

Opplæring til pasienter og pårørende

2018



**Sykehuset Levanger
Sykehuset Namsos
DPS Stjørdal
DPS Kolvereid**

Opplæring til pasienter og pårørende

Oversikt over opplæringstilbud til pasienter og pårørende i Helse Nord-Trøndelag HF, utarbeidet på bakgrunn av informasjon fra kliniske avdelinger.

Tilbud om opplæring etter henvisning fra lege.
Pårørende er velkommen til å delta på de fleste tilbud.

Tilbudene utvikles i et likeverdig samarbeid mellom fagpersoner og erfarne brukere.
Mål med opplæring er at pasienter med langvarige helseutfordringer og deres pårørende, får utvidet innsikt i egen situasjon og blir styrket i mestring av egen hverdag.

Innhold i opplæring er diagnosespesifikk informasjon, undervisning og veiledning.
Opplæring gis både individuelt og i gruppe, og kan være informasjon om sykdom, behandlingstilbud, bruk av medisiner, rettigheter, mestring i hverdagen etc.

Ta kontakt for mer informasjon.

Opplæring til pasienter og pårørende er en av spesialisthelsetjenestens hovedoppgaver:
Lov om spesialisthelsetjenesten, 1999 § 3,8

Pasienter har rett til informasjon og medvirkning:
Lov om pasient- og brukerrettigheter, 1999, kap 3

Opplæring til pasienter og pårørende ved Sykehuset Levanger

ADHD Ungdom med ADHD	BUP Bine Kristin Kristoffersen	Tlf. 74 09 89 55
Angst Barn med angst	Marte Håskoll	Tlf. 74 09 89 55
Antikoagulasjonsbehandling Opplæring i egenkontroll, individuelt og 2 samlinger.	Randi Rekkebo Jens Olaf Kleinau	Tlf. 74 09 83 24
Astma og allergi Foreldre til barn med astma og allergi	Gunn Kregnes Steinstad	Tlf. 74 09 85 09
Barn med funksjonsnedsettelse/kronisk sykdom Samtalegruppe for foreldre	Habiliterings- tjenesten for barn	Tlf. 74 09 83 02
Cøliaki Voksne med cøliaki	Ernæringsfysiolog	Tlf. 74 09 85 17
Diabetes Gruppeopplæring type 2	Diabetessykepleier	Tlf. 74 09 80 62
Diabetesopplæring barn, ungdom og foreldre	Åse Skavhaug	Tlf. 74 09 81 56
Eksem Foreldre til barn med eksem	Gunn Kregnes Steinstad	Tlf. 74 09 85 09
Fordøyelse IBD – betennelse i tarm IBS – irritabel tarm	Gastrolab. Ingrid Nesvold Beate Bremnes Kjersti Skove Kristin Besseberg	Tlf. 74 09 89 12

Graviditet/Fødsel		
• Gravide med fødselsangst	Berit Næss	Tlf. 74 09 83 56
• Samtale etter fødsel og utskrivning fra sykehuset	Marie Møen	
Hjertesykdom		
3 samlinger	Berit Duvsete	Tlf. 74 09 82 32
Hjertesykdom ICD (Hjertestarter)	Guri H. Innhaug Bente M. Rønning	Tlf. 74 09 81 76
Hjerneslag		
3 samlinger	Marit Noem Nina Merete Austli	Tlf. 74 09 80 95
Kols		
12 samlinger	Marit Ryste	Tlf. 74 09 83 61
Psoriasis artritt	Sissel Annette Rygh Veske	Tlf. 74 09 89 79
Revmatoid artritt	Sissel Annette Rygh Veske	Tlf. 74 09 89 79
Ryggruppe		
12 samlinger	Kjersti Gustad Sigrid K. Johansen	Tlf. 74 09 81 39
Smerter		
• Kognitive mestringsgrupper	Kristin Aakerhus	Tlf. 74 09 82 54
7 samlinger	Martin Lindgren	
Tobakkavvenning	Siv Nordholm	Tlf. 74 09 80 62

Gruppebehandling ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset Levanger

ADHD

- ADHD skolen del I.
- ADHD skolen del II.

Angst og depresjon

- Innføringskurs i kognitiv terapi: 6 sesjoner á 1,5 t annenhver uke.

Asperger syndrom

- Psykoedukativ gruppe for voksne med Asperger syndrom. 9 sesjoner á 2,5 t annenhver uke.

Bipolar lidelse

- Bipolarskolen del I: Psykoedukasjon (individualsamtaler) for pasient og pårørende. 4 ganger á 1-1,5 time.
- Bipolarskolen del II: Psykoedukativ gruppe for pasienter - 15 sesjoner á 1,5 time ukentlig.
- Bipolarskolen del III: Psykoedukativ gruppe for pasienter og deres partner 2 timer hver 3. uke over 1 år.

Posttraumatisk stresslidelse

- Gruppe for pasienter.

Psykose

- Kunnskapsbasert flerfamiliegruppe. 1,5 time hver 3. uke over 2 år. Enkeltfamilietilbud over 9 - 12 mnd.

Sosial fobi

- Interpersonlig psykoterapi i gruppe.

Spiseforstyrrelser

- Multifamiliegruppe for unge voksne med spiseforstyrrelser og deres familie. Regionalt kompetansesenter for spiseforstyrrelser (RKSF) Kontaktperson Toril Holten, tlf. 74 09 76 36.

**For mer informasjon om tilbudene kontakt
Klinikk for psykisk helsevern og rus tlf. 74 09 86 00.**

Gruppebehandling ved Distriktpsikiatrisk senter (DPS) Stjørdal

- Kunnskapsbasert flerfamiliegruppe, brukere med psykoselidelser. 1,5 time hver 3. uke over 2 år.
- Gruppetilbud til pasienter med psykoselidelser, hverdagsmestring.
- «Barnas time» - Individuelt samtaletilbud til barn.
- Musikkgruppe «Placebo» - tilbud til pasienter.
- Kurs i depresjonsmestring (KID).
- Treningsgruppe.

Informasjon ved Psykiatrisk klinikk

Tlf. 74 09 86 00

Gruppebehandling ved Distriktpsikiatrisk senter (DPS) Kolvereid

Mestring av sosial angst

- Kognitiv adferdsterapi
- Psykoedukasjon
- Avspenning
- Manualbasert

Friluftsterapi

- Fysisk aktivitet i friluftsliv
- Sosialferdighets-trening
- Psykoedukasjon
- Kognitiv adferdsterapi

Tilbake til nåtid

- Stabiliseringskurs for pasienter med traumehistorie.
- Psykoedukasjon
 - Øvelser
 - Samtaler og refleksjon
 - Manualbasert

Motivasjonsgruppe

- Motiverende intervju som metode for adferdsendring.

Informasjon ved ekspedisjon DPS

Tlf. 74 21 52 55

Opplæring til pasienter og pårørende ved Sykehuset Namsos

ADHD Foreldre til barn/ungdom med ADHD 3 samlinger	BUP Inger Lise M. Rasmussen Kristin Modell	Tlf. 74 21 56 10 Tlf. 74 21 54 55
Astma og allergi for foreldre	Eksp. pediatriisk poliklinikk Trude Modell	Tlf. 74 21 54 95 Tlf. 74 21 53 98
Cøliaki 2 samlinger	Ingeborg Dille	Tlf. 74 21 52 24
Diabetes <ul style="list-style-type: none">• Diabetes type 2• Karbohydratvurdering, type 1• Insulinpumpekurs Gruppe for erfaringsutveksling	Tove Falmår Hege Solberg	Tlf. 74 21 56 99
Diabetesgruppe for barn og foreldre	Trude Modell	Tlf. 74 21 55 35
Epilepsi 1 samling	May Sissel Utvik Nina S. Nynes	Tlf. 74 21 57 16
Fordøyelse IBS – betennelse i tarm	Ingeborg Dille	Tlf. 74 21 52 24
Hjerneslag 3 samlinger	Wenche Jørum Skaret	Tlf. 74 21 55 43

Hjertesykdom Gruppeopplæring 2 samlinger	Hild Sissel K. Vannebo Linda Hansen Selnes Hanne Elisabeth Jensen	Tlf. 74 21 56 01
Treningsgruppe etter operasjon – 2 dager i uka	Erlend Tønne	Tlf. 74 21 54 85
Kronisk lungesykdom (Kols) 2 samlinger	Kristin Dille Kristine Strand	Tlf. 74 21 52 16
Kronisk utmattelsessyndrom (ME) 3 samlinger	Hege Solberg Emy Lise Aglen	Tlf. 74 21 56 99 Tlf. 74 21 55 43
Multipel sklerose (MS) 3 samlinger	May Sissel Utvik	Tlf. 74 21 57 16
Overvektkirurgi 4 dager utredning før operasjon 3 samlinger etter operasjon	Marit Aasbø Venke Edvardsen Ann Karin Torgersen	Tlf. 74 21 54 81 Tlf. 74 21 54 81 Tlf. 74 21 53 93
Parkinson 2 samlinger	Nina S. Nynes May Sissel Utvik	Tlf. 74 21 57 16
Ryggruppe 10 samlinger	Arnstein Buøy	Tlf. 74 21 53 83
Stoffskiftesykdom Hypotyreose 2 samlinger	Tove Falmår	Tlf. 74 21 56 99
Tinnitus/Lydømfintlighet 7 samlinger	Astrid Valskrå Helge Fyrileiv Guldvik	Tlf. 74 21 55 58 Tlf. 74 21 55 82

Gruppebehandling ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset Namsos

ADHD

- Psykoedukativ gruppe for voksne med ADHD.
- 13 samlinger a 2 timer.
- Psykiatrisk Poliklinikk v/Marit Aunli, Sykehuset Namsos. Tlf. 74 21 57 49.

Angst

- Gruppebehandling for voksne med sosial angst
- 14 samlinger.
- Manualbasert/kognitiv adferdsterapi
- Psykoedukasjon
- Avspenning
- Psykiatrisk Poliklinikk v/Marit Aunli, Sykehuset Namsos. Tlf. 74 21 57 49.

Asperger syndrom

- Psykoedukativ gruppe for voksne
- 9 sesjoner á 2,5t, annenhver uke
- Habiliteringstjenesten for voksne. Tlf. 74 09 89 60.

Bipolar-gruppe

- Psykoedukativ gruppe for voksne med bipolarlidelse.
- 15 samlinger a 3 timer
- Psykiatrisk poliklinikk v/Anne Følstad, Sykehuset Namsos. Tlf. 74 21 57 49.

Barnas time

- Tilbud til barn av foreldre med psykiske lidelser
- Informasjons- og spørretime for pasienten, barna og andre nærpersoner.
- Timen ledes av to veiledere.
- Kontaktperson: Kjersti Gustad, Psykiatrisk Klinikk, Sykehuset Namsos.

Demenssykdommer

- Gruppe for pårørende til unge/hjemmeboende demente
- 8 samlinger
 - Samtalegruppe
 - Psykoedukasjon
 - Erfaringsutveksling
 - Seksjon Alder og Psykiatrisk Poliklinikk v/Anne Følstad, Sykehuset Namsos. Tlf. 74 21 54 30.

Emosjonsreguleringsvansker

- Gruppebehandling etter modellen STEPPS & Stairways:
- Systems Training Emotional Predictability Problem Solving
- Basert på kognitiv adferdsterapi.
- For personer med emosjonsreguleringsvansker, for eksempel pga borderline/emosjonell ustabilitetsproblematikk.
- Psykiatrisk poliklinikk v/Sara Selvik, Sykehuset Namsos. Tlf. 74 21 57 49.

Psykose

Kunnskapsbasert flerfamilie-gruppe eller enfamilietilbud:

- Manualbasert
- Psykoedukasjon
- Problemløsning
- Øke samarbeidsalliansen innad i familien og lære problemløsningsstrategier for dagligdagse problemer.
- Seksjon Psykose, Sykehuset Namsos. Tlf. 74 21 56 58.

Smerter/utmattelse

Gruppe for personer med langvarige smerter/utmattelse

- Kognitiv adferdsterapi
- Psykoedukasjon
- Fysisk aktivitet
- Avspenning
- Mestre hverdagen med kroniske smerter og/eller utmattelse
- Driftes i samarbeid med Nevrologisk avdeling og Psykiatrisk Poliklinikk, Sykehuset Namsos. Sigrun Bertnum. Tlf. 74 21 57 49.

Traumebehandling

- Manualbasert: «Tilbake til nåtid»
- 20 samlinger
- Faseorientert, stabiliserende behandling
- Psykiatrisk poliklinikk v/Anne Følstad, Sykehuset Namsos. Tlf. 74 21 57 49.

**For mer informasjon om tilbudene kontakt
Klinikk for psykisk helsevern og rus - Tlf. 74 21 56 92**

Audiopedagogisk tilbud ved Lærings- og mestringscenteret, Sykehuset Namsos

Utredning av hørsel og oppfølging av hørselshemmede førskolebarn i samarbeid med Øre-Nese-Hals avd.
Veiledning til foreldre, barnehager og Pedagogisk Psykologisk Tjeneste.

Kontaktpersoner	Inger Lise Brede	Tlf. 74 21 53 62
	Mette Holte	Tlf. 74 21 59 54

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO), Nord-Trøndelag

Kan gi informasjon om
brugerorganisasjoner og likemenn

Tlf. 74 16 99 35

FFO har kontordager ved Lærings- og mestringscenteret
Sykehuset Levanger og Sykehuset Namsos hver måned.

Norges Handikapforbund, (SAFO) Trøndelag

Kan gi informasjon om
brugerorganisasjoner og likemenn.

Tlf. 72 90 07 20

Månedens brukerorganisasjon

Brugerorganisasjoner presenterer seg i sykehusene hver måned.

Lærings- og mestringssenteret har to kontorer i Helse Nord-Trøndelag:



Sykehuset Namsos
Tlf. 74 21 53 64



Sykehuset Levanger
Tlf. 74 09 89 85

Administrativ adresse:

Lærings- og mestringssenteret

Helse Nord-Trøndelag HF

Postboks 333

7601 Levanger

Tlf: 74 09 89 85

E-post: lms@hnt.no

**På lag
med deg
for din helse**

www.hnt.no