

Interkommunalt samarbeid om kompetansebygging, læring og meistringstenester i Nordhordland

Bente Karin Bø Taule

051214

Visjon

- Utvikle eit interkommunalt tilbod for innbyggjarar med, eller som står i fare for å utvikle ulike livsstilssjukdommar
- Gje handlingskompetanse/hjelp til sjølvhjelp ved endring av levevaner
- Styrke meistring for å førebygge og redusere sjukdom, «leve godt med»
- Brukarmedverknad («pasientens helseteneste»)
- Kompetanseheving – utveksling - utvikling for helsepersonell.

Bakgrunn

- Samhandlingsreformen, 2012
- Prosjekt kommunenettverk for læring og meistring (22 kommunar, DSH og Helse Bergen-LMS)- endte opp med søknad om skjønnsmidlar frå fylkesmannen
- Motteke kr 150 000
- Forankring mellom anna i tenesteavtale 2, Plan for interkommunalt samarbeid innan helse-og omsorgstenesta i region Nordhordland 2014-2017, og tilhøyrande Handlingsplan

Arbeidsgruppe

- Prosjektleder: Bente Bø Taule (Radøy)
 - Brukarrepresentant: Bente O. Westervik (Lindås)
 - Fysioterapeut: Lene R. Danielsen (Masfjorden)
 - ?
 - ?
- Korleis rekruttere for å få eit representativt utval, skal f. eks kommunalsjef peike ut representant?
- Utvikle og setje i gang tilbod
 - Vi har hatt 1 møte, planlagt møte på LMS Bergen 07.01.15.

Arbeidsgruppe , forts.

- Identifisere kompetanse og finne aktuelle personar frå kvar kommune som kan vera kurshaldarar
- Tilby kompetansepakken utvikla av LMS/kommunenettverk til helsepersonell
- Hospitere ved FMS på Straume, tilpasse modell utvikla i prosjektet «betre saman» til bruk i Nordhordland
- Hospitere på LMS Bergen
- Informere fastlegar og spesialisthelseteneste
- Samarbeid med frivillige org. og eksisterande tilbod
- Referansegruppe for kvalitetssikring av tilbodet
- Handlingsplan er under arbeid

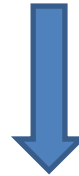
Startmodul
Helsepedagogikk inkl MI
5 dager



Endringsmodul
4 dager



Mestringsmodul
4 dager



«Full kompetansepakke»
13 dager

INNHALD HELSEPEDAGOGIKK

Samarbeid om pasient og pårørandeopplæring i eit helsefremjande perspektiv

- Brukermedverknad og «standardmetode»
- Kva er læring/opplæring/meistring, og korleis ivareta den pedagogiske rolla
- Varige helseforandringer, tap og endring, med kvardagen i fokus
- MI/motiverende samtale og endringsarbeid
- Læring i gruppe, gruppeprosesser, gruppeleiing og utvikling av læringstilbod
- Kommunikasjon og helsefremmande samtaler. Kva fokus har vi?

Læringsmål for kurset er

- Å styrkje helsepersonell i formidingsrolla
- Å få kunnskap og evne til å gå inn i veilederrolla framfor ekspertrolla
- Å kunne skille mellom undervisning og læring og fremje evne til likeverdige dialog og refleksjon mellom fagpersonell og brukar
- Å få kunnskap om gruppeprosessar og korleis gruppeleiar kan veilede deltakarane i eigne prosessar

Eigeninnsats kommune, etter modell FMS?

- Lokale til kursdagar/kurstilbod på dagtid
- Arena for fysisk aktivitet (inne og ute)
- Mottak/helsesamtale i heimkommunen (fysio, spl?) (etter tilvising frå lege) og oppfølging etter LMS-tilbod
- Kurshaldarar: Få ei «drilla» gruppe
- Brukarrepresentantar (gruppe, som deltek?)

Kva kan vi oppnå?

- Kompetanseheving/læringstilbod for helsepersonell saman (Kommune/sjukehus/LMS)
- Lærings-og meistringstilbod for pasientar og pårørande der folk bur
- Møteplass for brukar-helsepersonell-pasient
- Samarbeid med spesialisthelsetenesta, god fagkunnskap gjev gode tilbod
- Delta i forsking/samarbeid/nettverk med FMS
- Samarbeid mellom kommunar , forankring

- Vil alle kommunane i NH delta i denne type modell?
- Reiseveg?
- Tilvising frå lege til LMS tilbod? Vil det begrense
- Friskliv og meistring saman?

KURSTILBOD

- Varighet, minst 3 mnd
- Store diagnosegrupper saman
- Kursdagar: 5 ?
- Gruppe, tema: endring levevaner, fysisk aktivitet, mestringsstrategi, endringskompetanse, teori, avklaring, etter LMS metode, diagnosedag/lege
- Trening ca 1 time 2 gonger i veka i gruppe
- Eigentrening
- Nettverksbygging/likemann og oppfølging

Endringsmodul

- **Læringsmål for kurset er**
- Å ha grunnleggende kunnskap om eit sunt kosthald, etter anbefalinger fra
- nasjonale myndigheter
- Å ha grunnleggende kunnskap om samanhengen mellom fysisk aktivitet og
- helse, etter anbefalinger fra nasjonale myndigheter
- Å kunne formidle anbefalinger om kost/ernæring og fysisk aktivitet på ein
- oppdagande og motiverande måte
- Å kunne anvende verktøy for endringsprosesser knyttet til FA og kost
- Å kunne anvende motiverende intervju/samtale som metode for å motivere til endra helseadferd

Meistringsmodul

- • Sentrale teoretiske tema innan meistring, kvardagsmeistring, kognitiv teori,
- salutogenese, mindfulness, motiverande samtale og sjølvhjelp
- • Innlegg frå erfarne brukarar, med eit reflektert og avklart forhold til eigne meistringsstrategier
- • Praktiske verktøy, med teoretisk forankring, som kan brukast i møte med brukarar - og i kurssamanheng
- • Innføring i sjølvhjelp som meistringsmetode
- • Etter ein tid arrangerast dag 4 med fleire tema og erfaringsutveksling