

«Hvordan snakke med pasienter og pårørende om helse og mestring?»

Velkommen til kurs i helsepedagogikk

Onsdag 12., 19. og 26. april 2023

På Lovisenberg Diakonale Sykehus



AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS



Diakonhjemmet Sykehus



Oslo
universitetssykehus



Lovisenberg Diakonale Sykehus

Kjære deltaker på kurs 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 erfaren bruker, er målet i tillegg at du skal få økt kompetanse og trygghet i din rolle. 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

Hvor: Kurset holdes på Lovisenberg Diakonale sykehus

Lovisenberggaten 17, i auditoriet 2 etg. ved kantinen

Når: Kl. 08.30 – 15.15. Samlingene er i hovedsak organisert som skoletimer à 45 minutter og 15 minutters pause, samt en 45 minutters lunsjpause.

Det serveres lunsj, te/kaffe alle dagene.

Kursdag 1				
Onsdag 12.april 2023				
Det gode pasientmøtet				
Tidspunkt:	Tema:	Hvem møter du:	Målgruppe:	Rom:
Kl 08.30-08.45	Registrering. Kaffe og te			Auditoriet
Kl 8.45-10.00	Velkommen, presentasjon av deltakere og kursansvarlig Pasient og pårørendeopplæring	Marit Hofset Kjersti Tveten	Helsepersonell og brukere	Auditoriet
Kl 10.15-11.00	Brukermedvirkning i pasient og pårørendeopplæring	Marit og Maria Høgås og Tove Bergh	Helsepersonell og brukere	Auditoriet
Kl 11.10-11.45	Hvordan formidle mestring og håp?	Marit og Maria Høgås og Tove Bergh	Helsepersonell og brukere	Auditoriet
kl. 11.45- 12.30	Lunsj,- det serveres lunsj			
	Program Brukere			
Kl 12.30-13.15	Historiefortelling som pedagogisk verktøy	Marit Høgås erfaringskonsulent, Liv Hopen, bruker og Kjersti Tveten, spesialrådgiver	Brukere	Lovise stua
Kl 13.30-14.15	Fortellingen- nøkkelen til låsen	Marit Høgås, Liv Hopen og Kjersti Tveten	Brukere	Lovise stua
Kl 14.30-15.15	Hvordan bruke historien til å skape læring- mestring og håp hos andre?	Marit Høgås, Liv Hopen og Kjersti Tveten	Brukere	Lovise stua
	Program helsepersonell			
Kl 12.30-13.15	Pasient- og pårørendeopplæring Refleksjon rundt teori og praksis	Berit Seljelid og Christine Råheim Borge	Helsepersonell	Auditoriet
Kl 13.30-14.15	Teach Back	Randi Sørland	Helsepersonell	Auditoriet
Kl 14.30-15.15	Helsekompetanse	Berit Seljelid og Christine Råheim Borge	Helsepersonell	Auditoriet

Kursdag 2**Onsdag 19. april 2023****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	Auditoriet
Kl. 9.45-10.30	Samarbeid mellom helsepersonell og brukere Samvalg	Randi Sørland og Liv Hopen	Helsepersonell og brukere	Auditoriet
Kl 10.45-11.15	Verktøy innen helsekommunikasjon	Marit Hofset	Helsepersonell og brukere	Auditoriet
Kl. 11.15 -11.45	Hvordan planlegge, gjennomføre og evaluere opplæring	Marit Hofset	Helsepersonell og brukere	Auditoriet
kl. 11.45- 12.30	Lunsj- det serveres lunsj			
Kl 12.30-13.15	Planlegging av undervisning, gruppearbeid	Marit Hofset	Helsepersonell	Auditoriet
Kl 13.30-14.15	Planlegging av undervisning, gruppearbeid	Marit Hofset	Helsepersonell	Auditoriet
Kl 14.30-15.15	Presentasjon av gruppearbeidet. Erfaringsdeling	Marit Hofset	Helsepersonell	Auditoriet

Kursdag 3

Onsdag 26. april 2023

Bli en bedre helsepedagog-individuell veiledning

Tidspunkt:	Tema.	Hvem møter du:	Målgruppe:	Rom:
	Program brukere			
Kl 8.45-9.45	Hvordan ivareta seg selv som bruker? Hvordan kan helsepersonell understøtte brukerne.	Kjersti Tveten og bruker	Helsepersonell og brukere sammen	Auditoriet
Kl 10.00-10.45	Helseveiledning og helsecoaching	Sidsel Tveiten	Helsepersonell og brukere sammen	Auditoriet
Kl 11.00-11.45	Manus til min historie	Marit Høgås og Kjersti Tveten	Brukere	Lovise stua
kl 11.45-12.30	Lunsj- det serveres lunsj			
Kl 12.30-13.15	Manus til min historie	Marit Høgås og Kjersti Tveten	Brukere	Lovise stua
Kl 13.30-14.15	Brukerrollen i opplæring	Marit Høgås og Kjersti Tveten	Brukere	Lovise stua
Kl 14.30-15.15	Hvordan ta i bruk det vi har lært om pasient- og pårørendeopplæring? Evaluering og utdeling av kursbevis	Sidsel Tveiten og kursledergruppen	Helsepersonell og brukere sammen	Auditoriet
	Program helsepersonell			
Kl 8.45-9.45	Hvordan ivareta seg selv som bruker? Hvordan kan helsepersonell understøtte brukerne.	Kjersti Tveten og bruker	Helsepersonell og brukere sammen	Auditoriet
Kl 10.00-10.45	Helseveiledning og helsecoaching	Sidsel Tveiten	Helsepersonell og brukere sammen	Auditoriet
Kl 11.00-11.45	Helseveiledning og helsecoaching	Sidsel Tveiten	Helsepersonell	Auditoriet
Kl 11.45-12.30	Lunsj			
Kl 12.30-13.15	Helseveiledning og helsecoaching	Sidsel Tveiten	Helsepersonell	Auditoriet
Kl 13.30-14.15	Helseveiledning og helsecoaching	Sidsel Tveiten	Helsepersonell	Auditoriet
Kl 14.30-15.15	Hvordan ta i bruk det vi har lært om pasient- og pårørendeopplæring? Evaluering og utdeling av kursbevis	Sidsel Tveiten og kursledergruppen	Helsepersonell og brukere sammen	Auditoriet

Pasient og pårørendeopplæring- en av sykehusets lovpålagte hovedoppgaver

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. Kunnskap og forståelse øker pasientens forutsetninger for etterlevelse av behandlingen og gir muligheter for mestring og medvirkning.

Vi må sørge for at pasienter og pårørende får denne kunnskapen!

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 måte.

På kurset vil du lære hvordan du kan imøtekomme dette.

Om kurset

Kurset gir en innføring i sentrale tema innen helsepedagogikk. Det er et mål at deltagere skal videreutvikle og øke sin kompetanse på fagfeltet pasient- og pårørendeopplæring gjennom refleksjon over egen rolle og praksis i dette arbeidet.

Læringsmål ansatte

- Økt helsepedagogisk kompetanse og kunnskap om pasient- og pårørendeopplæring
- Kjenne til sentrale metoder som fremmer læring, mestring og medvirkning
- Økt kunnskap om hvordan planlegge, gjennomføre og evaluere opplæring
- Økt kunnskap om brukermedvirkning som verdi og metode
- Reflektere over hvordan egen praksis kan utvikles for å sikre god pasient- og pårørendeopplæring

Læringsmål brukere

- Økt kompetanse i å bruke egen erfaring og historie for å legge til rette for læring og mestring hos andre pasienter, pårørende og helsepersonell
- Økt kunnskap om brukermedvirkning som verdi og metode
- Økt innsikt i mestringsprosesser og mestringsstrategier
- Økt kunnskap om hvordan en kan tilpasse sin historie til ulike målgrupper

Arbeidsmetoder

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, Ahus og Oslo universitetssykehus ved: Liv Hopen, Randi Marie Sørland, Marit Hofset, Tove Bergh, Marit Høgås, Berit Seljelid, Per Møller Axelsen, Kjersti Tveten og Sidsel Tveiten, OsloMet.

Kursansvarlige

Diakonhjemmet sykehus: Randi Marie Sørland; RandiMarie.Sorland@diakonsyk.no
rådgiver, lærings- og mestringscenteret og Liv Hopen; livhopen@hotmail.com
Likeperson ved Lærings- og mestringscenteret

Ahus: Marit Hofset, Seniorrådgiver; koordinator Læring og mestring Marit.Hofset@ahus.no
og Tove Bergh, Seniorrådgiver Barn som pårørende; Tove.Bergh@ahus.no

Oslo universitetssykehus: Berit Seljelid; uxbeel@ous-hf.no og Kjersti Tveten;
Kjersti.tveten@ous-hf.no, spesialrådgivere Avdeling samhandling, helsekompetanse og likeverdige helsetjenester

Lovisenberg sykehus: Christine Råheim Borge; christineraheim.borge@lds.no
Spesialrådgiver og seniorforsker

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 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.
- Ansatte i primærhelsetjenesten som arbeider med informasjon og opplæring til pasienter og pårørende, f.eks. innen rehabilitering, habilitering, friskliv og mestring mm.

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 er kurset godkjent 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 og unge som pårørende - Akershus universitetssykehus \(ahus.no\)](#)

[Ta vare på barna - Pårørendesenteret \(parorendesenteret.no\)](#)

[Barn som pårørende - et e-læringskurs på Kompetansebroen Kompetansebroen](#)

[\(C\) Fire gode vaner for effektiv medisinsk kommunikasjon samleark,rev.pdf \(diakonhjemmetsykehus.no\)](#)

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

Velkommen!

Hilsen kurskomiteen



Liv Hopen - bruker

Likeperson ved Lærings- og mestringssenteret Diakonhjemmet Sykehus.
Nestleder i Brukerutvalget ved samme sykehus, fra LHL.
Fagbokforfatter og pensjonert ergoterapeut
Bidro i oppstarten av Lærings- og mestringssentrene i Norge.



Berit Seljelid, Spesialrådgiver pasient og pårørendeopplæring ved Avdeling for samhandling, helsekompetanse og likeverdige helsetjenester, Stab pasientsikkerhet, kvalitet og samhandling, Oslo universitetssykehus.
Sykepleier, pedagog, PhD-stipendiat eHelse ved Avdeling for digital helseforskning

Leder Råd for pasient- og pårørendeopplæring i OUS
Fag- og forskningsinteresser: brukermedvirkning, samvalg, (digital) kommunikasjon, helsekompetanse, digitale ferdigheter, livskvalitet, symptomlindrende behandling.



Randi Marie Sørland, jobber som 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, Spesialrådgiver i Avdeling samhandling, helsekompetanse og likeverdige helsetjenester, Stab pasientsikkerhet, kvalitet og samhandling, Oslo universitetssykehus.
Utdannet kreftsykepleier og kognitiv terapeut. Har jobbet som seksjonsleder for læring- og mestring i Kreftklinikken og har lang erfaring som kursholder innen helsepedagogikk og læring- og mestring. Leder Råd for pasient- og pårørendeopplæring i OUS



Tove Bergh, Master familieterapi/sykepleier
Arbeider som seniorrådgiver og overordnet koordinator for barn som pårørende ved stabsavdeling Samhandling og helsefremmende, i Akershus universitetssykehus (AHUS).
Inngår i koordinatornettverket i Barns Beste; Nasjonale kompetansenettverk for barn som pårørende og SMIL kompetansenettverk NKLMH.



Marit Hofset, Seniorrådgiver og koordinator for læring og mestring ved Akershus universitetssykehus (AHUS) Avdeling Samhandling og helsefremming
Master i sykepleievitenskap
Interessefelt: Helsekompetanse, helsepedagogikk og brukermedvirkning
Har vært ansvarlig for 5-dagers kurs i helsepedagogikk ved Ahus i mange år.



Sidsel Tveiten er sykepleier og professor i helsefremmende arbeid. Hennes fagfelt og område for undervisning, veiledning og forskning er kommunikasjon, helsepedagogikk, helsekompetanse, brukermedvirkning og veiledning av studenter og fagfolk. Har skrevet flere fagbøker og publisert en rekke forskningsartikler.



Marit Høgås

Kreftoverlever og likeperson i Gynkreftforeningen. Bidrar som erfaringskonsulent på lærings- og mestringskurs på Akershus universitetssykehus og Radiumhospitalet. God på å lage gode dager



Christine Råheim Borge, Spesialrådgiver og seniorforsker i Pasientsikkerhet og forskningsavdelingen ved Lovisenberg Diakonale Sykehus og førsteamanuensis ved avdeling for Tverrfaglig helsevitenskap ved Universitet i Oslo. Utdannet sykepleier og gjennomført Ph.d.

Fag- og forskningsinteresser: Helsekompetanse, mestring, symptomer og livskvalitet, samt helsepersonells oppfølging av pasienter og pårørendes helseutfordringer. Har lang erfaring med å arrangere kurs og rehabilitering innen lungesykdommer og undervisning av tverrfaglig helsepersonell på videreutdanning og masterkurs. Skrevet fagbok innen Lungesykepleie og publisert en rekke forskningsartikler.