

OPPLÆRING, MESTRING OG ERFARINGER

**Av Anett Dokken,
Lovisenberg diakonale høgskole**

SMH-seminar er omtrent som en pose twist: mange gode temaer, samtidig som det er noe for enhver smak - og bare hyggelige mennesker.

Det innlegget som engasjerte meg mest var ”Opplæring av pasienter og pårørende – behovet for nye informasjonstjenester” av Aslak Steinsbekk, Institutt for samfunnsmedisin, NTNU. Hans budskap var at suksess avler suksess. Man må møte pasienten der han er og gi ham råd ut fra det. Hvordan man opplever ting er mer styrende enn hva som sies. Utvikling mot brukeropplæring fremfor tradisjonell pasientopplæring vil i fremtiden påvirke de som skal bistå pasienten med informasjonstjenester, herunder biblioteket.

Pasientopplæring

Pasientrettighetsloven sier at pasienten har rett til å medvirke ved gjennomføring av helsehjelpen. Pasienten skal ha den informasjon som er nødvendig, og informasjonen skal være tilpasset mottakerens individuelle forutsetninger.

Pasientopplæring er definert som et sett med planlagte opplæringsaktiviteter igangsatt for å bedre pasienters helseatferd og helsestatus. For pasienter med kroniske plager betyr dette å være en aktiv deltaker i en opplæringsprosess med siktemål å øke evne og dyktighet til å takle og mestre det å leve med en kronisk sykdom.

Self-Efficacy

Et sentralt begrep er self-efficacy, som kan defineres som *det pasienten selv tror er viktigere enn fagkunnskap formidlet av helsepersonell*. For å skape ”self-efficacy beliefs” er det viktig med

1. mestringserfaring: suksess avler suksess.
2. modellering: man observerer og lærer av andre.
3. verbal /sosial overtalelse: det er viktig å ha forbilder.

Bandura: Self Efficacy beliefs:

Grad av tiltro til egen kapasitet til å organisere og iverksette tiltak som trengs for å nå et ønsket mål.

Utviklingstrekk

Fokuset har flyttet seg fra at helsepersonell *formidler* kunnskap til pasienter (tradisjonell pasientopplæring) til at *pasienten selv skal finne ut* hva problemet hans er (self-management). Pasientene skal være aktive deltagere og lære av hverandres erfaringer.

Det viser seg at pasientopplæring med self-management fokus er mer effektiv enn tradisjonell pasientundervisning i å bedre helsetilstanden.

Fire stadier i mestring

1. Man må innta en aktiv rolle. Man må være motivert.
2. Man må ha nok tiltro og kunnskap til å handle. Man skjønner at man må være aktiv, men mangler kunnskap nok til å handle.
3. Man setter i gang og begynner å få tro på seg selv. Hvis man har opplevd suksess en gang, er det lettere å prøve en gang til.
4. Man klarer å handle under stress. Man må utvikle tiltro til at man klarer å holde fast på nye vaner.

3 spørsmål som alle pasienter bør kunne svare på

- Hva er hovedproblemet mitt?
- Hva må jeg gjøre?
- Hvorfor må jeg gjøre det?

Behov for informasjon

Både tradisjonell fagkunnskap og pasienterfaring har en verdi. Det er behov for siste nytt fra fagpersonell. Det kan være sykdom og behandling eller diett, trening og livsstil. Samtidig vil pasienter etterspørre erfaringer fra andre i samme situasjon. Det kan være informasjon om hvordan andre opplever å leve med en sykdom og praktiske tips om hvordan de takler dette.

Kilder til brukererfaringer kan være familie, venner og kollegaer, andre pasienter og pasientorganisasjoner, media, internett og bibliotek.

Steinsbekk mener at denne utviklingen også vil påvirke etterspørselen av informasjonstjenester. Opplæring vil øke pasienters evne og trolig også ønske om å tilegne seg oppdatert kunnskap. Pasienter ønsker seg tilgang på tilpasset informasjon om nye utviklinger på sitt "felt", typisk siste nytt om behandling skrevet for pasienter. Men vektleggingen av *self-management* vil trolig også gjøre pasienter mer bevisst på nytten av å få informasjon om hvordan andre opplever å leve med en sykdom og hvordan de takler dette. Utfordringen er at slik informasjon ikke er kvalitetssikret på samme måte som for eksempel forskningsinformasjon om nye behandlinger. De som skal bistå pasienten med informasjonstjenester i framtiden må derfor ha strategier for hvordan de skal informere om erfaringsbasert kunnskap.