

Å LEVE ET FRISKERE LIV

Originaltittel:

Chronic Disease Self-Management Program

Et mestringskurs for personer med ulike (sykdoms)tilstander og/eller funksjonsnedsettelse, ulike livssituasjoner og deres pårørende.

UTVIKLING AV PROGRAMMET

Divisjon for Familie og Samfunnsmedisin ved det medisinske fakultetet på Stanford University, California, USA.

Omarbeidet til norske forhold ved Sykehuset i Østfold.

Funksjonshemmedes Studieforbund (FS) har lisens for kurset.



KURSOPPLEGGET

- ▶ 2,5 time en gang i uken i 6 uker.
- ▶ 8 – 12 deltakere
- ▶ Mennesker med forskjellige livssituasjoner, langvarige endrede helsetilstander, funksjonsnedsettelse og nærstående, deltar på kurset sammen.
- ▶ 2 kursledere med godkjent opplæring for "Å leve et friskere liv"- kurs som har brukererfaring.



Positive rollemodeller øker kursdeltakernes tillit til at de med egne evner kan klare å mestre tilstanden sin.



METODE

Pedagogikken bygger på kognitiv innlærings-psykologi - teorien om menneskelig forståelse, tanke og minne.

Deltakerne blir mer bevisst på blant annet:

1. Egen atferd
2. Resultater og konsekvenser av egen atferd
3. Eget forandringspotensiale



Mestringsforventning



= graden av tiltro
et individ har til
at han/hun kan
nå et mål

Strategier for å øke mestringsforventningen

- Kurslederne som rollemodeller
- Målsetting og utforming av handlingsplan – bevisstgjøring
- Problemløsningsteknikk – bearbeiding
- Gruppeprosess
 - hjelpe hverandre
 - lære av hverandre
- Gjentakende



KURSINNHOOLD

- Introduksjon – finne felles utfordringer
- Prinsipper for selvhjelp
- Forskjellen mellom akutte og langvarige tilstander
- Bruk av tankens kraft for avledning og mestring av symptomer
- Handlingsplan (sette mål)
- Problemløsningsteknikk
- Mestring av sinne, bekymringer og frustrasjon
- Fysisk aktivitet og bevegelse

KURSINNHold forts.

- Mestring av smerte og tretthet/utmattelse
- Kognitive symptommestringsteknikker
- Balansert kosthold og gode kostholdsvaner
- Bruk av legemidler
- Kommunikasjonsferdigheter
- Mestring av depresjon
- Samarbeid med helsepersonell

OM KURSET

- Det handler ikke om spesifikke sykdommer/tilstander – det er et kurs på tvers av diagnoser
- Det er mennesker med brukererfaring som leder kursene
- Det er ikke et helsefaglig kurs
- Alle hjelper alle – kurslederne har ikke "de riktige svarene". Kursdeltagerne finner selv løsninger og prøver dem ut.
- Det er et selvhjelpskurs med hjemmearbeid – bl.a. ukentlige handlingsplaner

HVA ER BRUKERMEDVIRKNING?

- Å ha innflytelse på beslutningsprosessen og utforming av tjenestetilbud
- Reell brukermedvirkning: å ha beslutningsrett
- Reell brukermedvirkning krever kunnskap
- "To be empowered" og reell brukermedvirkning = to sider av samme sak

EMPOWERMENT – egenkraft og myndiggjøring

Engelsk versjon: - å gi makt eller autoritet til – å gjøre i stand til – å tillate

Dette vil føre til:

- Styrke folks selvfølelse, ressurser, lokal aktivitet og deltagelse
- Gi folk kontroll over eget liv

Vi må huske på som helsepersonell:

- **Det ligger mye makt i hjelperollen**
- **Ingen er en diagnose**

OM KURSET

- Dette er reell brukermedvirkning
- Dette gjør folk til deltagere, ikke bare mottagere
- Det gir folk håp og tro på at de faktisk kan gjøre noe med sin egen situasjon

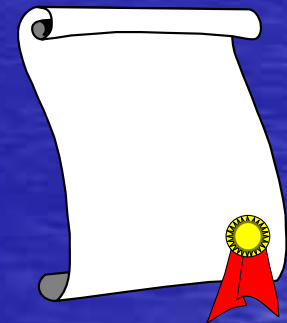
4 studier gjennomført på "Å leve et friskere liv"

Forsknings- prosjekt / år	Deltakere i studien	Deltakere i kontroll-gruppe	Tidsintervall
Stanford University / 1999	n = 561	n = 391	6 mnd.
Stanford University / 2001	n = 489		1 år
Sykehuset Østfold HF / 2002 (evaluering)	n = 137		1 år
Shanghai / 2003	n = 526	n = 428	6 mnd.

Resultater

Disse 3 forskningsprosjektene og 1 evaluering viste de samme **signifikante forbedringene** for deltakerne:

- ★ Økt bruk av kognitive mestringsteknikker
- ★ Bedre kommunikasjon med helsepersonell og nære
- ★ Bedre selvopplevd helse
- ★ Mindre bekymret for helsen enn tidligere
- ★ Mer aktive i det sosiale / daglige liv
- ★ Mindre bruk av helsevesenets tjenester



SAMMEN OG PÅ TVERS!



Takk for oppmerksomheten!