspillene er forankret i Stortingsmeldingen «Mål med mening», Norges handlingsplan for å nå FNs bærekraftsmål innen 2030. Vi ser målsettingen om sosial bærekraft som særlig relevant, med fokus på fremme en samfunnsutvikling som

- Setter menneskelige behov i sentrum
- Legger til rette for deltakelse og samarbeid
- Gir sosial rettferdighet og like muligheter for alle

God helse og livskvalitet er en avgjørende brikke i denne sammenheng og noe som bør være så jevnt fordelt i befolkningen som mulig.

Vi finner det derfor svært positivt at Stortingsmelding 38 om prioritering i helse- og omsorgstjenesten, legger vekt på at mestring skal inkluderes som del av prioriteringskriteriene, med henvisning til betydningen av fysisk, psykisk og sosial mestring. Myndighetene omtaler her god helse som å mestre eget liv, og vurderer mestring som en fellesnevner på tvers av tjenestenivåene.

Styrket lærings- og mestringstilbud

Perspektivmeldingen som ble lagt fram i 2021 tydeliggjør mange av utfordringene samfunnet står overfor de neste tiårene. Blant annet vil gapet mellom tilgjengelige ressurser og ressursbehovet i helsetjenesten fortsette å øke. Det betyr at våre helsebehov vil bli større enn det helsetjenesten kan dekke. Omstilling og utvikling i en mer bærekraftig retning er således uunngåelig.

Arbeidet med læring og mestring innen helse er utvilsomt et viktig bidrag i utviklingen av sosial bærekraft. Økt helsekompetanse hos brukere, pasienter og pårørende og i befolkningen generelt, er en forutsetning for å kunne nærme oss bærekraftmålet om god helse og livskvalitet for alle (SDG3). Vi vet at god helse og et godt liv i stor grad handler om trygghet, tilhørighet og det å mestre egen hverdag, særlig mht. å delta i utdanning og arbeidsliv. Og vi vet at god helse er en av våre viktigste ressurser både som samfunn og som enkeltindivider.

Utfordringer

Ikke-smittsomme, langvarige sykdommer utgjør i dag en betydelig samfunnsbelastning. Det å leve med helseutfordringer påvirker alle områder av livet. Det har også konsekvenser for familie og nærstående. Å styrke opplevelsen av å mestre hverdagen til tross for helseutfordringer kan være nøkkelen til økt selvstendighet og bedre livskvalitet.

Både sykehus og kommuner har et lovpålagt ansvar for å ivareta oppgaver innen læring og mestring. På tross av lovverk, politiske ambisjoner, tydelige behov og kunnskap om konsekvenser, ser vi likevel at dette er helsetjenester som i altfor liten grad prioriteres. Både fra brukere og pårørende, og fra brukerorganisasjoner og fagpersoner vet vi at de tilbud og ordninger som er etablert, ikke fungerer godt nok eller ikke godt nok dekker eksisterende behov.

Dette fremkommer også i [den nasjonale gjennomgangen av lærings- og mestringsvirksomhet](#) i sykehus og kommuner gjennomført i 2020. Denne viser at det er betydelige forskjeller når det gjelder hvem som mottar veiledning, informasjon og mestringsstøtte. Og vi vet at det er stor variasjon i kvaliteten på den oppfølgingen som gis.

[Norges første rapport om befolkningens helsekompetanse](#) bekrefter behovet for økt oppmerksomhet og innsats rettet mot læring og mestring innen helse. Lærings- og mestringsvirksomhet trekkes her frem som sentralt for å styrke befolkningens helsekompetanse.

Begge disse rapportene gir oss viktig kunnskap og bør vies oppmerksomhet for fremtidig prioritering og innsats innen lærings- og mestringsfeltet spesielt, og det forebyggende og helsefremmende arbeidet generelt. Det hviler et betydelig ansvar på helsetjenesten hva gjelder å legge til rette for tjenester og tilbud som både tar hensyn til og ivaretar/styrker befolkningens helsekompetanse.

Innsatsområder for å styrke lærings- og mestringstilbud

Pedagogiske tilbud i helse- og omsorgstjenesten med mål om læring og mestring har vist seg å ha positiv betydning for helse og livskvalitet. Forskning viser at slike tilbud bidrar til økt kunnskap og

bevissthet om egen helse, gjensidig læring, støtte og håp, samt til økt selvstendighet, mestring og myndiggjøring (Stenberg mfl. 2016 og 2019).¹

Forskning viser også at dette ikke bare er nyttig for den enkelte som deltar, men også er en god samfunnsøkonomisk investering. Gevinster som trekkes frem omhandler færre sykedager fra jobb og skole, færre besøk hos fastlege eller i poliklinikk, samt færre sykehusinnleggelser og akuttinnleggelser eller kortere sy (Stenberg mfl. 2018). Les mer om de [helseøkonomiske effektene her](#).

Samhandling om læring og mestring innen helse bør derfor vies større oppmerksomhet i det videre folkehelsearbeidet med mål om å øke befolkningens helsekompetanse og livskvalitet. Likeverdig tilgang til lærings- og mestringstilbud av god kvalitet vil bidra til at folk er bedre i stand til å ivareta egen helse og håndtere egne liv.

En systematisk og helhetlig satsing på lavterskel, kommunale lærings- og mestringstilbud imøtesees spesielt, og ekstra viktig er tilbud for barn og unge og tilbud som ivaretar befolkningens psykiske helse. Digitale og innovative løsninger må inngå som del av denne satsingen.²

Vi vil vektlegge betydningen av en faglig veileder for lærings- og mestringsvirksomhet og sterkere sentrale føringer på dette området, både mht. primær- og spesialisthelsetjeneste. En nærmere vurdering av juridiske og økonomiske virkemidler for å fremme dette arbeidet anbefales.

Videre vil vi henvise regjeringen til å trekke veksel på kunnskapsgrunnlaget som foreligger om betydning av deltakelse på lærings- og mestringstilbud, samt å stimulere til videre kunnskapsutvikling innen feltet.

Styrket kompetanse innen helsepedagogikk

For å kunne legge til rette for læring og mestring i en helsekontekst er pedagogisk kompetanse en forutsetning. Helsepedagogikk handler om hvordan legge til rette for læring som fremmer helse- og mestringskompetanse hos brukere, pasienter og pårørende. I tillegg handler det om hvordan legge til rette for at fagpersoner i helse- og omsorgstjenesten lærer å bli gode helsepedagoger.

En [systematisk litteraturoppsummering om kompetanse i helsepedagogikk knyttet til læring i grupper](#) fremhever at det er avgjørende med kompetanse i helsepedagogikk for at pasienter og brukere skal få utbytte av lærings- og mestringstilbud. Samlet sett pekte studiene på seks kompetanseområder som er viktige for å få et godt utbytte av lærings- og mestringstilbud. Disse kompetanseområdene inkluderer kunnskaper og ferdigheter knyttet til kommunikasjon, gruppeledelse, sykdom og diagnose, mestring og mestringsstrategier og pedagogikk (Vågan mfl. 2016).

Utfordringer

Kompetanse i helsepedagogikk er grunnleggende for å møte behovene for informasjon, veiledning, undervisning og rådgivning. Den pedagogiske funksjonen til fagpersoner i helse- og omsorgstjenesten utøves i en kompleks kontekst. Det handler om møter med personer og familier i ulike situasjoner og på forskjellige arenaer; med ulike helseutfordringer, variasjon i alder og med individuelle forutsetninger for læring.

¹ NK LMH har over tid jobbet med å styrke kunnskapsgrunnlaget på området. En sentral del av arbeidet har vært å oppsummere internasjonal forskning om effekt og utbytte av deltakelse på lærings- og mestringstilbud – både for barn, unge og voksne som selv har helseutfordringer og for pårørende i ulike livsfaser.

² Konkrete eksempler på lærings- og mestringstilbud er bl. a. tilgjengelige her: https://mestring.no/wpcontent/uploads/2021/06/OUS_ressurshefte_enkeltsider_LR.pdf

Kompetanse innen helsepedagogikk er etterspurt på ulike nivåer i helse- og omsorgstjenesten. Fagpersoner ønsker mer kunnskap og muligheter for å utvikle ferdigheter, samt tilstrekkelig trygghet og mot til å møte brukeres behov for informasjon, undervisning og veiledning (Nichols mfl. 2018, Vågan mfl. 2016, Svavarsdottir 2016a, Byrne mfl. 2017, Lawn mfl. 2009). For å imøtekomme disse behovene, og som supplement til det som blir ivarettatt i profesjonenes grunn- og videreutdanninger, tilbyr de fleste helseforetak og enkelte kommuner egne kurs i helsepedagogikk. Det er imidlertid stor grad av variasjon med hensyn til tilgang på kurs og kursenes form og innhold (Vågan, Nøren 2015).

Innsatsområder for å styrke helsepedagogiske tilbud og -kompetanse

NK LMH vil understreke behov for at neste folkehelsemelding tydeligere adresserer helsepersonells pedagogiske ansvar og oppgaver. Helsepedagogisk kompetanse bør anerkjennes i form av kunnskap, ferdigheter og holdninger.

På systemnivå er det viktig å styrke denne form for kompetanse hos både helsepersonell og brukerrepresentanter slik at de er trygge på hvordan de kan jobbe sammen med økt helsekompetanse og mestring som mål. Særlig viktig i denne sammenheng er kompetanseløft mht. digitale tjenester og tilbud.

Det bør i tillegg vektlegges at tjenesteytere har et ansvar for systematisk kartlegging av brukere, pasienter og pårørendes behov for lærings- og mestringstilbud, og videre oppfølging i så henseende.

Ytterligere kunnskapsutvikling bør prioriteres på dette området, samt på å styrke kvaliteten på helsepedagogiske læringstiltak og utdanning av studenter, fagpersoner og brukerrepresentanter.

Avslutningsvis

Vi vet at lærings- og mestringsevne gir gevinster både for den enkelte, for helsetjenesten og samfunnet. En helhetlig og systematisk satsing på dette området og på pedagogisk kompetanse blant tjenesteytere gir oss reelle muligheter for å øke helsekompetanse hos brukere, pasienter og pårørende og bremse utviklingen av sosial ulikhet i helse og livskvalitet.

Lærings- og mestringsevnen omhandler sosial innovasjon og bærekraft, og framover bør denne evnen utvilsomt gis langt større prioritet og status som en viktig del av det helsefremmende og forebyggende arbeidet.

Det å håndtere egen helse og mestre eget liv er viktig for å styrke den enkeltes robusthet, noe som igjen styrker samfunnets robusthet.

Ta gjerne kontakt ved behov for ytterligere informasjon.

Med vennlig hilsen

Siw Bratli

leder

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)