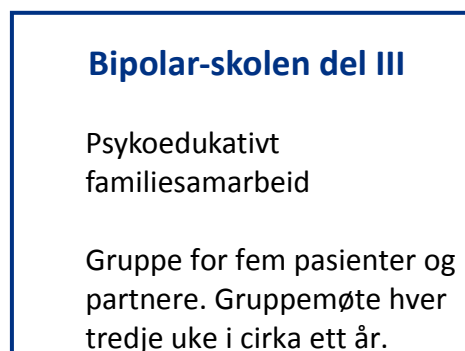
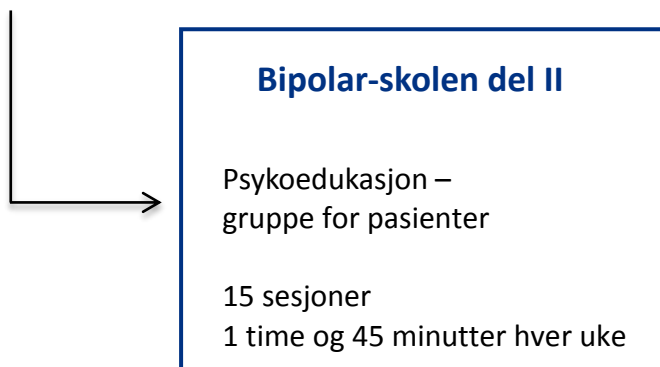
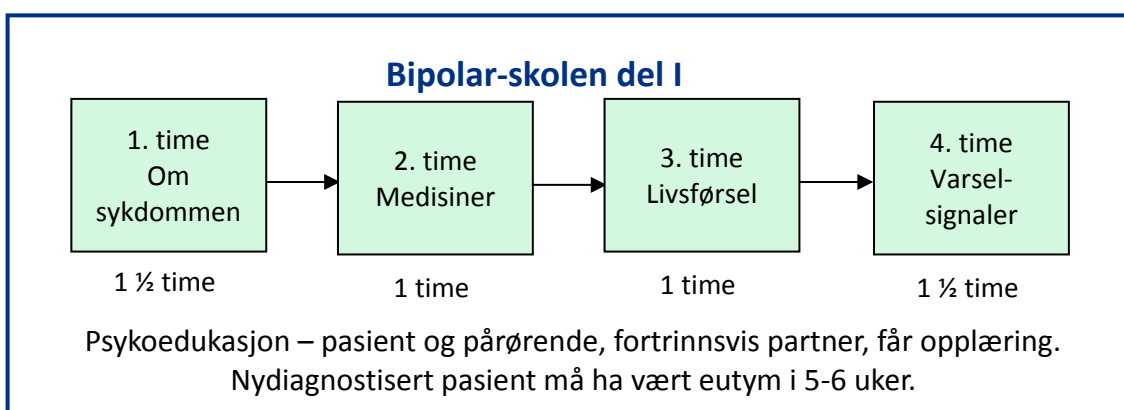




Bipolar-skolen



Bipolar skolen

Et behandlingstilbud for deg med bipolar lidelse.

Som del av et helhetlig behandlingstilbud ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, tilbys kurs til personer over 18 år med diagnosen bipolar lidelse som er i stabil (eutym) fase i sykdommen.

Målet med kursene er å lære mer om bipolar lidelse. Det vil også være fokus på hvordan du kan forebygge nye episoder, eventuelt mildne og redusere symptomer ved en ny sykdomsepisode. Ulike mellommenneskelige sider ved det å ha en alvorlig psykisk lidelse vil også bli berørt.

Bipolar skolen del 1

Målgruppe

Bipolar skolen del 1 er aktuell for deg som er nydiagnostisert med bipolar lidelse og dine nærmeste pårørende, fortrinnsvis partner.

Kursets innhold

Bipolar skolen del 1 består av fire undervisningstimer med følgende tema:

- Om sykdommen
- Medisiner
- Livsførsel
- Kriseplan

Tid, sted og varighet

Du vil få tilsendt brev om time og navn på «lærer».

Bipolar skolen del 2

Målgruppe

Bipolar skolen del 2 er aktuell for deg med bipolar lidelse. Hver gruppe består av maksimum ti personer.

Kursets innhold

Kurset består av følgende tema:

- Informasjon og presentasjon
- Hva er bipolar lidelse?
- Mani og hypomani
- Depresjon og blandet tilstand
- Årsaker til, og forløp av, bipolar lidelse
- Hvordan få oversikt over sitt eget forløp?
- Medisiner mot depresjon
- Medisiner mot mani
- Somatisk helse, svangerskap og lovverk
- Psykoaktive stoffer/rusmidler
- Stress og mestring av stress
- Regelmessig livsførsel
- Tidlig oppdagelse/kriseplan ved depresjon

- Tidlig oppdagelse/kriseplan ved hypomani/mani
- Oppsummering, evaluering og avslutning

Tid, sted og varighet

Bipolarskolen del 2 foregår ukentlig. Nye grupper starter i august.

Bipolarskolen del 3

Målgruppe

Bipolarskolen del 3 er aktuell for deg med bipolar lidelse og din partner. Hver gruppe består av maksimum fem par.

Kursets innhold

Kurset består av undervisning, gruppesamlinger og tre innledende samtaler mellom gruppeledere og pårørende. Totalt gjennomføres det cirka 12 samlinger.

Tid, sted og varighet

Bipolarskolen del 3 foregår ved gruppemøter på to timer hver tredje uke og har ett års varighet.

Praktiske opplysninger

Henvisning

Dersom du ønsker å delta på gruppetilbudet, må din behandler eller fastlege sende en henvisning til Seksjon allmenn ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset

Levanger. Du vil bli innkalt til en individuell forberedende time i forkant av kursoppstart.

Kostnader

Egenandel betales etter gjeldende takster. Hvis du ikke kan møte til timen, må du avbestille senest 24 timer før avtalen. Dersom du ikke møter, belastes du med et gebyr, selv om du har frikort.

Forskning

Forskning viser at pasienter som deltar på psykoedukative kurs har færre tilbakefall enn de som ikke har deltatt på slike kurs. Ved tilbakefall vil de som har gått på kurs ha kortere og mindre alvorlige sykdomsepisoder enn de som ikke har deltatt på kurs.

Pasienter som har deltatt på kurs har mer kunnskap om bipolar lidelse, gjenkjenner raskere varselsignaler hos seg selv og har en plan for hva de skal gjøre når varselsignalene dukker opp.

Mer informasjon

For mer informasjon om behandling av bipolar lidelse, se våre nettsider

hnt.no/behandlinger/bipolar-lidelse



HELSE NORD-TRØNDELAG

Klinikk for psykisk helsevern og rus Seksjon allmenn, Sykehuset Levanger

Besøksadresse

Sykehuset Levanger, Klinikk for psykisk helsevern og rus
Kirkegata 2

Telefon

Ekspedisjon: 74 09 86 00

Kontaktperson

Bipolarskolen del 1:
Anne Grethe Sjøbakk Lund
agslund@hnt.no

Bipolarskolen del 2 og del 3:
Ole Jørgen Mickelsen
OleJorgen.Mickelsen@hnt.no