

Samhandling om friskliv, læring og mestring

Føringer og rammer for lærings- og mestringsvirksomheten i helse- og omsorgstjenesten

Regional konferanse HSØ, Kalnes, 11.juni 2025.

Inger M. Skarpaas. Seniorrådgiver. Avdeling folkesykdommer, Helsedirektoratet



Dagens meny

1. Fremtidens helsetjeneste
2. Hva er lærings- og mestringsvirksomhet, formål og målgruppe
3. Utfordringer og forbedringsområder
4. Friskliv, læring og mestring i Nasjonal helse- og samhandlingsplan
5. Pågående arbeid og oppdrag

Konferansens hovedspørsmål:

Hvordan kan samarbeid mellom kommuner og sykehus resultere i bedre informasjon, opplæring og økt helsekompetanse hos pasienter og pårørende?

Helsedirektoratets roller

Faglig rådgiver

Forvalte lover, regelverk, refusjonsordninger mv.

Iverksette politikk

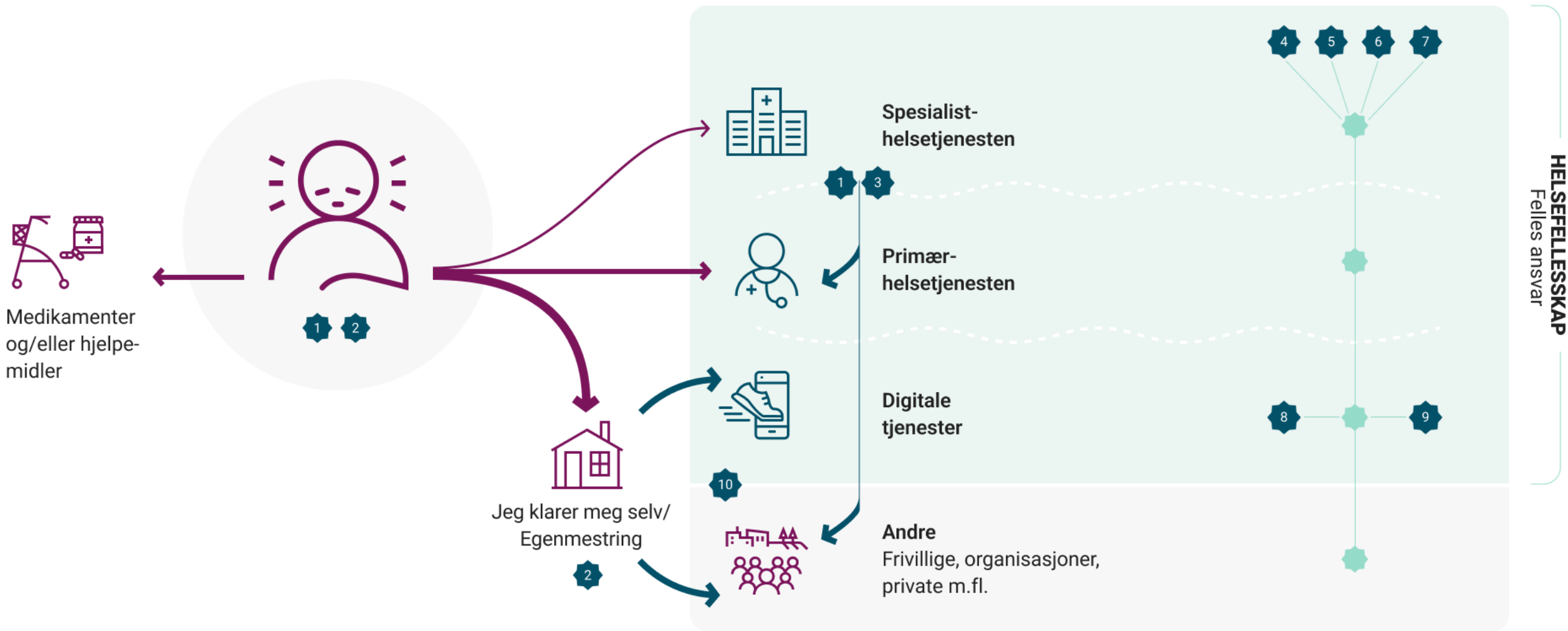
Helhetlig ansvar for den nasjonale helse-beredskapen.



1. Fremtidens helsetjeneste

- Mangel på helsepersonell
- Ikke smittsomme sykdommer
(kreft, kols, hjerne- og kar, diabetes, psykiske lidelser og muskel-skjelett)
med felles risikofaktorer
- Flere eldre
- Mer forebygging, arbeid med levevaner, mestring og rehabilitering i helsetjenesten
- Flere må klare seg selv





INNSATSOMRÅDER

1 Oversikt over tilbud

3 Journal- og henvisningsmuligheter

5 Kunnskap og utdanning

7 Systematisk bruk av andre personellgrupper

9 Trygge digitale tilbud

2 Helsekompetanse

4 Tverrfaglighet

6 Kapasitet og struktur

8 Digital kompetanse

10 Lavterskeltilbud

2. Lærings- og mestringsevne

Lovpålagt oppgave for helse- og omsorgstjenesten

1 Spesialisthelsetjenesteloven

2 forskrift om habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator

3 Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester (7) § 6-2, pkt. 2.

4 Helse og omsorgstjenesteloven

5 Pasient- og brukerrettighetsloven

6 Helsepersonelloven

2. Lærings- og mestringsvirksomhet i helse- og omsorgstjenesten

- Omfatter individuell og gruppebasert informasjon, veiledning, opplæring, undervisning, ferdighetstrening og erfaringsdeling
- Foregår både i den løpende kontakten brukere, pasienter og pårørende har med helsepersonell, gjennom egne tilbud og likepersonsarbeid.
- Virksomheten er tverrfaglig, skal være kunnskapsbasert, rette oppmerksomhet mot den enkeltes ressurser og understøtte brukerens egen læringsprosess.

Det pedagogiske arbeidet har betydning for pasientsikkerheten og skal inngå i helhetlige forløp i alle helse- og omsorgstjenester av god kvalitet.

- Er basert på innbyggernes, brukeres, pasienters og pårørendes behov og skal legge til rette for bruker- og pårørendemedvirkning.
- Krever både helsefaglig og pedagogisk kompetanse og er sentralt i alle helse- og omsorgstjenester og i alle deler av forløpet: forebygging, diagnostikk, behandling, rehabilitering og habilitering, pleie- og omsorg.
- Omfatter også arbeid med endring av levevaner, og tilbudet i kommunale frisklivssentraler er en del av lærings- og mestringsvirksomheten i de kommunale helse- og omsorgstjenestene.

Helse- og omsorgstjenesten skal (også) være oppmerksom på behov for kompetanse fra andre velferdstjenester/ sektorer og samarbeide med disse når dette er nødvendig for at pasient/bruker skal få et helhetlig og samordnet tjenestetilbud

Formålet med lærings- og mestringsvirksomheten

Innbyggere, brukere, pasienter og pårørende skal få økt innsikt i og *kompetanse om egen helse og om helse- og omsorgstjenesten* som gjør dem i stand til å:

- **Fremme** helse og livskvalitet (fysisk, psykisk, sosialt og eksistensielt)
- **Forebygge**, hindre eller bremse utvikling av sykdom og funksjonsnedsettelse
- **Opprettholde** og/eller endre levevaner
- **Gjenvinne** tapt funksjon etter sykdom og/eller skade
- **Mestre** egen helse, helseutfordringer og livssituasjon
- **Finne frem** i helse- og omsorgstjenesten

Lærings- og mestringsevne skal overordnet også bidra til:

- helhetlige og koordinerte tjenester og forløp
- likeverdige og bærekraftige helse- og omsorgstjenester
- å legge til rette for helsefremmende levevaner
- å redusere behov for helse- og omsorgstjenester
- å redusere sosiale ulikheter i helse og levevaner
- å fremme folkehelsen

Målgruppe for lærings- og mestringsvirksomhet i helse- og omsorgstjenesten:

Innbyggere, brukere, pasienter og pårørende i alle aldre som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom eller funksjonsnedsettelse, og som har behov for å øke sin helsekompetanse, trenger hjelp til å endre levevaner, omstilling til endret livssituasjon, til å mestre helseutfordringer og/eller finne frem i helse- og omsorgstjenesten og de øvrige velferdstjenestene.



3. Utfordringer

og Forbedringsområder

- Felles forståelse for hva LMV er, formål og målgruppe
- Uønskede variasjoner i tilgjengelighet og kvalitet
- Helhetlige forløp
- Dokumentasjon og lederforankring
- Samhandling
- Informasjon om tilbud
- Tydeliggjøring i nasjonale veiledere, retningslinjer og pasientforløp
- Bedre dokumentasjon og data om LMV
- Samhandling - helsefelleskap og samarbeidsavtaler
- Bedre tilgang til informasjon om frisklivs- lærings- og mestringstilbud
- Styrke lovgrunnlaget for LMV i primærhelsetjenesten

TB2022-31/TB2023-40

Oppfølging av forprosjekt om

læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten

Helsedirektoratet skal i samarbeid med andre aktører:

1. Videreutvikle nasjonale føringer og veiledere for læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten herunder tydeliggjøre hva som skal forstås med lærings- og mestringstilbud, formål og målgruppe.

2. Foreslå tiltak for å gjøre etablerte lærings- og mestringstilbud i spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten bedre kjent for ansatte i helsetjenesten og pasienter og pårørende.

3.1 Utrede og komme med forslag til hvordan fagutvikling og samhandling innen læring og mestring best kan ivaretas for å styrke kvaliteten på lærings- og mestringstilbudet i helse- og omsorgstjenesten.

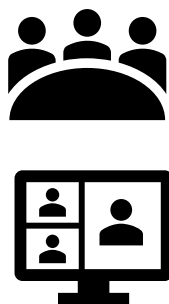
3.2 Helsedirektoratet skal videre vurdere juridiske forhold som kommunens plikt til å yte lærings- og mestringstilbud.

DEL 1: Videreutvikle nasjonale føringer og veiledere for læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten herunder tydeliggjøre hva som skal forstås med lærings- og mestringstilbud, formål og målgruppe.

Revisjon av kap 6 i **Veileder for rehabilitering, habilitering, Individuell plan og koordinator**



2 Innspillsmøter
med
målgrupper og
interessenter



Rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator

Nasjonal veileder

[Hva er nasjonal veileder?](#)

1. Veilederen er under oppdatering etter endringer i velferdstjenestelovgivningen fra 1. august 2022 om samarbeid, samordning og barnekoordinator. Lovhenvvisninger og veiledning knyttet til disse temaene vil bli oppdatert slik at det samsvarer med den tverrsektorielle veilederen [Samarbeid om tjenester til barn, unge og deres familier](#).

1. Målgrupper og virkeområde for veilederen
2. Formål og overordnede prinsipper for habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator
3. God kvalitet og faglig forsvarlighet innen koordinering, habilitering og rehabilitering
4. Medvirkning, informasjon og kommunikasjon
5. Taushetsplikt og samtykke
6. Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten
7. Hvordan fange opp mulige behov for sosial, psykososial og medisinsk habilitering og rehabilitering i kommuner og helseforetak
8. Habilitering og rehabilitering i kommunene
9. Habilitering og rehabilitering i spesialisthelsetjenesten
10. Avklaring av ansvar og oppgaver mellom kommunene og spesialisthelsetjenesten innen habilitering og rehabilitering
11. Habilitering og rehabilitering i lovpålagte samarbeidsavtaler mellom kommunene og spesialisthelsetjenesten
12. Koordinerende enhet for habilitering og rehabilitering

Søk i nasjonal veileder

1. Målgrupper og virkeområde for veilederen

Hvem gjelder veilederen for

Forholdet mellom habilitering og rehabilitering

Målgrupper for habilitering

Målgrupper for rehabilitering

Aktører i habilitering og rehabilitering

2. Formål og overordnede prinsipper for habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator

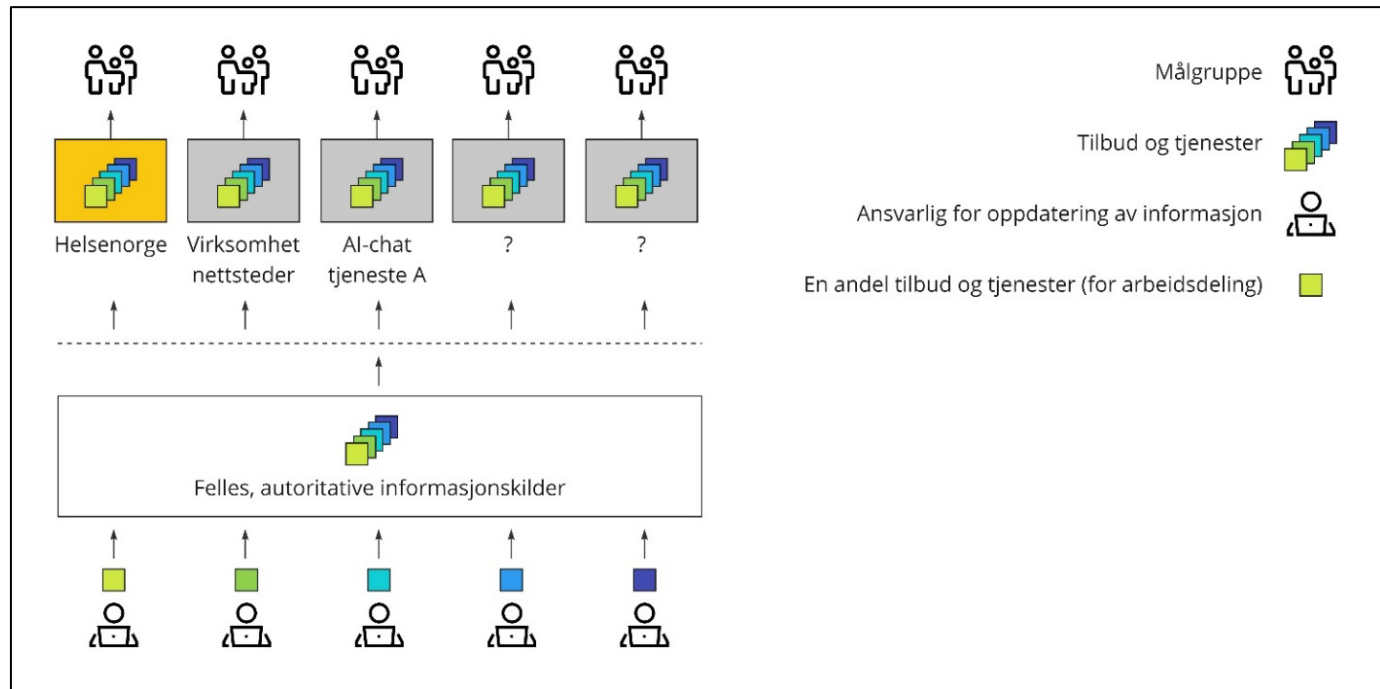
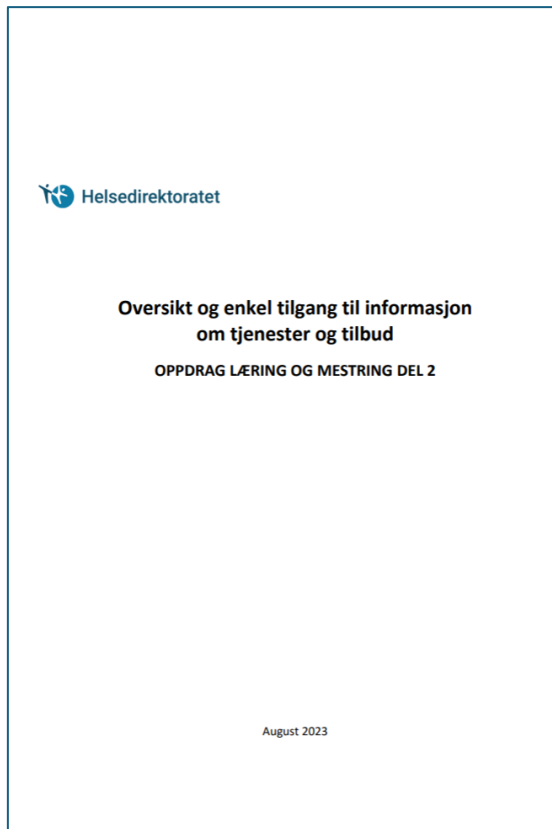
Formål og overordnede prinsipper for habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator

Gjennomgang av definisjonen av habilitering og rehabilitering

DEL 2: Foreslå tiltak for å gjøre etablerte lærings- og mestringstilbud i spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten bedre kjent for ansatte i helsetjenesten og pasienter og pårørende.

Anbefalte alternativ:

Felles innholdsproduksjon og forvaltning i en eller flere autoritative kilder.



DEL 3.2: Helsedirektoratet skal videre vurdere juridiske forhold som kommunens plikt til å yte lærings- og mestringstilbud

Lovgrunnlaget og plikten til
lærings- og mestringsevne i helse- og omsorgstjenestene
og samhandling om dette mellom tjenestenivåene.

Delrapport - oppdrag læring og mestring TB2022-31/TB2023-40
Helsedirektoratet, april 2023

Hovedbudskap:

- Det er ikke behov for å gjøre endringer i regulering av spesialisthelsetjenestens regelverk for forebyggende tjenester.
- Det er behov for å lovfeste krav til organisering av kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud

DEL 3.1: Utrede og komme med forslag til hvordan fagutvikling og samhandling innen læring og mestring best kan ivaretas for å styrke kvaliteten på lærings- og mestringstilbudet i helse- og omsorgstjenesten.

Utredningen avdekket:

- Fagutvikling må foregå i tjenestene som systematisk forbedringsarbeid.
- Tjenestene har behov for støtte fra robuste regionale fagmiljø og god tilgang til informasjon om tilbud.
- Både strukturer og kultur for samhandling må utvikles videre på tvers av tjenester, nivå og sektorer
- Bedre dokumentasjon av LMV er viktig styringsinformasjon og avgjørende for prioritering
- Fagutvikling må inkludere muligheter knyttet til ny teknologi og bruk av digitale verktøy
- Behov for fagmiljø for kunnskapsoppsummeringer og forskningsformidling på nasjonalt nivå

DEL 3.1: Utrede og komme med forslag til hvordan fagutvikling og samhandling innen læring og mestring best kan ivaretas for å styrke kvaliteten på lærings- og mestringstilbudet i helse- og omsorgstjenesten.

Hovedbudskap - anbefaling:

- Vi må bygge på og utvikle eksisterende strukturer og bruke disse på nye måter
- Fagmiljø og nettverk bør organiseres nærmere tjenestene og kan utvikles til å få en mer lik struktur og rammer for arbeidet på tvers av regioner.
- Sammensatte tiltak og bruk av flere virkemidler vil styrke mulighet for måloppnåelse.

4. Friskliv, læring og mestring i Nasjonal helse- og samhandlingsplan

- **Kapittel 3**
En helse- og omsorgstjeneste som fremmer forebygging og mestring
- **Kapittel 4**
Gode pasientforløp og likeverdig tilgang på tjenester

Nasjonal helse- og samhandlingsplan 2024–2027



Nasjonal helse- og samhandlingsplan - Pågående arbeid og oppdrag



Regjeringen vil forsterke den forebyggende innsatsen i helse- og omsorgstjenesten

- utrede hvordan omstilling til en mer forebyggende helse- og omsorgstjeneste systematisk kan støttes og evalueres (Astrid Nylenna)
- gjøre en avgrenset vurdering av om finansieringsordningene i tilstrekkelig grad understøtter en forebyggende helse- og omsorgstjeneste (Helga Rudjord)

Regjeringen vil legge til rette for at den enkelte kan ivareta egen helse

- utrede hvordan lærings- og mestringsevne i kommunene kan videreutvikles, herunder om det er behov for lovendringer (Inger M. Skarpaas)
- gjøre det enklere å komme i kontakt med frisklivs-, lærings- og mestringstilbud (Inger M. Skarpaas)
- utrede ulike måter å følge opp ordningen med grønn resept på (Inger M. Skarpaas)
- utrede hvordan flere rehabiliteringstjenester kan digitaliseres (Linda K Lycke)

Regjeringen vil inkludere flere med helseutfordringer i arbeid, styrke arbeidsrettet rehabilitering og bidra til et bedre arbeidsmiljø

- et forsterket samarbeid mellom helsesektoren og arbeids- og velferdssektoren
- satsing på effektive samhandlingsmodeller og utprøving av nye modeller for tjenestesamhandling (Thomas Johansen)
- at arbeidsinkludering i større grad inkluderes som behandlings- og/eller rehabiliteringsmål i helse- og omsorgstjenesten (Torill Dahle)
- å styrke og samordne kompetanse og kvalitet innen arbeid og helse (Torill Dahle)
- å styrke det strategiske samarbeidet mellom arbeidsmiljø- og helsemyndighetene (Lillian Leknes)

5. Pågående arbeid og oppdrag

Oppfølging av Nasjonal helse- og samhandlingsplan



1. gjøre det enklere å komme i kontakt med frisklivs-, lærings- og mestringstilbud
2. utrede ulike måter å følge opp ordningen med grønn resept på
3. utrede hvordan lærings- og mestringsvirksomhet i kommunene kan videreutvikles, herunder om det er behov for lovendringer
4. utrede hvordan omstilling til en mer forebyggende helse- og omsorgstjeneste systematisk kan støttes og evalueres

1. Bedre tilgang til informasjon om FLM-tilbud

Innbyggere og helsepersonell har ikke kjennskap til eller oversikt over tilbud



Den kommunale helse- og omsorgstjenesten

friskus

fritid123.no
Alle organiserte fritidsaktiviteter i Modum, Sigdal og Krødsherad

Tilbud og tjenester for deg over 60 år
I Oslo er det mange tilbud og tjenester til deg som er over 60 år. Her har vi samlet dem - så du enkelt kan finne noe som passer deg.

Oslo

Nasjonal tjenestekatalog
Med Nasjonal tjenestekatalog blir det enkelt å kommunisere klart og tydelig på nettsidene om kommunens tjenester.

Les mer om NTK

Frivillige organisasjoner

Ungfritid.no
Fritidsaktiviteter for barn og unge

Spesialisthelsetjenesten

FELLES NETTLØSNING for spesialisthelsetjenesten

string.no
kompetansetjeneste for utveksling innen helse

Rehabiliteringstelefonen
Rehabiliteringstelefonen er en landsdekkende telefontjeneste som gir informasjon om rehabiliterings- og habiliteringstjenester. Ved å ringe Rehabiliteringstelefonen kan du få informasjon og veiledning om tjenester og tilbud innen habilitering og rehabilitering i den helseregionen du bor i. Du kan ringe telefonnummer 800 300 61 mandag til fredag kl. 09.00 – 15.00.

Produsentuavhengig legemiddelinformasjon for helsepersonell

Hvor finner jeg informasjon?
Finnes det tilbud som kan være til hjelp for meg?
Hvem kan hjelpe meg med mine helseutfordringer?

Bedre tilgang til informasjon om frisklivs-, lærings- og mestringstilbud

Løsningen skal være for innbygger, helsepersonell og tilbyder av tilbud og tjenester



Offentlige helse- og omsorgstjenester



Kommunene



Helseforetak

helsenorge.no som informasjonskanal

HELSE
norge

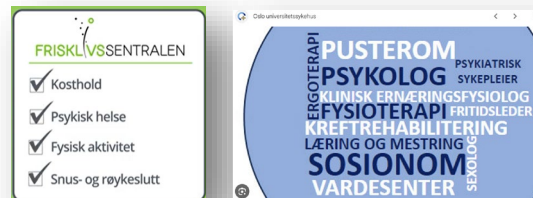


Innbygger
Finne og motta tilbud

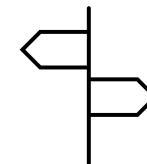
Helsepersonell
Finne og formidle tilbud

Tilbyder
Skape og forvalte innhold om tilbud

Friskliv, læring og mestring

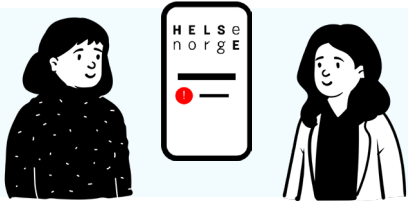


Informasjon om tilbud og tjenester



Overordnet løsningskonsept

Brukerreise



Innbyggere, brukere, pårørende, pasienter kan utforske og melde seg på alle relevante lærings- og mestringstilbud på Helsenorge, knyttet til sine behov, selv eller i dialog med helsepersonell.



Finne tilbud



Evaluerere relevans



Melde på / henvise



Delta



Evaluere effekt

Back end

HELSe
norgE

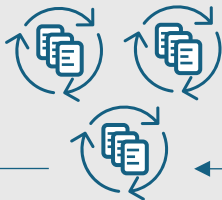
Publiseringssystem (CMS)

Forvaltningsmodell

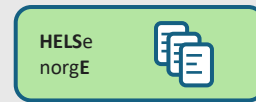
Forvalte nasjonale tilbud



Forvalte lokale tilbud



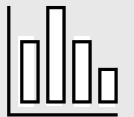
Publisere lokale tilbud



Opprette kontakt mellom tilbud og innbygger



Analysere bruk



Forvaltning av en tilbudskatalog som grunnlag for lokalt gjenbruk og tilpassing.

Tilbydere setter sammen sin tilbudskatalog basert på den nasjonale katalogen og legger til sine lokale variasjoner og tillegg.

Tilbydere gjør sine lokale tilbud tilgjengelige på Helsenorge og eventuelt egne nettsider via API. Helsenorge skal ha en komplett oversikt.

Håndterer henvisning fra helsepersonell og kontakt fra innbyggere

Analyse av bruk av tilbud for å vurdere og lokal tilbudskatalog og gi faginnspill til nasjonal katalog

2. Evaluering av frisklivssentraler

- Evaluere effekten av frisklivstilbud i Norge.
- Grunnlag for å utrede oppfølgingsmodeller for takst 101 livstilsintervensjon.

Litteraturgjennomgang og Rapport våren 2025

Oppsummerer det samlede nåværende kunnskapsgrunnlaget om tilbudet i og resultater av arbeidet i kommunale frisklivssentraler, hvilke faktorer som har betydning for effekten og implikasjoner for praksis og videre forskning.



Resultater – noen hovedpunkter

Tilgjengelighet

- FLS i 68 % av landets kommuner
- 89 % av befolkningen bor i disse kommunene
- antall årsverk, antall deltakere og type tilbud varierer

Målgruppe

- frisklivssentralene når høyrisikogrupper
- en stor andel av deltakerne har komplekse helseutfordringer

Effekt av deltakelse

- Deltakere opplever å få god støtte til endring av levevaner,
- Bedre kondisjon, økt livskvalitet, redusert risiko for diabetes samt redusert KMI og midjemål
- å få sosial støtte og individuelt tilpasset oppfølging, er viktig for motivasjon til endring av levevaner
- ingen studier viser negative endringer i noen av utfallsmålene etter deltakelse på frisklivssentral.



3. Utrede oppfølgingsmodeller for takst 101 Livstilsintervensjon

Helsedirektoratet bes om å utrede:

- *Hvordan øke bruken av «grønn resept», for eksempel med mer veiledet aktivitet og nye oppfølgingsmodeller for takst 101, Livstilsintervensjon*

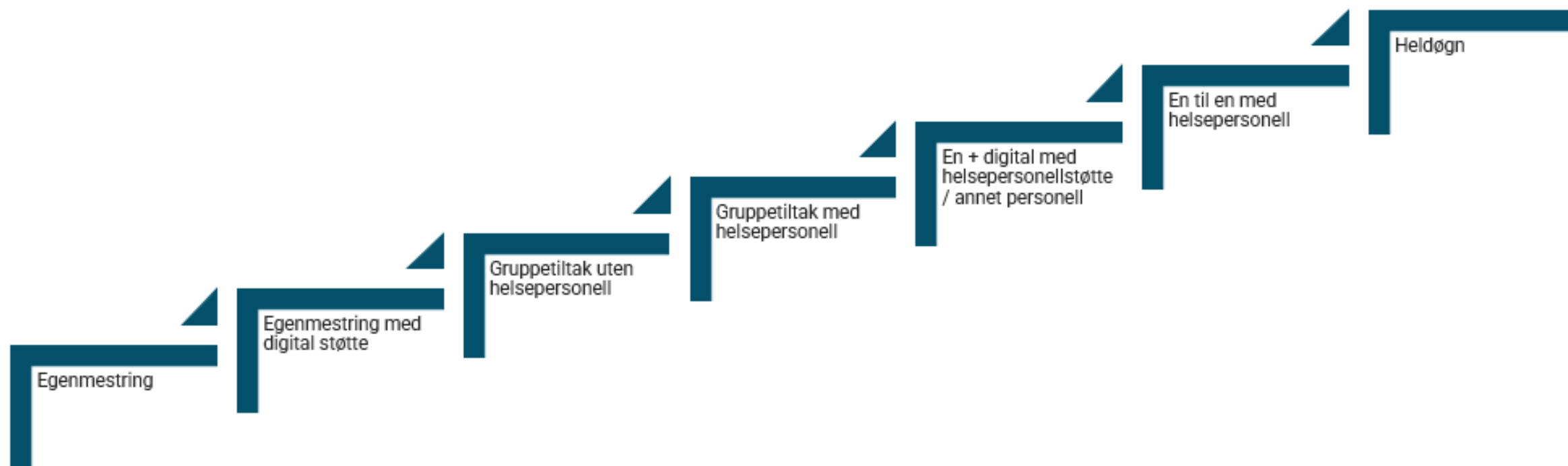
Oppdraget ses i sammenheng med oppdrag om evaluering av frisklivssentraler og oppdrag om en mer helsefremmende og forebyggende helse- og omsorgstjeneste.

4. En mer forebyggende helse- og omsorgstjeneste

- synliggjøre hvordan en slik støtte kan organiseres og bidra til **felles prioriteringer, forankring og koordinering på tvers av tjenestenivåene**.
- synliggjøre hvordan tilstrekkelig **gjennomføringskraft kan sikres og omhandle evaluering av måloppnåelse**. Eksisterende **strukturer/arenaer** bør benyttes, men direktoratet kan foreslå nye om det vurderes nødvendig.
- beskrive et system for hvordan dette kan operasjonaliseres, f. eks. et **rammeverk**, og med tilhørende vurdering av økonomiske og administrative konsekvenser.



Forebyggingstrapp - utkast



Nytt oppdrag i 2025

Hvordan kan lovgrunnlaget for kommunale
frisklivs-, lærings- og mestringstilbud styrkes?

Faste oppgaver

- Følge med på utviklingen i tjenestene
- Nasjonale faglige anbefalinger, retningslinjer og pakkeforløp
- Tilskudd
- Regionale nettverk og Utviklingssentraler
- Kommunikasjon

Konferansens hovedspørsmål:

Hvordan kan samarbeid mellom kommuner og sykehus resultere i bedre informasjon, opplæring og økt helsekompetanse hos pasienter og pårørende?



Takk for
oppmerksomheten!

Inger.merete.skarpaas@helsedir.no

