



Helse Nordmøre og Romsdal
KRISTIANSUND SYKEHUS - MOLDE SJUKEHUS

OPPLÆRING AV PASIENTER OG PÅRØRENDE

AKTIVITETSPLAN

VÅR 2011

*"Det vesentlige ved lykken
Er ikke rikdom og nytelse,
Men aktivitet
Den frie utfoldelsen av evner,
Samt vennskap med gode mennesker "*

Aristoteles



Aktivitetsplan vår 2011

"Som mor til et barn med funksjonshemming har det vært nyttig for meg å delta på samtalegruppe. Det har gitt meg et bedre utgangspunkt for å takle hverdagens utfordringer. Man får diskutert tema det er vanskelig å snakke med andre om, og man kan utveksle erfaringer med andre som er i tilsvarende situasjon. Det er godt å være i en gruppe der en møter så stor forståelse. Deltakelsen har gitt meg en større innsikt i eget liv, og gitt meg en større trygghet i de valgene jeg har tatt for oss som familie og for barnet."

(fra gruppemøte i Fyrtårn, samtalegruppe for foreldre til barn med funksjonsnedsettelse eller sykdom).

Godt nyttår!

Vi står foran et nytt år med både nye utfordringer og muligheter.

For Lærings- og mestringssenteret (LMS) blir det et nytt år i samhandlingens ånd sammen med kommune, fagpersoner og brukerorganisasjoner. Skal vi gjøre en god jobb med opplæring av pasienter og pårørende er nøkkelen tverrfaglig samarbeid med brukeren eller pasienten i fokus, "møte den andre der den andre er".

Det har skjedd stor utvikling i pasient- og pårørendeopplæring i Helse Nordmøre og Romsdal. Det er flott! Det er da også viktig å se på om det er aktuelt for noen å arbeide med forsknings- og utviklingsprosjekt innen dette feltet her i helseforetaket. I samarbeid med LMS Helse Sunnmøre inviterer vi til et møte 8.februar for å se på muligheter til nye prosjekter ift dette. Vi håper at dette kan føre til mer nysgjerrighet på området.

Vi arbeider også med å opprette et godt system for opplæring i PAS, dette for å sikre at pasienter får tilbud om opplæring, og for å lette arbeidet for ansatte i registrering før og etter et opplæringstilbud i avdelingen.

I Helse Midt-Norge ble det i høst opprettet nettverk for pasient- og pårørendeopplæring. Det er et rådgivende organ som bl.a. skal ha fokus på utviklingsarbeid innen pasient og pårørendeopplæring, hvor det er representanter fra alle LMS i regionen. Hvordan LMS skal arbeide i fremtiden er noe av det fagnettverket kommer til å ha fokus på.

Her i helseforetaket er flere nye opplæringstilbud på gang: **Gruppetilbud for slagrammede, Starthjelp**; et gruppebasert tilbud for foreldre som nylig har fått barn som har nedsatt funksjonsevne eller en kronisk sykdom og **TA TAK**; en kursrekke for pårørende til mennesker som sliter med sin psykiske helse og/eller rusmiddelbruk. Ortopedisk enhet skal for første gang arrangere **Kurs i kne- og hofteartrose** 26.januar, og der har det vært så stor pågang at kurs nr tre nesten er fulltegnet. Med en slik flott start på 2011 gleder vi, Torill, Linn, og Toril, oss til et nytt engasjerende år her på Lærings- og mestringssenteret.



Opplæring av pasienter og pårørende

I hver klinisk avdeling er det etablert en opplæringskoordinator som skal ivareta pasient- og pårørendeopplæring. Det er de kliniske avdelingene som har ansvar for opplæring av pasienter og pårørende.

Lærings- og mestringssenteret skal bistå avdelingene med å planlegge og gjennomføre tiltak. Sammen med opplæringskoordinator skal de samarbeide om å implementere opplæring som en del av tilbudet i helseforetaket.

Mye opplæring skjer utenom Lærings- og mestringssenteret, og da er det den enkelte avdeling som går ut med informasjon om dette.

Henvisning

For å delta på enkelte kurs må pasienten ha henvisning fra lege. Dette vil det bli opplyst om i kursbrosjyrene.

Egenandel kr. 307,00 pr. pasient.

For de som har frikort er kursene gratis.

Lunsj kommer i tillegg.

Vennligst gi oss beskjed dersom det er behov for spesiell tilrettelegging.



Hva er et lærings- og mestringssenter?

- En tilgjengelig møteplass mellom fagpersonell og brukere
- Et lærested for brukere med kronisk sykdom/funksjonshemming hvor de kan tilegne seg kunnskaper for å mestre hverdagen
- Et lærested for helsepersonell for å øke deres bevissthet og evne til å formidle kunnskap om sykdom, funksjon og helse

*Informasjon er ikke det som er sagt,
men det som pasient og pårørende har
FORSTÅTT*



- Det gis læringstilbud til grupper av brukere (pasienter, pårørende og venner). Avhengig av tema settes gruppene sammen av brukere av samme diagnose eller på tvers av diagnosegrupper.
- Alle tiltak planlegges, gjennomføres og evalueres i samarbeid mellom fagfolk og brukerrepresentanter.



Starthjelp

Barnehabiliteringstjenesten skal i samarbeid med Lærings- og mestringssenteret arrangere Starthjelpskurset som er et nytt læringstilbud. Dette skjer i samarbeid med to brukerorganisasjoner og to kommuner på Nordmøre. Kurset Starthjelp er et gruppebasert læringstilbud for foreldre/foresatte som nylig har fått barn som har nedsatt funksjonsevne eller en kronisk sykdom og som vil trenge tett oppfølging fra spesialist- og kommunehelsetjenesten.

Målsettingen med kurset er å styrke foreldrenes kunnskap og forståelse om deres nye situasjon, og opplevelse av mestring i egen hverdag. Kurset skal foregå i Kristiansund på dagtid. Kontakt Linn Stokke Maude på Lærings- og mestringssenteret for nærmere informasjon og påmelding.

Fyrtårn

Lærings- og mestringssenteret skal i 2011 også tilby gruppemøter for foreldre som har barn med en eller annen form for funksjonsnedsettelse eller sykdom, der målet er å styrke familiens mestring. Denne satsingen har navnet Fyrtårn og er et samarbeid med Avdeling for barn og unge og erfarne brukere. Høsten 2010 var det oppstart av ei gruppe på dagtid i Molde som avvikles i februar 2011. Gruppemøtene vil i vår foregå i Kristiansund. Kontakt Linn Stokke Maude på Lærings- og mestringssenteret for nærmere informasjon og påmelding.



Autismespektervansker

Autismeteamet i Avdeling for barn og unge samarbeider med Lærings- og mestringssenteret og Autismeforeningen om pasientopplæring i gruppe for foreldre/ pårørende til nydiagnostiserte barn og unge med autismespektervansker/ asperger syndrom.

Det skal også tilbys pasientopplæring i gruppe for barn og unge med nydiagnostiserte autismespektervansker/asperger syndrom.

Kontakt Elin Fladseth tlf 41 76 10 76 for nærmere informasjon.

Artrosekurs

Døgnetenhet for ortopedi ved Kristiansund sykehus tilbyr gruppebasert pasientopplæring for personer med artrose i hofte og kneledd. Det skjer i samarbeid enhet for rehabilitering, Kristiansund Revmatikerforbund og Lærings- og mestringssenteret. Målsettingen med kurset er å gi personer med artrose et tilbud om å bedre egenomsorgen av sykdommen.

Kontakt Linn Stokke Maude på Lærings- og mestringssenteret for ytterligere opplysninger.



Gruppetilbud for personer som har hatt hjerneslag og deres pårørende.

Det vil bli gitt et gruppetilbud for slagrammede og dens pårørende ved Molde sjukehus denne våren. Det skjer i samarbeid med nevrologisk enhet, Norsk forening for slagrammede NFS Molde og omegn og Lærings- og mestringssenteret. Målgruppen for tilbudet er de "friskeste" av de slagrammede og som opplever vansker i hverdagen og som er i alder midt i livet.

TA TAK

En kursrekke for voksne pårørende (over 18 år) til mennesker som sliter med sin psykiske helse og/eller rusmiddelmissbruk. Kurset har fokus på bl.a. diagnose og behandling, holdninger, mestringsstrategier, kommunale tilbud, sosiale tjenester og barn som pårørende.

Oppstart 23.mars kl 18-2030 og følgende datoer med samme tidspunkt; 30. mars, 6.april, 13.april, 4.mai og 11.mai.

Sted: Knausensenteret, Molde.

Tilbudet er et samarbeid mellom Lærings- og mestringssenteret (LMS) i Rusbehandling Midt-Norge, LMS Helse Nordmøre og Romsdal, Vestmo behandlingssenter, Veksthuset, KoRus, Ålesund sykehus, Molde kommune, Landsforeningen for Pårørende innen psykiatri, Landsforbundet mot Stoffmisbruk og Al-Anon.

Overvekt

Overvekt er et økende samfunnsproblem forbundet med alvorlige følgesykdommer. Helseforetaket har hatt ulike gruppe- og kurs tilbud for overvektige barn og voksne, og mange av disse er under lengre oppfølging ved Kristiansund sykehus.

I vår vil Molde sjukehus arrangere et grunnkurs for voksne med overvekt over fire dager, 23. og 30. mars i tillegg til to oppfølgingsdager.

Ungdom og aktivitet

Ved Atlanten ungdomsskole i Kristiansund skal det startes opp et aktivitetstilbud for elever i 8. 9. og 10. klasse som har falt ut av gymtimene av ulike årsaker. Dette er et samarbeid mellom idrettslinjen ved Atlanten vg. skole, Kristiansund kommune og Lærings- og mestringscenteret. Tilbudet vil starte opp våren 2011.





Sorggrupper

Sorggrupper er et tilbud for barn, ungdom og voksne som har mistet en av sine nære pårørende. Uansett hvor lenge siden tapet har skjedd kan en ha utbytte av å være med i en sorggruppe. Gjennom sorggruppen kan man dele opplevelser og tanker med andre "som vet hva du snakker om".

Dette er et samarbeid mellom Helse Nordmøre og Romsdal, kommuner og Kirken. Interesserte bes ta kontakt med Wenche Sørbye, Avdeling for barn og unge, tlf 711 21710 eller Toril Kvisvik, Lærings- og mestringssenteret, tlf 711 20999/95 48 12 30.

Sorgsamling for ungdom i Valsøyfjorden

Helse Nordmøre og Romsdal skal på nytt arrangere helgesamling for ungdom mellom 17-23 år som har opplevd dødsfall i nære relasjoner. Denne gangen er det i Valsøyfjorden. Noe av målet med helga er å dele erfaringer med andre og gi den enkelte inspirasjon til å jobbe videre med egen livssituasjon. Det er psykolog Trude Reinfjell som står for undervisning og gruppeopplegg sammen med ansatte i Helse Nordmøre og Romsdal.

Tidspunkt: **25.-27.mars 2011.**

Aktivitetsplan – vår 2011

Artrose

Kristiansund sykehus, auditoriet	Kurs 26. januar 2011 25.mars	Målgruppe: voksne med artrose i hofte og kne.	Kontaktperson: Linn Stokke Maude Tlf: 711 20995
----------------------------------	------------------------------------	--	--

Autismespektervansker

Molde sjukehus	Foreldrekurs Vår 2011	Målgruppe: Foreldre til barn med Autismespektervansker	Kontaktperson: Elin Fladseth
Molde sjukehus	Gruppetilbud Vår 2011	Målgruppe: Barn og ungdom med autismespektervansker	Tlf. 711 22953 Mob. 41 76 10 76

Diabetes type 2

Molde sjukehus, festsalen	Vår 2011	Målgruppe: Pasienter og pårørende	Kontaktperson: Torunn Kanestrøm Tlf. 711 22218
Kristiansund sykehus, auditoriet	5. og 12. april	Målgruppe: Pasienter og pårørende	Kontaktperson: Åse Kvalvik Tlf. 711 22323

Hjerte

Kristiansund sykehus, auditoriet	Kurs 4. og 11. april	Målgruppe: Personer med hjerteinfarkt/ utblokking eller	Kontaktperson: Britt Andresen Tlf. 711 22322
Molde sjukehus, festsalen	Kurs Vår 2011	har operert inn stent	Kontaktperson: Berit Birkeland Tlf. 711 22214

ME

Kristiansund sykehus, auditoriet	Kurs Vår 2011	Målgruppe: Voksne med ME	Kontaktperson: Annette Dalstein Tlf. 711 20485
----------------------------------	------------------	-----------------------------	--

Morbus crohn(MC) og ulcerøs colitt(UC)

Kristiansund sykehus, auditoriet	Kurs for ungdom og voksne 15. mars	Målgruppe: Ungdom og voksne med MC og UC og foreldre til barn med MC og UC	Kontaktperson: Tove Olsen Tlf. 711 22314
----------------------------------	---	---	--

Multippel Sklerose (MS)

Molde sjukehus	Kurs Vår 2011	Målgruppe voksne med MS	Kontaktperson: Annette Dalstein Tlf: 711 20485 e-mail:annette.dalstein@helsenr.no
----------------	------------------	----------------------------	--

Overvekt

Molde sjukehus, festsalen	Grunnkurs 14. og 28. mars	Målgruppe: Voksne med Overvekt i ald.gr. 20-55 år	Kontaktperson: Eva Kvendbø Tlf. 711 22875 Mob.95 81 70 85
---------------------------	----------------------------------	--	--

Prostatakraft

Kristiansund sykehus, auditoriet	Kurs 5. og 6. mai	Målgruppe: Personer med prostatakraft m/pårør.	Kontaktperson: Toril Kvisvik Tlf: 711 20999
----------------------------------	----------------------	---	---

Slag

Molde sjukehus, festsalen	Kurs 8., 15., 22. og 29. mars	Målgruppe: ”de friskeste” slagrammede	Kontaktperson: Annette Dalstein Tlf: 711 20485
---------------------------	----------------------------------	--	--

Starthjelp

Kristiansund sykehus, auditoriet	Kurs Høst	Målgruppe: Foreldre til barn med funksjonsnedsettelse	Kontaktperson: Oddny Elshaug Tlf:711 21613
----------------------------------	--------------	--	--

Ta Tak

Molde sjukehus, Knausensenteret	Kurs 23.mars, 30.mars, 6.april, 13.april, 4.mai og 11.mai	Målgruppe: pårørende psykisk helse/rusmiddel misbruk	Kontaktperson: Toril Kvisvik Tlf: 711 20999
---------------------------------	--	---	---

Lærings- og mestringscenteret inviterer til: Formiddagskaffe for personer med kroniske sykdommer (evt. med andre utfordringer)

Molde sjukehus, kantina	Første tirsdag i mnd. kl 10-11 Oppstart tirsdag 4.jan. Videre: 1.febr. og 1. mars osv.	Kontakt: Lærings- og mestringscenteret Tlf: 711 20995
Kristiansund, Lærings- og mestringscenteret	Første mandag i mnd. kl 11-12 Oppstart mandag 7.februar, videre: 7.mars, 4.april osv.	

* Det tas forbehold om endringer i planen.

* For nærmere informasjon om kursene, eller ved spesielle behov, som f.eks. allergi eller tolketjeneste, ta kontakt med kontaktperson for kurset eller Lærings- og mestringscenteret.



PROGRAMOPPHOLD AURE REHABILITERINGSSENTER

3 ukers opphold :

RASKERE TILBAKE : Fortløpende inntak hver 3. uke

MESTRINGSGRUPPE FOR PERSONER MED SEQUELE ETTER HJERNESLAG:
Start 14.02 – 08.03

PARKINSONSKOLE: Start 24.01 – 14.02

KOLS : Start 02.05 – 23.05

MESTRING AV HVERDAGEN ETTER GJ.GÅTT KREFTBEHANDL. :
Start 22.06 – 13.07

LIVSSTILSGRUPPE : Start 29.03 – 19.04

AURE REHABILITERINGSSENTER TLF. 716 47900



OPPLÆRINGSKOORDINATORER I HELSE NORDMØRE OG ROMSDAL

Avdelingens opplæringskoordinatorer skal sørge for at informasjon og opplæring tilpasses pasientens behandlingsforløp. Koordinatoren er knyttet til Lærings- og mestringssenteret for å sikre overføring av helsepedagogisk kompetanse.

AVDELING	NAVN	E-MAILADR.
Nevrologisk avdeling	Ragnhild Maalen Bugge	ragnhild.maalen.bugge@helsenr.no
ØNH/Øye/Tann-Kjeve	May Kristin Meisingset	may.kristin.meisingset@helsenr.no
Avdeling for barn og unge	Geir Longvastøl	geir.longvastol@helsenr.no
Kirurgisk avdeling (Kr.sund)	Berit Kristoffersen	berit.kristoffersen@helsenr.no
Kirurgisk avdeling (Molde)	Åslaug Asperheim	aslaug.asperheim@helsenr.no
Klinikk for voksenpsykiatri	Aud Sissel Suoranta	aud.sissel.suoranta@helsenr.no
Avdeling for Rehabilitering		
Aure rehabiliteringssenter	Oddveig Olsbakk	oddveig.olsbakk@helsenr.no
Enhet for rehabilitering Kr.sund	Elin Bjelke Kalgraff	elin.bjelke.kalgraff@helsenr.no
Enhet for rehabilitering Molde	Kristin Høgetveit	kristin.hogetveit@helseenr.no
Medisinsk avdeling (Kr.sund/Molde)	Britt Andresen	britt.andresen@helsenr.no

ANSATTE VED LÆRINGS-OG MESTRINGSENTERET



Toril Kvisvik
konsulent
tlf 711 20999
mobil 95 48 12 30



Linn Stokke Maude
fagkonsulent
tlf 711 20995
mobil 90 02 74 01



Toril Espe Aukan
sekretær
tlf 711 20998

Kontaktadresse:

Helse Nordmøre og Romsdal HF
Herman Døhlens v 1, 6508 Kristiansund
E-mail: ims@helsenr.no

har kontorsted ved Kristiansund sykehus.
kontordag onsdager ved Info*senteret, Molde sjukehus.



Helse Nordmøre og Romsdal

KRISTIANSUND SYKEHUS - MOLDE SJUKEHUS