

Hvordan snakke med pasienter og pårørende om helse og mestring?

Velkommen til grunnkurs i helsepedagogikk

Onsdagene 5., 12. og 19. mars 2025

På Sogn Arena



Stockbilde

 AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

 Diakonhjemmet Sykehus

 Oslo universitetssykehus

 Lovisenberg Diakonale Sykehus

Kjære deltaker på grunnkurs i helsepedagogikk!

Velkommen til 3 dagers kurs i helsepedagogikk der vi retter fokuset mot hvordan vi kan styrke pasienter og pårørendes helsekompetanse gjennom å utvikle egne helsepedagogiske ferdigheter.

Målet med kurset er at du som helsepersonell skal bli en bedre helsepedagog og videreutvikle og øke din kompetanse på feltet pasient og pårørendeopplæring og lære metoder som fremmer læring og mestring hos pasienter og pårørende.

Målet vårt er at du skal komme tilbake til arbeidsplassen din etter dette kurset med praktiske ferdigheter og mer kunnskap som du kan anvende til å sikre pasienter og pårørendes helsekompetanse.

For deg som deltar på kurset som bruker/likeperson, er målet i tillegg at du skal få økt kompetanse og trygghet i din rolle som bruker/ likeperson i lærings- og mestringskurs. Du vil lære hvordan du kan bruke dine erfaringer og din historiefortelling til å legge til rette for læring, mestring og håp hos andre pasienter og pårørende i samarbeid med helsepersonell.

Praktisk informasjon

Adresse: Sogn Arena, Klaus Torgårds vei 3, 0372 Oslo, rom Undredal (beliggenhet mellom Ullevål stadion og Gaustad).

Når: 5., 12. og 19. mars, kl. 08.30 – 15.15. Samlingene er i hovedsak organisert som skoletimer à 45 minutter og 15 minutters pause, samt 45 minutters lunsjpause.

Det serveres lunsj, te/kaffe alle dagene.

Kursdag 1				
Onsdag 5. mars 2025				
Det gode møtet – brukermedvirkning				
Tidspunkt:	Tema:	Hvem møter du:	Målgruppe:	Rom:
Kl 08.30-08.45	Registrering, Kaffe / te		Helsepersonell og brukere/likepersoner	Undredal
Kl 8.45-10.00	SyktFrisk- om betydningen av pasient- og pårørendeopplæring, mestring og helsekompetanse ved sykdom.	Kjersti Tveten	Helsepersonell og brukere/likepersoner	Undredal
Kl 10.15-11.00	Brukermedvirkning i pasient og pårørendeopplæring	Marit og Maria Høgås og Tove Bergh	Helsepersonell og brukere/likepersoner	Undredal
Kl 11.10-11.45	Hvordan formidle mestring og håp?	Marit og Maria Høgås og Tove Bergh	Helsepersonell og brukere/likepersoner	Undredal
kl. 11.45- 12.30	Lunsj			
	Program Brukere/ likepersoner			
Kl 12.30-13.15	Historiefortelling som pedagogisk verktøy	Kjersti Tveten og Berit Seljelid, spesialrådgivere	Brukere/likepersoner	Morgedal
Kl 13.30-14.15	Fortellingen- nøkkelen til låsen	Kjersti Tveten og Berit Seljelid	Brukere/likepersoner	Morgedal
Kl 14.30-15.15	Hvordan bruke historien til å skape læring- mestring og håp hos andre?	Berit Seljelid og Kjersti Tveten	Brukere/likepersoner	Morgedal
	Program helsepersonell			
Kl 12.30-13.15	Pasient- og pårørende-opplæring i et pasientforløp for pasienter med nyresvikt	Ragnhild Johanne Haaland	Helsepersonell	Undredal
Kl 13.30-14.15	Praktisk pedagogisk veileder fra HSØ – Vet du hva du kan finne her?	Marte Navestad Karlsen Jonas With Greger	Helsepersonell	Undredal
Kl 14.30-15.15	Teach back – hvordan gjør vi det?	Randi Marie Sørland	Helsepersonell	Undredal

Med forbehold om endringer i programmet.

Kursdag 2

Onsdag 12. mars 2025

Bli en bedre helsepedagog-individuell veiledning

Tidspunkt:	Tema.	Hvem møter du:	Målgruppe:	Rom:
Kl 8.45-11.45	Motiverende intervju	Herman Egenberg	Helsepersonell og brukere sammen hele dagen	Undredal
Kl 11.45-12.30	Lunsj			
Kl 12.30-15.15	Motiverende intervju	Herman Egenberg		Undredal

Kursdag 3**Onsdag 19. mars 2025****Helsekommunikasjon og planlegging av undervisning**

Tidspunkt:	Tema:	Hvem møter du:	Målgruppe:	Rom:
Kl. 8.45-9.30	Likeverdig pasient og pårørendeopplæring	Lixian Cheng	Helsepersonell og brukere/likepersoner	Undredal
Kl. 9.45-10.30	Samvalg	Torunn Melnes	Helsepersonell og brukere/likepersoner	Undredal
Program brukere/Likepersoner				
Kl. 10.45- 11.30	Manus til min historie	Berit Seljelid og Kjersti Tveten	Brukere/likepersoner	Morgedal
kl. 11.30-12.15	Lunsj- det serveres lunsj			
Kl. 12.15-13.30	Manus til min historie	Berit Seljelid og Kjersti Tveten	Brukere/likepersoner	Morgedal
Kl. 13.45-14.30	Brukerrollen i opplæring	Berit Seljelid og Kjersti Tveten	Brukere/likepersoner	Morgedal
Kl. 14.45-15.15	Presentasjon av gruppearbeidet. Erfaringsdeling Evaluering	Alle	Helsepersonell/ brukere/likepersoner	Undredal
Program helsepersonell				
Kl. 10.45 -11.30	4 gode vaner for klinisk kommunikasjon	Aasmund M. Bredeli	Helsepersonell	Undredal
kl. 11.30- 12.15	Lunsj- det serveres lunsj			
Kl. 12.15-12.45	Hvordan planlegge undervisning for pasienter og pårørende?	Liv Hopen	Helsepersonell	Undredal
Kl. 12.45-14.30	Gruppearbeid – vi planlegger undervisning sammen	Alle	Helsepersonell	Undredal
Kl. 14.45-15.15	Presentasjon av gruppearbeidet. Erfaringsdeling, evaluering	Kjersti Tveten	Helsepersonell og brukere/likepersoner	Undredal

Helsepedagogikk

Ulike verktøy for å gi pasient og pårørende opplæring i et helsefremmende perspektiv

Pasient- og pårørendeopplæring er en av sykehusets fire lovpålagte hovedoppgaver på lik linje med behandling, forskning og utdanning. Pasienter og pårørende har rett til å få informasjon og opplæring tilpasset sine forutsetninger og tilsvarende har helsepersonell plikt til å gi informasjon i tråd med pasienter og pårørendes rettigheter, slik at pasienter kan være med i prosessen og beslutninger som tas.

God kunnskap om egen sykdom, behandling og mestring er forutsetning for at pasienter og pårørende kan medvirke i behandling og i beslutninger om egen helse (Samvalg).

Tilstrekkelig helsekompetanse har vist å redusere lidelse, forhindre reinnleggelser og forhindre store omkostninger for den enkelte pasient og for samfunnet. Det kan videre forhindre feil bruk av medikamenter og forebygge sykdomsutvikling. God kunnskap om kosthold, trening og mestring kan føre til at pasienten tar valg som fremmer helse og mestring.

Det er et mål å sikre et mer likeverdig tilbud til alle pasientgrupper i helsetjenesten. For å forsikre oss om at alle får det de har rett på, skal pasient- og pårørendeopplæring inngå i hele pasientforløpet. Det skal gis individuelt eller i grupper.

Like viktig er det at opplæringen tilpasses pasientens behov, forutsetninger og situasjon, og at informasjon gis på en skånsom og forståelig måte.

Disse temaer inngår i kurset.

Om kurset

Kurset benytter varierte pedagogiske metoder og vil i størst mulig grad ta utgangspunkt i praktiske eksempler og deltakernes egne erfaringer. Det vil veksles mellom forelesning, erfaringsutveksling i grupper og egen refleksjon. Deltagerne oppfordres til refleksjon over egen praksis i pasient- og pårørendeopplæring. Fokus på refleksjon som en metode i egen lærings- og bevisstgjøringsprosess vil derfor være sentralt både i og mellom samlingene. Deltagerne vil få ulike ressurser de kan bruke i eget arbeid, som tips til litteratur, nettressurser og pedagogiske verktøy.

Det legges vekt på brukermedvirkning som metode og verdi gjennom hele kurset. Familieperspektivet, inkludert barn som er pårørende, vektlegges spesielt.

Kurset er utviklet gjennom et samarbeid mellom Diakonhjemmet sykehus, Akershus universitetssykehus (AHUS), Lovisenberg Diakonale sykehus og Oslo universitetssykehus.

Kursets målgruppe

- Ansatte i spesialisthelsetjenesten som har et ansvar for å ivareta den lovpålagte oppgaven om å legge til rette for informasjon og opplæring til pasienter og pårørende uavhengig av profesjon eller funksjon
- Ansatte i primærhelsetjenesten som arbeider med informasjon og opplæring til pasienter og pårørende, f.eks. innen rehabilitering, habilitering, friskliv og mestring mm.
- Ansatte med særskilt ansvar for opplæring, f.eks. gruppebaserte kurs, temakvelder, rehabilitering mm.
- Ansatte som arbeider med å styrke helsepedagogisk kompetanse hos andre ansatte i klinikk/ avdeling/ primærhelsetjenesten
- Brukere som har en rolle i pasient- og pårørendeopplæring ved sykehuset, eller som ønsker å ha en mer aktiv rolle f.eks. brukere som deltar med sin historie på kurs, temakvelder, likepersoner eller brukere som er med å utarbeide pasientinformasjon osv.

Godkjenning

Kurset består av 3 samlinger; 18 undervisningstimer à 45 minutter.

Det er obligatorisk oppmøte på alle samlingene med minimum 80 % tilstedeværelse. Alle deltagere får kursbevis ved gjennomført kurs.

For helsepersonell søkes forhåndsgodkjenning med 18 timer av:

- Norsk Sykepleierforbund som meritterende for klinisk spesialist i sykepleie og spesialsykepleie.
- Norsk psykologforening som kurs for frie spesialkurs/ vedlikeholdskurs i spesialistutdanning
- Norsk fysioterapiforbund for frie spesialkurs

For øvrige faggrupper oppfordres det til å kontakte sine fagforbund dersom det er behov for godkjenning av kurset.

Nyttige lenker:

[Håndbok i helsepedagogikk](#)

[Mestring.no](#)

[Regional kompetansetjeneste for pasient og pårørendeopplæring](#)

[Barn som pårørende - ressurside - Kompetansebroen](#)

[Helsekompetanse - et e-læringskurs på Kompetansebroen Kompetansebroen](#)

[Pedagogisk veileder - Helse Sør-Øst RHF \(helse-sorost.no\)](#)

[Nye \(film-\)ressursar innan helsepedagogikk - mestring.no](#)

Arrangører og foredragsholdere:



Liv Hopen – bruker (livhopen@hotmail.com)
Likeperson ved Lærings- og mestringssenteret Diakonhjemmet Sykehus.
Nestleder i Brukerutvalget ved samme sykehus, fra LHL.
Fagbokforfatter og pensjonert ergoterapeut
Bidro i opstarten av Lærings- og mestringssentrene i Norge.



Berit Seljelid, (uxbeel@ous-hf.no) Spesialrådgiver pasient og pårørendeopplæring, PhD, ved Seksjon helsekompetanse, Avdeling for utdanning og kompetanseutvikling, Oslo universitetssykehus.

Sykepleier, pedagog.

Leder Råd for pasient- og pårørendeopplæring i OUS

Fag- og forskningsinteresser: eHelse, digital klinisk kommunikasjon, brukermedvirkning, helsekompetanse, digitale ferdigheter, digital sårbarhet, livskvalitet.



Randi Marie Sørland, (RandiMarie.Sorland@diakonsyk.no)
Rådgiver ved Lærings- og mestringssenteret Diakonhjemmet sykehus.
Kursleder i flere av LMS-kursene. Utdannet fysioterapeut med mange års erfaring innen rehabilitering i kommunehelsetjenesten.



Kjersti Tveten, (kjersti.tveten@lds.no) Spesialrådgiver, i Pasientsikkerhet og forskningsavdelingen ved Lovisenberg Diakonale Sykehus.
Utdannet kreftsykepleier og kognitiv terapeut. Har jobbet som seksjonsleder for læring- og mestring i Kreftklinikken ved OUS og har lang erfaring som kursholder innen helsepedagogikk og læring- og mestring, har ledet Råd for pasient- og pårørendeopplæring i OUS



Tove Bergh, (tove.bergh@ahus.no) Master familieterapi/sykepleier
Arbeider som seniorrådgiver og overordnet koordinator for barn som pårørende ved Samhandlings- og helsefremmingsavdelingen avdeling, Akershus universitetssykehus (AHUS).
Inngår i koordinatorkoordinator-nettverket i Barns Beste; Nasjonale kompetansenettverk for barn som pårørende og SMIL kompetansenettverk NKLMH.



Torunn Melnes, (torunn.melnes@ahus.no) Spesialrådgiver i Samhandlings- og helsefremmingsavdelingen, Akershus universitetssykehus (AHUS), med fokusområdene samvalg, helsekompetanse og pasient- og pårørendeopplæring. Utdannet klinisk ernæringsfysiolog og phd-kandidat i klinisk ernæring ved Universitetet i Oslo.



Marit Høgås – Kreftoverlever og likeperson i Gynkreftforeningen. Bidrar som erfaringskonsulent på lærings- og mestringskurs på Akershus universitetssykehus (AHUS) og Radiumhospitalet. God på å lage gode dager.

Maria Høgås- datter og barn som pårørende, arbeider som sykepleier og erfaringskonsulent



Linda Falch-Koslung uxndss@ous-hf.no

Spesialrådgiver pasient og pårørendeopplæring, ved Seksjon helsekompetanse, Avdeling for utdanning og kompetanseutvikling, Oslo universitetssykehus.

Videreutdanning i kreftsykepleie. NSF godkjent klinisk spesialist i kreftsykepleie med fordypning i kunnskapsbasert praksis. Flere års erfaring som fagutviklingssykepleier innen onkologi. Holder på med master i helsevitenskap med fordypning i e-helse. Nestleder i Råd for pasient- og pårørendeopplæring i OUS.



Herman Egenberg, Lege, forsker og ekspert på metoden motiverende intervju,

[Herman Egenberg - motivasjon, selvfølelse og mestring - Book her \(athenas.no\)](#),

[Motiverende intervju | Herman Egenberg](#)

Li Xian Cheng lixche@ous-hf.no, Spesialrådgiver i Avdeling for utdanning og kompetanseutvikling, seksjon for helsekompetanse

Marte Navestad Karlsen manaka@ous-hf.no, Rådgiver/pedagog i Avdeling for utdanning og kompetanseutvikling

Ragnhild Johanne Haaland RagnhildJohanne.Haaland@lds.no, Klinisk ernæringsfysiolog, Lovisenberg
Aasmund M. Bredeli uxbaas@ous-hf.no, Spesialrådgiver, overlege/spesialist i nevrologi, Avdeling for medisin, helsefag, pasientsikkerhet og beredskap, Stab virksomhetsstyring, Oslo universitetssykehus HF

Mestringstiltak kan bedre livskvaliteten

[Mestringstiltak kan bedre livskvaliteten \(sykepleien.no\)](http://sykepleien.no)



Illustrasjon: Lene Ask