

# Lærings- og mestringskurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve og ansikt

Christin Thompson

*«Kronisk sykdom er i dag helseutfordring nummer én, både når det gjelder behandling, forebygging og kostnader for samfunnet. Det å leve med langvarige helseutfordringer påvirker alle områder av livet. Det har også konsekvenser for familie og venner. Det å styrke opplevelsen av å mestre livet med helseutfordringer kan være nøkkelen til økt selvstendighet og bedre livskvalitet» (2).*

Kronisk lidelse er en av de største helseutfordringene i dette århundre. Ifølge Verdens helseorganisasjon er kronisk lidelse årsaken til 70 % av alle dødsfall. Å leve med en kronisk lidelse vil for de fleste oppleves som svært krevende. For å kunne mestre det å leve med en kronisk lidelse og ta ansvar for eget liv trenger mennesker kunnskap og strategier. Gjennom grupper opplever mange at de får økt kunnskap om egen helse og mestring. For noen kan det innebære å innta en mer aktiv rolle i eget liv og kjenne mer kontroll i hverdagen.

Høsten 2013 ble strakstiltaket «TMD prosjektet» ved Kjevekirurgisk avdeling ved Haukeland universitetssjukhus (HUS) opprettet som en respons på det manglende tverrfaglige tilbudet til pasienter som er rammet av invalidiserende temporomandibulær dysfunksjon. Etter 3 års drift med søkte Helse Vest og Kjevekirurgisk avdeling ved HUS i 2016 om å etablere en nasjonal behandlingstjeneste (NBT), som skulle omfatte utredning av pasienter med uavklarte smerter i kjeve og ansikt. Nasjonal behandlingstjeneste for pasienten med uavklarte smerter i kjeve og ansikt ble opprettet i 2017. Temporomandibulær dysfunksjon er den vanligste formen for orofasiale smerter etter tannverk og finnes hos ca 15 % av den voksne befolkningen (3). Pasienter med langvarige smerter i kjeve og ansikt har ofte følgetilstander som forverrer og vedlikeholder symptomene.

I lov om spesialisthelsetjenesten fra 1999, § 3-8, er opplæring av pasienter og pårørende en av de fire hovedoppgavene til sykehusene (4). Som en del av nasjonal behandlingstjeneste ble det i 2017 etablert et lærings- og mestringskurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve og ansikt ved Kjevekirurgisk avdeling, HUS i samar-

beid med lærings- og mestringscenteret, brukerrepresentant og Seksjon for smerte og palliativbehandling ved HUS.

Stenberg og medarbeidere publiserte i 2018 oversiktsartikkelen «Health economic evaluations of patient education interventions a scoping review of the literature». Totalt 56 studier (38 kvantitative, 17 kvalitative og 1 kombinasjonsstudie) fra 14 ulike land i tidsrommet 2000–2016 ble inkludert i studien. Inkluderingskriteriene var at studiene måtte være prospektive intervensjonsstudier, omhandle voksne og/eller barn som levde med en kronisk sykdom, alle typer ansikt-til-ansikt lærings- og mestringskurs og studiene skulle være på engelsk, norsk, svensk eller dansk. Stenberg et.al fant ut at 82,1 % (46 studier) viste at deltakelse på et lærings- og mestringskurs (både individuelt og/eller i gruppe), uavhengig av studiedesign og tidsperspektiv hadde en helseøkonomisk effektivt med tanke på å kutte kostnader i helsetjenesten. 6-12 måneder etter gjennomført lærings- og mestringskurs hadde de fleste pasientene færre eller kortere sykehusinnleggelse, færre konsultasjoner i poliklinikk og hos fastlege, samt færre sykedager og bedre livskvalitet. 18 studier viste fortsatt endring hos pasientene etter 24 måneder, 14,3 % (8 studier) viste ingen helse økonomisk effekt, 1,8 % (1 studie) viste liten endring i livskvalitet og 1,8 % (1 studie) viste kortvarig effekt etter ett år, men ingen merkbar endring de neste to årene (5).

## Innholdet i lærings- og mestringskurset

Lærings- og mestringskurset i Nasjonal behandlingstjeneste arrangeres to ganger i året, april og oktober. Det er plass til 10 deltagere sammen med pårørende. Det anbefales at pårørende er med på kurset for å lære mer om tilstanden. Støtte fra sine pårørende er ofte viktig i krevende situasjoner. Da er det godt å føle seg forstått og sett.

Ulike fagpersoner som psykiater, psykolog, smertelege, bittfysiolog, oralkirurg, søvneksperter og spesialfysioterapeut deltar på kurset. Brukerrepresentanten har en sentral rolle ved å fortelle sin historie samt å være tilgjengelig for samtale og spørsmål i pausene. Kurset tar for seg ulike tema som presenteres gjennom foredrag,

grupperarbeid og paneldebatt. Deltagerne har også en time i treningshall sammen med spesialfysioterapeut der de øver på avspenningsøvelser. Kurset er basert på ideen om at læring er en sosial prosess og de lærer av hverandre, det å møte andre i samme situasjon kan være givende. De forteller ofte at de aldri har pratet med noen som vet hvordan de selv har det.

Kurset kommer inn under de vanlige helsetakstene så det betales kun en egenandel som ved vanlig konsultasjon. Kurset er gratis for pårørende. Pasientene blir henvist til kurset via spesialisthelsetjenesten eller sin fastlege.

## REFERANSER

1. Mestring.no. Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse. <https://mestring.no/> (lest 15.04.19).
2. Stenberg U, Øverby MH, Fredriksen K, Kvisvik T, Westermann KF, Vågan A, Olsson ABS. Utbytte av lærings- og mestringstilbud. Sykepleien. 2017; 105 (4); 52-5.
3. Appelgren B, Christidis N. Kækkleds- og muskelrelaterad orofacial smärta. In: Rosen A. editor: Orofacial smärta – Ett multidisciplinært omhändertagande. Stockholm: Gothia Fortbildning AB; 2018. p. 63-81.
4. Spesialisthelsetjenesteloven. (1999). Lov om spesialisthelsetjenesten m.m. (LOV-1999-07-02-61). <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-61?q=spesialisthelsetjenesteloven> [Lest 19.03.19].
5. Stenberg U, Vågan A, Flink M, Lynggaard V, Fredriksen K, Westermann KF, Gallefoss F. Health economic evaluations of patient education interventions a scoping review of the literature. Patient Educ Couns. 2018; 101 (6); 1006-35.

Korresponderende forfatter: Christin Thompson;  
e-post: [christin.thompson@helse-bergen.no](mailto:christin.thompson@helse-bergen.no)

## FORFATTER

**Christin Thompson**, spesialsykepleier og koordinator i Nasjonal behandlingstjeneste for pasienter med uavklarte smerter i kjeve og ansikt (NBT), Kjevekirurgisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus, Bergen

Lærings- og mestringkurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve og ansikt

## FAKTABOKS

### Lærings- og mestringssenteret:

- Et lærings- og mestringssenter (LMS) er en møteplass for helsepersonell, erfarne brukere, pasienter og deres pårørende.
- Det første lærings- og mestringssenteret ble startet på Aker sykehus i 1997.
- De arbeider for at pasienter, brukere og pårørende skal få informasjon, kunnskap og bistand til å håndtere langvarig sykdom og helseforandringer.
- Tilbudet er organisert i grupper fordi læring er en sosial prosess der deltakerne og lærer av hverandre (1).

Se også <https://mestring.no/>