

Har du frågor? Kontakta oss på Hälso pedagogiskt Forum:

Ingmari Knutsson Tel. 010-103 96 20
ingmari.knutsson@regionostergotland.se

Helene Landin Tel. 010-103 96 15
helene.landin@regionostergotland.se

<http://lisa.lio.se/Startsida/Verksamheter/Halso--och-vardutvecklingscentrum/Verksamhetsutveckling-Vard-och-Halsa/Halsoframjande/Halsopedagogiskt-Forum-i-Ostergotland/>

Lära och bemästra:

- Individuellt lärande och kunskapsutbyte i grupp
- Utgår från deltagarnas behov och frågeställningar
- Värderar erfarenhetsbaserad och professionell kunskap lika högt
- Leds av ett jämbördigt ledarpar där båda är utbildade i metoden
- Deltagarnas unika erfarenheter tas tillvara
- Bygger på aktivt deltagande och eget engagemang

bygger på:

- vuxenpedagogiska principer
- ett personcentrerat förhållningssätt
- den aktiva hälso pedagogiken **Lära och bemästra** (från norska läring och mestring <https://mestring.no/>)

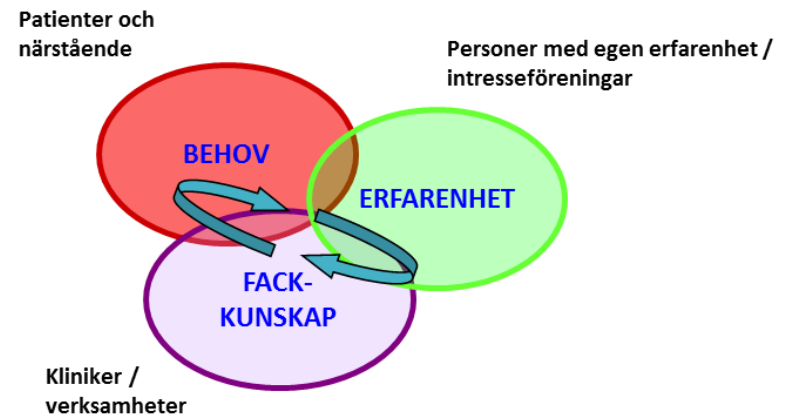


Personcentrerad patient- och
närståendebildning enligt metoden
Lära och bemästra

Lära och bemästra

- metod för patient- och närståendebildning

I den personcentrerade utbildningsmetoden Lära och bemästra är erfarenhetsbaserad kunskap lika viktig som vårdens faktabaserade kunskap.



Den pedagogiska metoden bygger på ett samarbete mellan vårdpersonal, patienter och/eller närstående med ett ömsesidigt kunskaps- och erfarenhetsutbyte som mål.

Hur går Lära & Bemästra till?

Utbildningen sker i grupp.

Deltagarna har stort inflytande över utbildningens innehåll.

Ett aktivt engagemang är en viktig förutsättning för ett gott resultat.

Vem kan vara med?

Patienter med samma diagnos eller problematik bildar en grupp.

En grupp kan också bestå av närstående till personer med samma sjukdom.

ibland går patienter och närstående utbildningen tillsammans.

Vilka leder utbildningen?

Lära & Bemästra leds av (minst) två resurspersoner som bildar ett **ledarpar**:

- En **erfarenhetsresurs**
(som har samma diagnos eller problematik som deltagarna)
- En **professionsresurs**
(arbetar inom vården)

Ledarparet har olika roller och bidrar med olika kunskaper och erfarenheter.

Vad innehåller utbildningen?

Innehållet styrs av gruppens behov samt verksamhetens syfte och mål för sin Lära & Bemästra utbildning.

Vid första gruppträffen görs en inventering av deltagarnas frågor.

Gruppens frågor ligger sedan till grund för hur utbildningen utformas. På så vis säkerställs att varje Lära & Bemästra anpassas efter sina deltagares erfarenheter och behov.

Träffarna utgår från en aktiv dialog, reflektioner, övningar samt kunskaps och erfarenhetsutbyte. Vid behov kan experter bjudas in för att besvara eller fördjupa vissa frågor.

Vad leder Lära & Bemästra till?

Lära & Bemästra syftar till att stötta och öka deltagarnas kunskap och förmåga att själva ta kontroll över livet och hälsan. Utvärderingar av tidigare utbildningar visar att deltagarna upplever att de blivit tryggare och stärkta i sin situation.

Hur blir man ledare?

Lära & Bemästra utgår från ett nära samarbete mellan ledarna i såväl planering som genomförande och utvärdering.

För att på bästa sätt kunna leda och stötta processen i gruppen är det viktigt att ledarparet utbildas tillsammans i metoden.

Ledarutbildningen är utvecklad av Hälsopedagogiskt Forum i Östergötland (HPF). Utbildningen leds av de verksamhetsutvecklare som tidigare hållit i utbildningarna direkt till patienter och närstående.

Utbildningen är **kostnadsfri**.

Hur är ledarutbildningen upplagd?

Vårdverksamheten bär ansvaret för patient- närståendebildningen, därför inleds ledarutbildningen med en separat **introduktion för vårdpersonal**. Erfarenhetsresurserna får en egen introduktion.

Därefter följer **4 gemensamma utbildningstillfällen** för ledarparen.

Ledarutbildningen är uppbyggd på samma vis som Lära & Bemästra för patienter och närstående. Innehållet utgår från gruppens frågor om vilken kunskap som behövs för att leda personcentrerade utbildning (t.ex. ledarnas olika roller, leda grupp, grupprocesser, känslreaktioner, användningen sig av berättelsen, kommunikation).

Mål

Efter utbildningen ska ledarparet kunna planera, genomföra och utvärdera en egen Lära & Bemästra utbildning. Återkoppling till vårdverksamheten ingår som en självklar och viktig del i metoden.

Stöd och påfyllnad

Kontinuerligt metodstöd ges via HPF.

Ett nätverk för utbildade ledare kommer att startas upp.

Var och när?

Efter önskemål kan utbildningarna hållas på olika platser inom RÖ.