

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 todagers kurs i helsepedagogikk der vi retter fokuset mot hvordan vi kan styrke pasienter og pårørendes helsekompetanse gjennom å utvikle egne helsepedagogiske ferdigheter.

I dette kurset vil du lære metoder som fremmer læring og mestring hos pasienter og pårørende.

Hensikten er at du skal komme tilbake til arbeidsplassen din etter dette kurset med praktiske ferdigheter og mer kunnskap som du kan anvende for å styrke pasienter og pårørendes helsekompetanse.

Praktisk informasjon

Adresse: Lovisenberg Diakonale Sykehus, Lovisenberggata 21 G.

Møterom: Rikke Nissen Auditoriet i U1.

Når: Onsdag 9. og onsdag 16. september 2026, kl. 08.30 – 15.00. 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.

Som en forberedelse til undervisningen om motiverende intervju, anbefales e-læringen:

[Motiverende intervju \(MI\) - et e-læringskurs på Kompetansebroen](#)

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 ved Kari Raaum Hovde, Sykepleiefaglig direktør Lovisenberg diakonale sykehus	
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	Refleksjonsstrek	
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	Strek	
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	Lixian Cheng
09.30-09.40	Pause	
09.40-10.20	Motiverende intervju	Anne Kathrine Wisløff Nysæter
10.20-10.30	Pause	
10.30-11.15	Motiverende intervju	Anne Kathrine Wisløff Nysæter
11.15-12.00	LUNSJ	
12.00-12.40	4 gode vaner for klinisk kommunikasjon -introduksjon til metoden	Kjersti Tveten
12.40-12.50	Pause	
12.50-13.50	4 gode vaner for klinisk kommunikasjon -refleksjon og gruppearbeid	Kjersti Tveten
13.50-14.00	Pause	
14.00-14.40	Praktisk pedagogisk veileder fra Helse Sør Øst (HSØ) Vet du hva du kan finne her?	Jonas With Greger
14.40-15.00	Oppsummering / evaluering	

Med forbehold om endringer i programmet.

Pasient- og pårørendeopplæring

Pasienter og pårørende har rett til informasjon og opplæring som er tilpasset deres forutsetninger. Helsepersonell har tilsvarende plikt til å gi informasjon som gjør pasienter i stand til å forstå egen situasjon og delta i beslutninger om egen helse.

Kunnskap om sykdom, behandling og mestring er en forutsetning for medvirkning. Når pasienter og pårørende får økt forståelse, styrkes evnen til å følge opp behandling og til å ta gode valg som fremmer helse og mestring.

Tilstrekkelig helsekompetanse kan redusere lidelse, forebygge reinnleggelser og bidra til lavere kostnader, både for den enkelte og for samfunnet. Det kan også forebygge feil bruk av medikamenter og redusere risiko for sykdom. (Helsekompetanse defineres som evnen til å finne, forstå, vurdere og bruke helseinformasjon for å kunne ta informerte beslutninger om egen helse.)

For å sikre et likeverdig tilbud til alle pasientgrupper, skal pasient- og pårørendeopplæring være en integrert del av hele pasientforløpet. Opplæringen kan gis individuelt eller i grupper. Opplæringen må tilpasses den enkeltes behov, forutsetninger og situasjon, og formidles på en trygg og hensynsfull måte.

I dette kurset vil du lære hvordan du kan bidra til god og tilpasset pasient- og pårørendeopplæring.

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

- Du vil få økt helsepedagogisk kompetanse og kunnskap om pasient- og pårørendeopplæring.
- Du vil lære sentrale kommunikasjonsmetoder som fremmer læring, mestring og medvirkning for pasienter og pårørende.
- Du vil få økt kunnskap om brukermedvirkning som verdi og metode.
- Det legges vekt på refleksjon 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 gjennom forelesning, erfaringsutveksling og refleksjon over egen praksis. Deltagerne vil få ulike pedagogiske verktøy og nettressurser som kan brukes i eget arbeid.

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, Lovisenberg Diakonale sykehus, Ahus og Oslo universitetssykehus ved: Liv Hopen, Randi Marie Sørland, Marit Høgås, Berit Seljelid, Kjersti Tveten, Linda Falch-Koslung og Veronika Kongshaug Dahl.

Kursets målgruppe

- Ansatte i primær- og 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
- Brukere som har en rolle i pasient- og pårørendeopplæring

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

Alle deltagere får deltagerbevis ved minimum 80 % tilstedeværelse.

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](http://mestring.no)

[mestring.no - Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse](http://mestring.no)

[Pasientopplæring i Helse Sør-Øst](#)

[Pedagogisk veileder - Helse Sør-Øst RHF](#)

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

[Hva er helsekompetanse? - Kompetansebroen](#)

[Helsekompetanse - Kompetansebroen](#)

[Barn som pårørende-arbeid - Sørlandet sykehus HF](#)

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

[Samvalg](#)

[Helsepersonell bruker metoden Teach Back - Helse Sør-Øst RHF](#)

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) Avdelingsleder Tolketjenesten, spesialrådgiver i for fagområdene pasient- og pårørendeopplæring og likeverdige helsetjenester, Sykepleiefaglig avdeling, Lovisenberg Diakonale Sykehus.
Utdannet kreftsykepleier med videreutdanning i kognitiv terapi. Har jobbet som seksjonsleder for læring- og mestring i Kreftklinikken ved OUS og har lang erfaring som kursholder innen helsepedagogikk og læring- og mestring. Er en del av redaksjonen til podkasten SyktFrisk.



Veronika Kongshaug Dahl (Veronika.Kongshaug.Dahl@ahus.no)

Spesialrådgiver i pasient- og pårørendeopplæring ved Samhandling og helsefremmingsavdelingen på Ahus. Koordinator for sykehusets likepersonsarbeid.

Sykepleier med mastergrad i intensivsykepleie. Mange års erfaring som fagsykepleier og kompetansebygging av helsepersonell.



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.