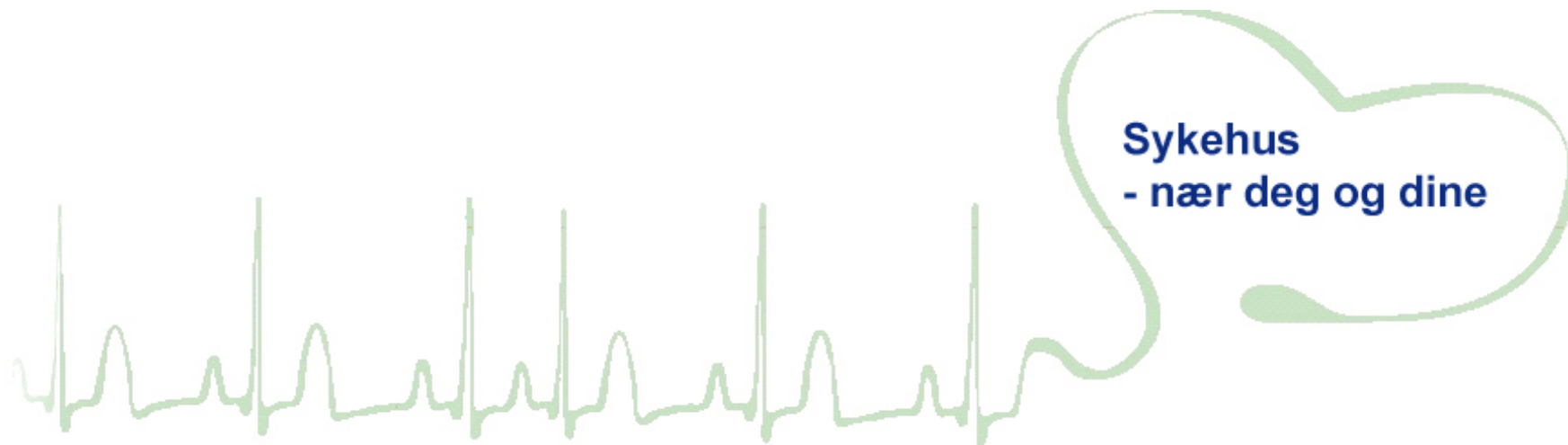


Mestringskurs i Blefjell: Erfaringer og refleksjoner



Om kurset

”En bedre hverdag med hypotyreose”

- Et prisbelønt mestringskurs
- En Suksess?
 - Tilbud til en lavstatus gruppe med stort behov for opplæring
 - Brukerne: Fornøyde og begeistret. Framhever: kunnskap om sykdommen (symptomer og behandling) og fokus på mestring og ressuser, mindre skam og bedre tru på seg selv: ”ny giv”
 - Brukerne beskriver endringer over tid etter kurset v/oppfølging
 - Fagfolkene: Opplever utvikling som veiledere/formidlere og ser nytten av kurset for brukerne

Notodden på kartet



Foto: Yusuf Kaya



Lærings- og mestringssenteret



Foto: Yusuf Kaya



LMS i Blefjell

- Forankring i ledelsen, mandat vedtatt i ledergruppa.
- Faglig utgangspunkt for etableringen av senteret.
- Prioritering av kompetanse i staben ved LMS.
- Lokaler i rekkehus ved sykehuset, utenfor hovedbygget, god plass og trivelige lokaler.
- Ingen hvite frakker.
- Omsorg og praktisk tilrettelegging for alle: leg og lerd...
- Holdningsarbeidet sentralt: Egne holdninger, moralisme, fordømming, fremmedord, respekt, anerkjennelse. Prosess.
- Biopsykososial modell for helse og livskvalitet.

Forventninger fra deltakerne

- Hvilke forventninger har du til disse 2 timene?
- Hva har du lyst å få vite mer om? Hva ønsker du å lære om?

Hypothyreose

- 100 000 lever med tyroideasykdommer (skjoldbruskkjertelen)
- Kvinnesykdom (1 av 8 kvinner og 1 av 20 menn > 40år)
- 17 barn hvert år med medfødt hypothyreose
- Symptomene er ofte uspesifikke og kommer snikende
- Diagnostikk er vanskelig og behandling kan ta lang tid
- Ikke alle blir symptomfrie tross adekvat medisinsk behandling

(Hormonlaboratoriet Aker, Rikshospitalet, Kaunas study, Western Australian Study, Ontario Study, Bristolundersøkelsen

Kaplan et al: Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. 2003; 88:4540-4542)

Kurset: "En bedre hverdag med hypotyreose"

- Initiativ fra Midt-Telemark lokallag av Norsk Thyroideaforbund
- Interessert overlege ved Blefjell sykehus
- Lærings- og mestringssenteret etablert ved sykehuset
- Stort behov for opplæring i denne diagnosegruppen
- Kursene i gang fra mars 2003
- Til nå, ca 200 deltakere fra hele landet

Mer om kurset:

- For voksne med hypotyreose (ulike typer) og deres pårørende
- Tverrfaglig: lege, psykolog, kostøkonom, fysioterapeut, sykepleier
- Brukerrepresentanter med i alle kurs
- Gruppetilbud: 8 brukere+ pårørende. Individuell samtale
- Går over 3 dager
- Henvisning fra lege. Rett til sykemelding
- Primært fra Blefjell Sykehus sitt opptaksområde, men fritt sykehusvalg (!)

Suksesskriterier

- Lokalt initiativ: Brukerorganisasjon. Lege. LMS.
- Tverrfaglighet: Faglig kompetanse fra klinikkene.
- Strukturen i kurset: En prosess over tid.
- To samtidige prosesser: Faglig og psykososialt.

Lokalt initiativ og forankring

- Ideen og initiativet kom fra lokallaget.
- Interessert lege opptatt av diagnosen.
- Pågående FOU prosjekt ved psykologen.
- Endokrinolog ved sykehuset ser behov for opplæring.
- Godt samarbeid med brukerorganisasjonen, flere brukerrepresentanter er med i arbeidet.
- Innholdet i fagøktene er utarbeidet av engasjerte fagfolk lokalt, i samarbeid med brukerrepresentanter. Stadig utvikling og oppdatering.

Tverrfaglig kursprogram med individuell samtale

- Individuell samtale ved oppstart: 30 min. Strukturert samtale. Fokus på aktuell opplevd situasjon, forventninger til kurset, problemer og ressurser.
- Fagkunnskap formidles fra fagfolk som arbeider med dette i klinikken: Leger, fysioterapeut, kostholdsekspert, sykepleier, psykolog. Oppdatert, med god kvalitet.
- Timeplanen er bygd opp med tanke på prosessen over 3 dager, temaene plassert i forhold til hverandre.
- Gruppesamtaler innlagt alle dagene. Strukturert erfaringsutveksling. Oppgavetekster er faglig utviklet i kurslederteamet.

Psykososiale forhold: Helsepedagogikk i praksis

- Aktiv deltakelse, Faglig kunnskap og brukererfaring likeverdig.
- Empowerment (myndiggjøring, egenkraftmobilisering).
- Erfaringsutveksling med andre i samme situasjon.
- Ivaretagelse av gruppa og den enkelte: Omsorg og praktisk tilrettelegging.
- Hverdagsnær fagkunnskap formidles i veiledningsform, også sette ord på hva vi ikke vet. "Torg" av kunnskap – plukke det som er nyttig.
- Holdning, som også er uttalt i kurset: Anerkjennelse, respekt, tro på den enkelte, ikke moraliserende og fordømmende.
- Metoder i veiledning: LØFT, aktivt språk, undrende og spørrende tilnærming, empati, ressursfokus som synliggjør mestring.

Fra en kursdeltaker -

Takk for at eg ikkje er:

senil

dum

tilbakeholden

sinna

misfornøgd

ser og høyrer dårleg.

Dårlig sjølvbilde

Det er berre sjukdommen

som kjem fram

og seier:

Hallo der, ta det meir med ro i svingane,

så er du på lik linje med alle dei

andre.

Ja du Hypotyreose

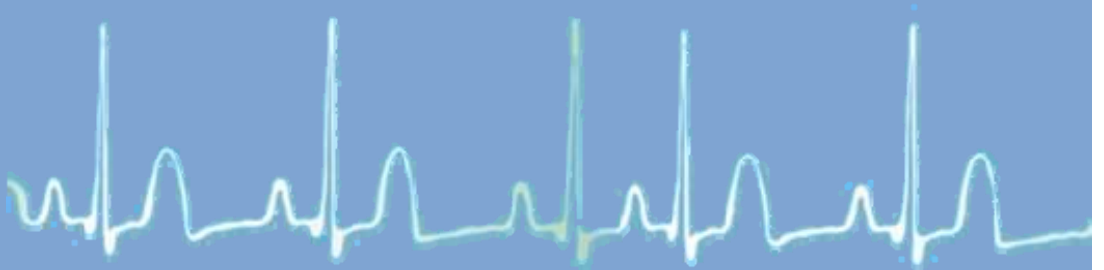
du har lært meg mykje.

Skrevet av deltaker i kurset "En bedre hverdag med hypotyreose" LMS august 2005

Gruppesamtale: Om veien videre

- 1) Hva har du lyst til å få til? Hvilke ideer/planer har du for LMS?
- 2) Hva tar du med deg videre av tips og innspill fra denne samlingen? Hvordan kan dette være til nytte videre?
- 3) Hvor kan du få støtte og gode allianser?

www.blefjellsykehus.no



Blefjell sykehus HF ● **Driftsenhet Notodden** ● **Driftsenhet Rjukan** ● **Driftsenhet Kongsberg**