

Saman for betre helse i Nordhordland

læring:mestring

Orientering i helseutvalet

08.01.16

Bente Bø Taule

Bakgrunn for oppretting av interkommunalt tilbud

- LMS Bergen fekk i 2013 og 2014 tildelt samhandlingsmidlar til saman 1,2 mill. kroner
- Eit nettverk mellom helseføretak og dei 23 kommunane vart etablert.
- Bergensregionen (Fjell), Bergen, Voss og omegn og Nordhordland
- Samarbeidsutvalet rådde til 230514 at nettverket skulle halde fram.
- Haust 2015: Kommunalsjefgruppa i NH har slutta seg til deltaking i nettverket, og at LM gruppa i NH held fram.

Føringar frå staten- 2015

- «Meld. St. 26 165 Fremtidens primærhelsetjeneste – nærhet og helhet»

Kapittel 21.4

- Veileder om rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator

Kapittel 6

Det vert lagt fram sak for Samarbeidsutvala ang. å arbeide fram særavtaler for læring og meistring – tenesteavtalane

Eksempel på læring- og meistring-oppgåver i kommunen

- Kurstilbod til store målgrupper uavhengig av diagnose
- Samarbeid med brukarorganisasjonar/brukarar
- Frivillige, og /eller private aktørar
- Nettverksbygging og kompetanseutveksling med kommunar og foretak



Kommunen

Sykehus

Kommunen

Fore-
byggings

Utgreiing
Behandling

For-
verring

Behandling

Re-
habili-
tering

• Oppfølging
• Behandling

- Kurs på tvers av diagnoser
- LM-kurs for store brukergrupper
- Frisklivssentraler
- Bruke LM-arenaer bevisst i forebyggende arbeid*

- Pasient og pårørende opplæring i behandlingsforløpet
- LM-kurs for «spesielle» diagnoser
- LM-kurs med behov for særlig «spisskompetanse»

- Etablere selvhjelpsgrupper
- Frisklivssentral
- Kurs for pårørende

Interkommunalt læring og meistringstilbod i Nordhordland

- Utprøving i 2015 finansiert av eksterne prosjektmidlar. Planlagt nytt kurs vår 2016 .
- **LM gruppe Nordhordland, 2015:**
- Reidun Sæbdal, Lindås
- Lene R Danielsen, Masfjorden
- Sonja Håland, Austrheim
- Bente O Westervik, brukarrepresentant (HB)
- Bente Bø Taule, Radøy

læring : mestring Nordhordland

Kver kan eg melde meg på?

Du kan sende e-post til
post.lms@sina.no

Eller ringe /sms på telefon
40910488 mellom kl 0930-1330.
Innan 01.09.15.

Fastlegen din kan tilvise deg.

Kontaktperson: Bente Bø Taula

Før tildeling av plass på kurset vert
du kontakta for meir informasjon.

Kurset vert leia av helsepersonell
saman med brukarrepresentant.
Innlegg på dei ulike kursdagane av
mellom anna psykolog,
ernæringsfysiolog, sjukepleiar,
fysioterapeut

Dette er samarbeidspartnarene våre



Livsstilsending- meistring av eiga helse

For deg som har
eller står i fare for
å utvikle livsstilssjukdom som
diabetes type 2, overvekt,
hjerte-/karsjukdom.

Kursstad :
**Nordhordlandshallen,
Knarvik**



Saman om betre helse i Nordhordland

Livsstilsjukdommar aukar og kan ha si årsak i
mellom anna for høgt næringsinntak,
mangelnde fysisk aktivitet og røyking.

Det kan vere vanskeleg å vite kva ein kan gjere
for å få betre helse, og korleis ein kjem i gang.

Mål

Gjennom auka kunnskap og erfaring ynskjer
me at du skal få:

- Auka livskvalitet
- Betre helse
- Gode varige levevisar

Om deg

Du har eit ønskje og er motivert for å endre
livsstilen din. Dette kan vere relatert til fysisk
aktivitet, kosthald og/eller røyking.

Kursstart september 2015

Kursdatoer :

08. september	15. september
06. oktober	27. oktober
01. desember	

Tid: 09:30 – 14:00

Innhald

Kurset går over 3 månader
Gruppetrening 1 gong per veke i tillegg i
Nordhordlandshallen og området rundt.
Du forpliktar deg til minimum ei eigentrening i
veke i tillegg.

Oppfølgingsdagar

Etter kurslutt, 9 og 12 månader

Aktuelle tema

Gode verktøy for å få til endringar i kvardagen
Smart mat for betre helse
Fysisk aktivitet
Søvn
Gode grep for å leve godt med eigne
helseutfordringar
Brukarinnlegg
Vegen vidare

Kursavgift kr 500,-

Dette inkluderer lunsj og kursmaterieill.

Rekruttering av deltakarar

- Brosjyre –Plakat-følgebrev
- Nettsidene i alle kommunar
- Annonse i Nordhordland og Strilen
- Brosjyre sendt ut til alle fastlegar
- Via nettverk for fysioterapeut og sjukepleiar
- Deltakarar, 9 stk.
- Gulen
- Solund
- Meland
- Lindås
- Radøy
- Modalen

Livsstilsendring-meistring av eiga helse

- «Friskliv- og meistringstilbod»
- Medlemmane i LM gruppa var kursleiarar +
- Kommunepsykolog John Petter Wadseth
- Klinisk ernæringsfysiolog Anne Merete Reknes
- Stad: Nordhordlandshallen, kantina
- Trening ute i området rundt
- Innhald: Tankens kraft, endringsprosessar, kosthald, fysisk aktivitet og trening, motivasjon og oppretthalde meistring av endring.

Program kursdag 1

09:30 – 09:45	Velkommen og presentasjon
09:45 – 10:00	Forventningsavklaring og bli kjent
10:00- 12:00	Kommunepsykolog Strategiar og verktøy for å gjere endringar
12:00 – 12:30	Lunsj
12:30 – 12:45	Kort om fysisk aktivitet
13:00 – 14:00	Fysisk aktivitet TESTE PÅ BANE

Program kursdag 2

09:30 – 09:45	Velkommen – korleis har det gått denne veka?
09:45 – 10:15	Endring- kort repetisjon «halvtimen» Ambivalensutforsking
10:15- 11:45	Fysioterapeut Teori- fysisk aktivitet
11:45– 12:30	Praktisk gruppearbeid- vi lager lunsj Viljestyrke Heimeoppgåve
12:30 – 12:45	Litt om fysisk aktivitet –kva skal vi gjere i dag
13:00 – 14:00	Fysisk aktivitet

Program kursdag 3

09:30 – 09:45	Velkommen- presentasjonsrunde – korleis har det gått denne veka?
09:45 – 10:00	Oppsummering av kursdag 1 og 2, Endring og fysisk aktivitet. App på telefon, kostregistrering
10:00- 12:00	Klinisk ernæringsfysiolog SMART MAT FOR SUNT KOSTHALD Praktisk gruppearbeid og teori
12:00 – 12:30	Lunsj
12:30 – 12:45	Plan for fysisk aktivitet i dag, korleis få det til på eiga hand heime
13:00 – 14:00	Fysisk aktivitet

Program dag 4

09:30 – 10:00	Velkommen- presentasjonsrunde – korleis har det gått sidan dag 4 Dele erfaringar
10:00 – 10:20 10:20- 10:45	Brukarinnlegg ved Bente Orlen Westervik Erfaringsutveksling
11:00- 12:00	Endring vidare App på telefon, kostregistrering div nettsider Praktisk gruppearbeid - oppgåve
12:00 – 12:30	Lunsj
12:30 – 12:45	Plan for fysisk aktivitet i dag, korleis få det til på eiga hand heime
13:00 – 14:00	Fysisk aktivitet

Program dag 5(1.des)

09:30 – 09:45

Velkommen- presentasjonsrunde
– korleis har det gått sidan dag 4?

09:45 – 11:15

Vegen vidare 😊
«Korleis meistre og oppretthalde ny atferd?»
Kommunepsykologen i Lindås

1130- 12:00

Smarte kostråd for jula

12:00 – 12:30

Lunsj

12:30 – 12:45

Evaluering og oppsummering av kurset

13:00 – 14:00

Fysisk aktivitet,
TESTE PÅ BANE

LM TILBOD: PLANAR I 2016

- Få på plass kontaktperson frå kvar kommune
- LM gruppa har møte 22.01.16, oppsummering og involvere kontaktpersonar/kurshaldarar som har delteke på helseped.
- Oppfølgingsdag kursdeltakarar 04.02.15- sjå på effekt av tiltak
- Nytt kurs er planlagt med start mars 2015- 3 månadar og oppfølging

Legge vekt på meistring – friskliv

Betre kartlegging av deltakar før kursstart

Utfordringar

- På kva måte skal dette drivast vidare?
- Finansiering?
- Inn i vanleg drift eller prosjekt, for kor lenge?
- Frisklivstilbod i kommunane
- Personar som følgjer opp deltakarane i heimkommunen etter kurs

Friskliv- spørsmål frå fylkesmannen

- Kva er lågterskeltilbod?
- Kva er effekten?
- Kva er bakgrunnen for å setje i gang tiltak?
- Må vi ha meir oversikt?
- LM-TILBOD
- Motivasjon og meistring - for at personar kan nyttegjere seg av tilbod i kommunen
- (031215 :Samling alle kommunar som hadde fått frisklivstilskot)

HELSEPEDAGOGIKK Kurs for helsepersonell - kompetanseheving

29. + 30. sept + 1. + 13. + 14. oktober 2015 kl. 09.30 – 15.30

21 deltakarar frå Austrheim, Modalen, Radøy, Lindås, Masfjorden

Dag 1

Samarbeid om pasient/brukar og pårørandeopplæring i eit helsefremjande perspektiv

Dag 2

Varige helseforandringar, tap og endring– med kvardagen i fokus
Kva fokus har vi

Dag 3

Endring på eigne vilkår

Dag 4

Kommunikasjon og helsefremjande samtaler
Opplevelse av samanheng

Dag 5

Læring i gruppe, gruppeprosessar og gruppeleiing
Utvikling av læringstilbod

KOMPETANSEMODULAR FOR HELSEPERSONELL



Oppgåver for nettverket

1. **Kartlegge** gruppebaserte opplæringstilbod i kommunane
2. **Tilbod** om kompetanseheving for personale som er engasjert i opplæringstilbod
 - Støtte oppbygging av nye tilbod
3. **Gjere synleg og styrke tilbod** som fins i dei ulike kommunane
4. **Rådgjeving**
5. **Lawerket og forankring**

