

Opplæring av pasienter og pårørende

2020



**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.

Spesialisthelsetjenesten tilbyr opplæringstilbud med tverrfaglig spesialistkompetanse. Tilbud til pasienter og pårørende med behov for diagnosespesifikk informasjon, undervisning og/eller veiledning.

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.

Opplæring gis både individuelt og i gruppe, og kan være informasjon om sykdom, behandlingstilbud, bruk av medisiner, rettigheter, mestring i hverdagen etc.

Tilbudene utvikles i et likeverdig samarbeid mellom fagpersoner og erfarne brukere.

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

Ta kontakt for mer informasjon.
Mer informasjon: www.hnt.no/behandlinger

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

Handlingsplan for opplæring av pasienter og pårørende Helse Midt Norge 2017 - 2021:

På lik linje med andre helsetjenester skal pasienter og pårørende få relevant opplæring til rett tid og på rett sted. Målet er at pasienten skal ha mulighet til å forebygge og håndtere egen sykdom i så stor grad som mulig.

Opplæring til pasienter og pårørende ved Sykehuset Levanger

ADHD	Kontaktpersoner:	Telefon:
Ungdom med ADHD	BUP Bine Kristin Kristoffersen	74 09 89 55
Angst Barn med angst	Marte Håskoll	74 09 89 55
Antikoagulasjonsbehandling Opplæring i egenkontroll, individuelt og 2 samlinger.	Randi Rekkebo Garrett Andersen	74 09 83 24
Astma og allergi Foreldre til barn med astma og allergi	Gunn Kregnes Steinstad	74 09 85 09
Cøliaki Voksne med cøliaki	Katrine K. Brede	74 09 89 39
Diabetes Gruppeopplæring type 2	Diabetessykepleier	74 09 80 62
Diabetesopplæring barn, ungdom og foreldre	Åse Skavhaug	74 09 81 56
Eksem Foreldre til barn med eksem	Gunn Kregnes Steinstad	74 09 85 09
Fordøyelse IBS-irritabel tarm	Kristin H. Besseberg	74 09 81 34
Graviditet/Fødsel • Gravide med fødselsangst • Samtale etter fødsel og utskrivning fra sykehuset	Berit Næss Marie Møen	74 09 83 56

Hjertesykdom 3 samlinger	Kontaktpersoner: Berit Duvsete	Telefon: 74 09 82 32
Hjerneslag 3 samlinger	Marit Noem Nina Merete Austli	74 09 80 95
Psoriasis artritt	Sissel Annette Rygh Veske	74 09 89 79
Revmatoid artritt	Sissel Annette Rygh Veske	74 09 89 79
Rygggruppe 10 samlinger	Kjersti Gustad Sigrid K. Johansen	74 09 81 39
Smarter Kognitive mestringsgrupper 7 samlinger	Kristin Aakerhus Elin Marita Ytterstad	74 09 82 54
Stomi	Ida Holmli	74 09 88 59
Tobakkavvenning	Siv Nordholm	74 09 80 62

Habiliteringstjenesten for barn og unge (HABU) **Sykehuset Levanger og Sykehuset Namsos**

Gjennomgående enhet og tilbud etter bostedkommune

- Nettverk Autisme
- Nettverk Cerebral Parese
- Nettverk Down syndrom og Psykisk utviklingshemming
- Nettverk for foreldre til barn og unge med store sammensatte behov
- Foreldresamling – gruppetilbud til foreldre til førskolebarn som nettopp har fått en diagnose
- Overgang ungdom – voksen
- Samtalegruppe for ungdommer med vansker innenfor autismespektret
- Samtalegrupper for foreldre til barn/ungdom med nedsatt funksjonsevne
- Seksuell utvikling hos barn med funksjonsnedsettelse

Kontaktperson Seksjonsleder Anita Hoff, telefon 74 09 83 02

Gruppebehandling ved Klinikk for psykisk helse og rus, Sykehuset Levanger

ADHD

- ADHD skolen del I: Psykoedukasjon (individualsamtaler) for pasient og pårørende. 3 ganger á 1-1,5 time.
- ADHD skolen del II: Psykoedukativ gruppe for pasienter. 8 sesjoner á 1,5 t ukentlig.

ANGST

Angst og depresjon

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

Generalisert angst

Meta kognitiv gruppeterapi. 8 sesjoner á 2 timer.

Sosial angst

Kognitiv gruppeterapi. 10 uker á 2 t.

Mestring av bekymringer

Endre holdninger og handlingsmønstre ved overdreven bekymring. 8 uker á 2 t.

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.

Psykose

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

Spiseforstyrrelser

Multifamiliegruppe for unge voksne med spiseforstyrrelser og deres familie.

Regionalt kompetansesenter for spiseforstyrrelser (RKSF)

Kontaktperson Toril Holten, telefon 74 09 76 36.

For mer informasjon – telefon 74 09 86 00.

Gruppebehandling ved Distriktpsikiatrisk senter (DPS) Stjørdal

Tilbake til Nåtid

Pasienter med kompleks
posttraumatisk stresslidelse

Kontaktpersoner:

Mona K. Vollan
Mona M. Hognes
Geir Mauseth

Kurs i depresjonsmestring - KiD

Voksne som er nedstemt, deprimert eller
erfaring med depresjonssymptomer

Siv A. Andersen
Mona K. Vollan

STEPS

Spesialisert tilbud ved
emosjonsreguleringsvansker

Kari-Anne M. Oldervik

Bipolarskole del 1

Psykoedukasjon (individuellsamtaler) for pasient og pårørende

«Barnas time»

Individuelt tilbud til pårørende under 18 år

Hanne Bjørnå

Musikkgruppe

Tilbud til pasienter

Eva Vist

Treningsgruppe

Fysisk aktivitet i friluft

Anne Grete Andersen

Mestringsgruppe for pasienter med psykoseproblematikk

Kunnskapsbasert flerfamiliegruppe

Pasienter med psykoselidelser
og deres familie

Tove Fagerli
Egil Lidal
Hanne Bjørnå

Kunnskapsbasert enkeltfamilietilbud

Pasienter med psykoselidelse,
bipolar ledelse

Tove Fagerli
Egil Lidal
Hanne Bjørnå

For mer informasjon – telefon 74 84 90 66

Opplæring til pasienter og pårørende ved Sykehuset Namsos

ADHD	Kontaktpersoner:	Telefon:
Foreldre til barn/ungdom 3 samlinger	BUP Inger Lise M. Rasmussen Kristin Modell	74 21 56 10 74 21 54 55
Astma og allergi Foreldre til barn/ungdom	Pediatrik poliklinikk Trude Modell	74 21 54 95 74 21 53 98
Cøliaki 2 samlinger	Ingeborg Dille	74 21 52 24
Diabetes <ul style="list-style-type: none">• Diabetes type 1• Diabetes type 2• Insulinpumpekurs	Tove Falmår	74 21 56 99
Diabetesgruppe for barn og foreldre	Trude Modell	74 21 55 35
Fordøyelse IBS – irritabel tarm	Ingeborg Dille	74 21 52 24
Hjerneslag 3 samlinger	Wenche Jørum Skaret	74 21 55 43
Hjertesykdom Gruppeopplæring 2 samlinger	Hild Sissel K. Vannebo Linda Hansen Selnes Liv Anita Opdal	74 21 56 01
Treningsgruppe etter operasjon – 2 dager i uka	Erlend Tønne	74 21 54 85

Kronisk lungesykdom (Kols) 3 samlinger	Kontaktpersoner: Kristin Dille	Telefon: 74 21 52 16
Kronisk utmattelsessyndrom (ME) 2 samlinger	Hege Solberg Emy Lise Aglen	74 21 56 99 74 21 55 43
Migrene/kronisk hodepine 2 samlinger	Kristina Devik Nina S. Nynes	74 21 55 35
Multipel sklerose (MS) 3 samlinger	May Sissel Utvik Nina S. Nynes	74 21 55 35
Overvektkirurgi 4 dager utredning før operasjon 3 samlinger etter operasjon	Marit Aasbø Venke Edvardsen Ann Karin Torgersen	74 21 54 81 74 21 54 81 74 21 53 93
Parkinson 3 samlinger	Nina S. Nynes May Sissel Utvik	74 21 55 35
Ryggruppe	Kristian Iversen	74 21 53 83
Stoffskiftesykdom Hypotyreose 2 samlinger	Tove Falmår	74 21 56 99
Tinnitus/nedsett lydtoleranse Dagskurs	Astrid Valskrå Helge Fyrileiv Guldvik	74 21 55 58 74 21 55 82

Gruppebehandling ved Klinikk for psykisk helse og rus, Sykehuset Namsos

Psykoedukativ gruppe for ungdom/unge voksne med ADHD

9 samlinger. Kontaktperson Aina Røvik.

Psykoedukativ gruppe for voksne med ADHD

13 samlinger à 2 timer. Kontaktperson Marit Aunli.

STEPPS: Systems Training Emotional Predictability Problem Solving. Personer med emosjonsreguleringsvansker, som borderline/emosjonell ustabilitetsproblematikk.

Kontaktpersoner Elisabeth Hanssen og Sara G. Selvik.

Dynamisk psykoterapeutisk gruppe

Personer med angst og depressive plager. Jobbe med viktige endringer i væremåte. Kontaktperson Liliana Lauvsnes.

Mestring av langvarige smerter/utmattelse

I samarbeid med Nevrologisk avdeling. Kontaktperson Sigrun Bertnum.

Kognitiv terapi ved fobiske angstlidelser

Kontaktperson Marit Aunli.

Stabiliseringsgruppe for personer med traumeproblematikk

«Tilbake til nåtid». Faseorientert, stabiliserende behandling.

20 samlinger. Kontaktperson Anne Følstad.

Recoverygruppe

Langvarige psykiske lidelser

(psykoseproblematikk, bipolar lidelse og langvarige depresjoner)

Kontaktperson: Marit Aunli.

Gruppe for pårørende med unge/hjemmeboende demente

Samtalegruppe. Erfaringsutveksling. 8 samlinger.

Kontaktperson Anne Følstad.

Bipolar lidelse, gruppe for voksne

15 samlinger à 3 timer. Kontaktperson Anne Følstad.

Barnas Time

Tilbud til barn av foreldre med psykiske lidelser.

Informasjons- og spørretime for pasient, barna og andre nærpåersoner.

Kontaktperson Kjersti Gustad.

For mer informasjon – telefon 74 21 57 49

Gruppebehandling ved Distriktpsikiatrisk senter (DPS) Kolvereid

Mestring av sosial angst

Gruppebehandling for personer med sosial angst. 14 samlinger.

Traumebehandling «Tilbake til nåtid».

Faseorientert, stabiliserende behandling. 20 samlinger.

Friluftsterapi

Stabilisering. Sosial og praktisk ferdighetstrening.

Friluftsliv og fysisk aktivitet.

Motivasjonsgruppe

Samtale/refleksjon rundt endringsmål. 6 samlinger.

For mer informasjon – telefon 74 21 52 55 – Inger Johanne Moan

Audiopedagogisk tilbud til førskolebarn Øre-Nese-Hals avdeling (ØNH) – Sykehuset Namsos

Medisinsk, teknisk og pedagogisk tilbud ved utredning og oppfølging av hørsel.

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

Brukermedvirkning

Samarbeid med brukerorganisasjoner om brukermedvirkning på individ-, tjeneste- og systemnivå.

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO), Trøndelag

Kan gi informasjon om	Telefon 74 16 99 35
brukerorganisasjoner og likemenn	Telefon 414 98 115

FFO har kontordager ved Lærings- og mestringssenteret Sykehuset Levanger og Sykehuset Namsos.

Samarbeidsforumet av Funksjonshemmedes Organisasjoner, (SAFO) Trøndelag

Kan gi informasjon om	Telefon 72 90 07 20
brukerorganisasjoner og likemenn.	

Månedens brukerorganisasjon

Brukerorganisasjoner presenterer seg i sykehusene hver måned.

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



Sykehuset Namsos
Telefon 74 21 53 64



Sykehuset Levanger
Telefon 74 09 89 85

Administrativ adresse: **Lærings- og mestringssenteret**

Helse Nord-Trøndelag HF

Postboks 333

7601 Levanger

Telefon: 74 09 89 85

E-post: ims@hnt.no

**På lag
med deg
for din helse**

www.hnt.no