

Hvordan snakke med pasienter og pårørende om helse og mestring? Velkommen til kurs i helsepedagogikk.

Kurset arrangeres som et samarbeid mellom de fire sykehusene i Oslo, og passer for alle som kommuniserer med pasienter og pårørende i kommune/bydeler og i spesialisthelsetjenesten.

Foto: Shutterstock



 AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS



Diakonhjemmet Sykehus



Oslo
universitetssykehus



Lovisenberg Diakonale Sykehus

Kjære deltaker på grunnkurs i helsepedagogikk!

Velkommen til 2 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. Du lærer 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.

Praktisk informasjon

Adresse: Lovisenberg Diakonale Sykehus, Lovisenberggata 21 G.

Møterom: Rikke Nissen Auditoriet i U1.

Når: Torsdag 9. og torsdag 16. september 2026, kl. 08.30 – 15.15. Samlingene er i hovedsak organisert som skoletimer à 45 minutter og 15 minutters pause, samt 45 minutters lunsjpause.

Det serveres lunsj, te/kaffe alle dagene.

	Kursdag 1 <u>Onsdag 9.sept 2026</u> Det gode møtet - brukermedvirkning	
Tidspunkt:	Program:	Hvem møter du?
08.30-08.45	Registrering, kaffe/te	
08.45-09.00	Velkommen, presentasjon av deltakere og kursansvarlige	
09.00-09.40	SyktFrisk - om betydningen av pasient- og pårørendeopplæring, mestring og helsekompetanse ved sykdom	Kjersti Tveten
09.40-09.50	Pause	
09.50-10.30	Brukermedvirkning – i et familieperspektiv mor/datter	Marit og Maria Høgås
10.30-10.40	Refleksjonsstrekk	
10.40-11.10	Brukermedvirkning – i et familieperspektiv mor/datter	Marit og Maria Høgås
11.10-11.20	Pause	
11.20-12.00	Brukererfaringer som pedagogisk verktøy. «Fortellingen – en nøkkel til låsen» Hvordan kan helsepersonell understøtte brukerne?	Kjersti Tveten
12.00-12.45	Lunsj	
12.45-13.30	Samvalg	Alexander Frodason
13.30-13.40	Pause	
13.40-14.10	Teach Back	Randi Sørland
14.10-14.15	Strekk	
14.15-15.00	Digital sårbarhet	Berit Seljelid

	Kursdag 2 <u>Onsdag 16.sept 2026</u> Kommunikasjonsferdigheter – en forutsetning for å styrke pasienters helsekompetanse	
Tidspunkt:	Program:	Hvem møter du?
08.45-09.30	Kultursensitiv kommunikasjon	Maja G. Kielland
09.30-09.40	Pause	
09.40-10.20	Motiverende intervju	
10.20-10.30	Pause	
10.30-11.15	Motiverende intervju	
11.15-12.00	LUNSI	
12.00-12.40	Praktisk pedagogisk veileder fra Helse Sør Øst (HSØ) Vet du hva du kan finne her?	Jonas With Greger
12.40-12.50	Pause	
12.50-13.30	4 gode vaner for klinisk kommunikasjon -introduksjon til metoden	Kjersti Tveten
13.30-13.40	Pause	
13.40-14.40	4 gode vaner for klinisk kommunikasjon – refleksjon og gruppearbeid	Kjersti Tveten
14.40-15.00	Oppsummering / evaluering	

Med forbehold om endringer i programmet.

Pasient og pårørendeopplæring

Pasienter og pårørende har rett til å få informasjon og opplæring tilpasset sine forutsetninger. Tilsvarende har helsepersonell plikt til å gi informasjon i tråd med pasienter og pårørendes rettigheter, slik at pasienter har tilstrekkelig helsekompetanse til å 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 minske omkostningene for den enkelte pasient og for samfunnet. Det kan videre forhindre feil bruk av medikamenter og forebygge sykdom. God kunnskap om egen sykdom, kosthold, trening og mestring kan føre til at pasienten tar gode 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 helsepersonell og brukere

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

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. 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, Tove Bergh, Marit Høgås, Berit Seljelid, Kjersti Tveten.

Kursets målgruppe

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

Kurset består av 2 samlinger; 12 undervisningstimer à 45 minutter.

Det er obligatorisk oppmøte på begge samlingene med minimum 80 % tilstedeværelse. Alle deltagere får kursbevis ved gjennomført kurs.

For helsepersonell søkes forhåndsgodkjenning med 12 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](#)

[Tema: Barn og unge - Kompetansebroen](#)

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

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

[Pedagogisk veileder - Helse Sør-Øst RHF \(helse-sorost.no\)](#)

[Nye \(film-\)ressursar innan helsepedagogikk - mestring.no](#)

Velkommen!

Hilsen kurskomiteen



Liv Hopen – bruker (livhopen@hotmail.com)
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, (uxbeel@ous-hf.no) Spesialrådgiver pasient og pårørendeopplæring, PhD, ved Seksjon helsekompetanse, Avdeling for utdanning og kompetanseutvikling, Oslo universitetssykehus.

Sykepleier, pedagog.

Leder Råd for pasient- og pårørendeopplæring i OUS

Fag- og forskningsinteresser: eHelse, digital klinisk kommunikasjon, brukermedvirkning, helsekompetanse, digitale ferdigheter, digital sårbarhet, livskvalitet.



Randi Marie Sørland, (RandiMarie.Sorland@diakonsyk.no)
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, (kjersti.tveten@lds.no) Spesialrådgiver, i Pasientsikkerhet og forskningsavdelingen ved Lovisenberg Diakonale Sykehus.
Utdannet kreftsykepleier og kognitiv terapeut. Har jobbet som seksjonsleder for læring- og mestring i Kreftklinikken ved OUS og har lang erfaring som kursholder innen helsepedagogikk og læring- og mestring, har ledet Råd for pasient- og pårørendeopplæring i OUS



Tove Bergh, (tove.bergh@ahus.no) 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.



Torunn Melnes, (torunn.melnes@ahus.no) Spesialrådgiver i Samhandlings- og helsefremmingsavdelingen ved Ahus, med fokusområdene samvalg, helsekompetanse og pasient- og pårørendeopplæring. Utdannet klinisk ernæringsfysiolog og phd-kandidat i klinisk ernæring ved Universitetet i Oslo.



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.

Maria Høgås

Datter. Nyutdannet sykepleier.



Linda Falch-Koslung uxndss@ous-hf.no

Spesialrådgiver pasient og pårørendeopplæring, ved Seksjon helsekompetanse, Avdeling for utdanning og kompetanseutvikling, Oslo universitetssykehus.

Videreutdanning i kreftsykepleie. NSF godkjent klinisk spesialist i kreftsykepleie med fordypning i kunnskapsbasert praksis. Flere års erfaring som fagutviklingssykepleier innen onkologi.

Holder på med master i helsevitenskap med fordypning i e-helse.

Nestleder i Råd for pasient- og pårørendeopplæring i OUS.