

Skisse prosjektsøknad:

Lokale lærings- og mestringstilbud – samhandling og kompetansebygging

Bakgrunn

Når du rammes av sykdom, skade eller nedsatt funksjonsevne dreier mye seg om utredning, diagnose og behandling. For de fleste handler det også i stor grad om hvordan helseutfordringene påvirker deler av livet og griper inn i hverdagen. Samhandling mellom sykehus, kommuner og frivilligheten er sentral for å legge til rette for lokal lærings- og mestringsevne. Lokale ledere, fagpersoner og brukerrepresentanter uttrykker behov for støtte i dette arbeidet. I perioden 2015-2017 gjennomførte Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) og flere andre aktører et prosjekt der resultatet ble *håndbok for Mestringstreff*. Mestringstreff skal bidra til at personer som lever med helseutfordringer får økt forståelse for hva som hemmer og fremmer egen mestring, samt ferdigheter til å håndtere egen situasjon. I pilotutprøvingen av Mestringstreff kom det fram at kommunene blant annet hadde behov for å styrke sin kompetanse knyttet til å jobbe med:

- mestring som tema
- jobbe med grupper
- samhandle med brukerrepresentanter og frivillige organisasjoner.

Helgelandssykehuset søker herved om midler til å bygge kompetanse og etablere Mestringstreff i samarbeid med tilhørende kommuner og frivillige organisasjoner. NK LMH vil være en sentral veileder i gjennomføringen av prosjektet.

Hensikt/gevinster

Prosjektet vil bidra til lokal kompetanseheving og erfaringer med blant annet samhandling, tverrfaglig samarbeid og brukermedvirkning. Andre tjenesteområder i kommunene kan trekke veksler på denne kompetansen. Prosjektet vil generere kunnskap og erfaring knyttet til samhandling om lokal implementering av Mestringstreff som vil ha stor verdi for kommuner og helseforetak ellers i landet.

Mestringstreff svarer på et uttalt behov hos brukere og pasienter knyttet til å mestre egen livssituasjon, og det utfyller diagnoseorienterte tilbud i sykehusene. Det er et kurstilbud som passer inn ulike pasientforløp, også der personene lever med flere helseutfordringer. Forskning viser at ulike former for lærings- og mestringstilbud bidrar til bedre livskvalitet, færre symptomer, bedre tilfriskningsprosesser, læring, økt bevissthet om og bedre håndtering av egen helse over tid, sosial støtte og håp. Det gir også færre sykehusinnleggelses, færre legebesøk, kostnadsbesparelser og økning i kvalitetsjusterte leveår (Stenberg et al 2016, Stenberg et al 2018).

Mål og målgruppe

Primær målgruppe for etableringsstøtte og kompetansebygging er ledere, ansatte og frivillige som samarbeider om å etablere lokale lærings- og mestringkurs. Sekundærmålgruppen er brukere, pasienter og pårørende (sluttbrukere).

Prosjektet skal bidra til at

- fagpersoner og brukerrepresentanter har tilstrekkelig kompetanse til å etablere lokale kurs (*Mestringstreff*), med fokus på læring, mestring og medvirkning
- det etableres strukturer for samarbeid og samhandling mellom sykehus, kommuner, frivillighet og andre aktuelle organisasjoner

- personer som lever med helseutfordringer får økt forståelse for hva som hemmer og fremmer egen mestring, har tro på egen mestringsevne og ferdigheter til å håndtere egen situasjon.
- kunnskap om hva som er viktige suksessfaktorer for lokal implementering av *Mestringstreff*, til nytte for videre implementering i landet for øvrig

Resultatmål:

- **Det er etablert et kompetansemiljø for å støtte etablering av *Mestringstreff* i samhandling mellom Helgelandssykehuset, tilhørende kommuner og aktuelle brukerorganisasjoner.**
- ***Mestringstreff* er etablert i 3 kommuner i løpet av prosjektperioden på 2 år.**

Metode og gjennomføring

Helgelandssykehuset gjennom Senter for samhandling - Læring- og mestring er prosjekteier og ansvarlig for gjennomføringen. *Hovedtiltaket er å etablere og et læringsnettverk og gjennomføre kompetansehevende dager for å støtte og bygge opp et kompetansemiljø omkring Helgelandssykehuset og tilhørende kommuner.*

Det er utviklet et utkast til tverrfaglig program for kompetansebygging som vil bli ferdigstilt sammen med prosjektgruppen lokalt. Alle samarbeidsaktørene er sentrale i etablering av det lokale kompetansemiljøet og gjennomføringen av *Mestringstreff*.

Plan for etablering av prosjektet:

- Forankre prosjektet i foretak og kommuner (OSO)
- Kontaktpersoner i kommunene til prosjektgruppe
- Etablere kontakt med frivillig organisasjon

Foreløpige tiltaksplaner:

- Gjennomføre to kompetansesamlinger; 3+1 dag. Gjennomføres i en av prosjektkommunene.
- Deltakere: 4 fagpersoner fra hver deltagerkommune + 2 brukerrepresentanter fra hver deltagerkommune
- Prosjektet dekker utgifter til samlinger (inkl. overnatting), arbeidsgiver dekker tilstedeværelse og reisekostnader.
- Det etableres lokal prosjektgruppe og styringsgruppe i samarbeid med sykehus, kommuner, brukerorganisasjoner evt. andre.
- Kommunikasjonsplan må utarbeides.

Brukermedvirkning blir ivaretatt sentralt og lokalt i prosjektgjennomføringen. [Håndboka](#) har en omfattende beskrivelse av hvordan *Mestringstreff* forutsetter brukermedvirkning på tjeneste- og individnivå.

Det vil bli publisert artikler underveis og i etterkant av prosjektet, blant annet på [mestring.no](#). Resultatene vil i tillegg bli presentert på lokale, regionale og nasjonale konferanser og samlinger.

Evaluering og rapportering

Det blir gjort en evaluering av oppsatte effekt- og resultatmål i slutfasen av prosjektet. Evaluering fra sluttbrukerne i *Mestringstreff* inngår i den lokale gjennomføringen av kurset, sammen med evaluering fra arbeidsgruppe og kursansvarlige. Disse evalueringene vil gi viktig informasjon i kvalitetsutviklingen av tilbudet i fortsettelsen. Det vil bli utformet en sluttrapport i tråd med Ekstrastiftelsens krav.

Budsjett

Her skal det fortsatt regnes mer med tallene før søknaden kan sendes.

Utgifter det søkes om støtte til fra Ekstrastiftelsen

	2019	2020
Lønn prosjektleder inkl. sosiale utgifter ¹⁾	226 000	226 000
Lønn brukermedvirkere og andre bidragsyttere (forelesere) ²⁾	70 000	50 000
Nettverkssamlinger 3 + 1dg ³⁾	80 000	20 000
Prosjektgruppemøter ⁴⁾	40 000	40 000
Andre kostnader	10 000	10 000
Sum	426 000	346 000

Egeninnsats

	2019	2020
Prosjektmedarbeidere kommuner og sykehus, 10% stilling inkl sos utgifter, 4 personer ⁵⁾	280 000	280 000
Reiseutgifter prosjektmedarbeidere og nettverkssamlinger ⁶⁾	10 000	10 000
Adm og kontorkostnader ⁷⁾	20 000	20 000
Veilednings-, undervisnings- og kommunikasjonsstøtte fra NK LMH ⁸⁾	49 000	49 000
Annet?		
Sum	359 000	359 000

Inntekter

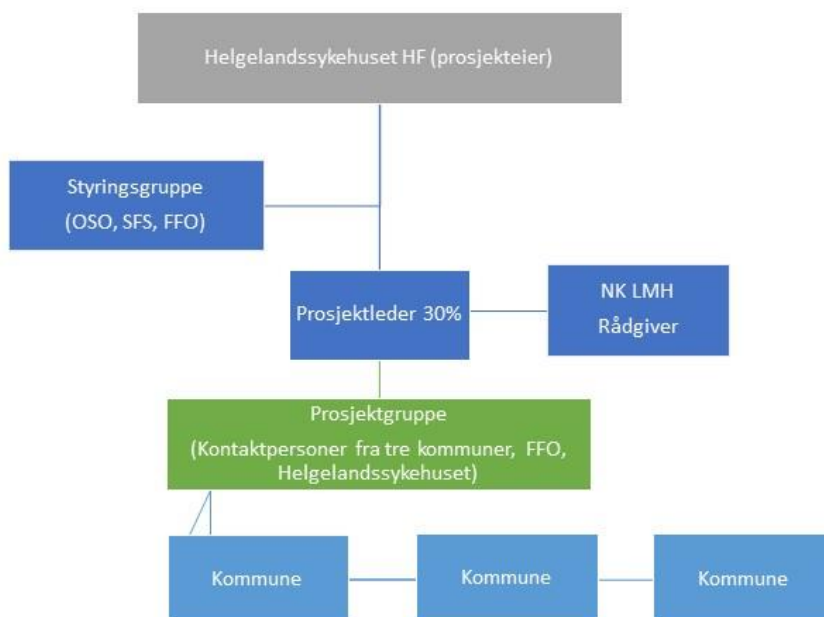
	2019	2020
Ekstra Stiftelsen	426 000	346 000
Egeninnsats kommune, sykehus, NK LMH	349 000	349 000
Sum	765 000	695 000

Noter/underlag til budsjett

- 1) Lønn til prosjektleder (30 % stilling) er beregnet ut i fra en bruttolønn på 540 000kr. Summen her inkluderer sosiale utgifter og overhead (40 %).

- 2) Lønn brukermedvirkere og forelesere
- 3) En nettverkssamling for inntil 20 personer à 3 dager, samt en oppfølgingsdag. Prosjektet vil holde kostnadene for samlingene lave, både for møtelokaler og lunsj. Overnatting for de som har lang reisevei (2 netter samling 1) søkes dekket med lavest mulig kostnad. Det søkes om prosjektmidler til å dekke opphold, lokaler og mat (4000 kr per person for 3-dagers samlingen og 1000kr for dagssamlingen). Kommuner og HF dekker arbeidstid + reiseutgifter.
- 4) Kostnader prosjektgruppemøter
- 5) Prosjektmedarbeidere i tre kommuner + sykehus. Denne egeninnsatsen beregnes til 10% for 3 personer fra kommune og 1 person fra sykehus. Det tilsvarer ca 70 000 kr fra hver (utgangspunkt lønn 540 000kr inkl 30% sosiale utgifter). Tilsammen 280 000 kr. 10%
- 6) Reiseutgifter: Beregnet tog/bussbillett mellom byene på Helgeland à kr. 250 kr. en vei for 20 personer på samling (4 personer pr. kommune+2 brukere pr. kommune + 2 ansatte LMS Helgelandssykehuset)
- 7) Revisjon er beregnet til 10 000 kroner per år (Helgelandssykehuset)
- 8) Egeninnsats i prosjektet dekker veilednings- og kommunikasjonsarbeid fra NK LMH (beregnet til 70 t à 700kr; 98 000kr)

Prosjektorganisering



Litteratur

- Sandvik B, Hvinden K (2017). *Håndbok for Mestringstreff*. Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse. Oslo Universitetssykehus.
- Stenberg U et al (2016). A scoping review of the literature on benefits and challenges of participating in patient education programs aimed at promoting self-management for people living with chronic illness. *Patient education and counseling*. Nov 2016, Vol 99, issue 11, page 1759-1771, [https://www.pec-journal.com/article/S0738-3991\(16\)30322-6/pdf?code=pec-site](https://www.pec-journal.com/article/S0738-3991(16)30322-6/pdf?code=pec-site) og <https://mestring.no/laerings-mestringstilbud-nyttig-effektfullt/>
- Stenberg U et al (2018). Health economic evaluations of patient education interventions a scoping review of the literature. *Patient education and counseling* [https://www.pec-journal.com/article/S0738-3991\(18\)30006-5/pdf](https://www.pec-journal.com/article/S0738-3991(18)30006-5/pdf) og <https://www.dagensmedisin.no/artikler/2018/01/22/mestring-hos-pasienter-gir-god-helseokonomi/>

Annen informasjon om Mestringstreff på mestring.no
<https://mestring.no/handbok-mestringstreff-klar/>

Helse og friskliv Bærum kommune arrangerer Mestringstreff
<http://www.helseogfriskliv.no>