

# **Kurs og gruppetilbod hausten 2019**



[www.helse-mr.no](http://www.helse-mr.no)

**Lærings- og meistringssenteret (LMS)  
Helse Møre og Romsdal**



## **Innhold**

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>OPPLÆRING FOR VAKSNE .....</b>                                           | <b>3</b>  |
| ADHD.....                                                                   | 3         |
| Angelman syndrom.....                                                       | 3         |
| Diabetes .....                                                              | 3         |
| Hjarte og lunge .....                                                       | 4         |
| Kreft .....                                                                 | 4         |
| Mage og tarm .....                                                          | 4         |
| Muskel og skjelett.....                                                     | 5         |
| Nervesystemet.....                                                          | 6         |
| Overvekt .....                                                              | 6         |
| Revmatologi.....                                                            | 6         |
| Smerte og sorg.....                                                         | 7         |
| Stoffskifte.....                                                            | 7         |
| Tinnitus .....                                                              | 7         |
| Urologi .....                                                               | 7         |
| <b>OPPLÆRING FOR BARN, UNGDOM OG DEIRA FAMILIE.....</b>                     | <b>8</b>  |
| ADHD.....                                                                   | 8         |
| Astma .....                                                                 | 8         |
| Autismespekter/asperger syndrom.....                                        | 8         |
| Cøliaki.....                                                                | 9         |
| Diabetes .....                                                              | 10        |
| Eksem.....                                                                  | 10        |
| Epilepsi.....                                                               | 10        |
| Sorg.....                                                                   | 10        |
| For familie til barn med sammensatte funksjonsvansker .....                 | 11        |
| Rettighetskurs.....                                                         | 11        |
| <b>OPPLÆRING TIL PASIENTAR OG PÅRØRANDE I PSYKISK HELSEVERN OG RUS.....</b> | <b>12</b> |
| Angst og depresjon .....                                                    | 12        |
| Belastningar og terapigruppar.....                                          | 12        |
| Bipolar lidelse .....                                                       | 13        |
| Demens.....                                                                 | 13        |
| Avhengigheit.....                                                           | 14        |
| Søvn .....                                                                  | 15        |
| <b>OPPLÆRING VED AURE OG MORK REHABILITERINGSSENTER .....</b>               | <b>16</b> |
| <b>Om opplæring av pasientar og pårørende .....</b>                         | <b>16</b> |
| <b>Tilvising og påmelding, utgifter og refusjon .....</b>                   | <b>18</b> |
| <b>Tilsette ved Lærings- og meistringssenteret.....</b>                     | <b>19</b> |

## OPPLÆRING FOR VAKSNE

### ADHD

| <i>Tema og målgruppe</i>                          | <i>Stad</i> | <i>Dato</i>                                                           | <i>Avdeling og kontaktperson/tlf</i>                         |
|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>ADHD kurs</b><br>Vaksne pasientar og pårørande | Ålesund     | Haust                                                                 | Voksenpsykiatrisk poliklinikk<br>Wibeke Kløvning 70 16 73 00 |
| <b>Pegasus/ADHD gruppe</b><br>Vaksne              | Ålesund     | Oppstart september, 8 ganger.<br>Ny gruppe startar ved nok deltakarar | Voksenpsykiatrisk poliklinikk<br>Morten Svelund 70 16 73 00  |

### Angelman syndrom

|                                                                                  |       |              |                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Angelman syndrom nettverksgruppe</b><br>Pårørande, fagperson og tenesteytarar | Molde | 14. november | Seksjon for voksenhabilitering<br>Monica Hansen<br>71 21 70 30 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|----------------------------------------------------------------|

### Diabetes

|                                                      |              |                    |                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|--------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Diabetes type 1 kurs</b><br>Pasientar/pårørande   | Kristiansund | 3.desember         | Medisinsk poliklinikk<br>Diabetessykepleiar 71 12 23 00                                                       |
| <b>Diabetes type 2 kurs</b><br>Pasientar /påørørande | Kristiansund | 8. og 13. november | Medisinsk poliklinikk<br>Diabetessykepleiar 71 12 23 00                                                       |
| <b>Diabetes type 2 kurs</b><br>Pasientar/pårørande   | Molde        | 15. og 23. oktober | Medisinsk poliklinikk<br>Bente Skotheimsvik<br>71 12 22 12/71 12 22 76<br>Torunn Kanestrøm 71 12 22 18        |
| <b>Diabetes type 2 kurs</b><br>Pasientar/pårørande   | Volda        | 16. og 23. oktober | Medisinsk avdeling-Diabetes poliklinikk<br>Marit Dalen Aarseth<br>70 05 83 63/941 74 694                      |
| <b>Diabetes type 2 kurs</b><br>Pasientar/pårørande   | Ålesund      | 5. og 6. november  | Diabetes poliklinikk<br>Kamilla Træen, Therese Solevåg<br>70 10 53 86/70 10 53 83<br>Sølvi Olsvik 70 10 54 29 |

## Hjarte og lunge

| <b>Tema og målgruppe</b>                                                                   | <b>Stad</b>  | <b>Dato</b>                         | <b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b>                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hjartekurs</b><br>Pasientar/pårørande                                                   | Kristiansund | 25. november<br>og 2. desember      | Medisinsk poliklinikk<br>Nina Egset Sæterbø 71 12 23 00                                    |
| <b>Hjarteskule</b><br>Pasientar – hjarte-<br>infarkt, hjarteoperert<br>eller blokka/stenta | Volda        | 2 kurs i haust<br>5 dagar per kurs. | Hjartepoliklinikken<br>Anne Grethe Vågen<br>Mai Britt Aambakk<br>70 05 85 56               |
| <b>Hjarteskule</b><br>Pasientar i<br>rehabilitering                                        | Ålesund      | Kontinuerleg                        | Koronar pol.kl. hjarterehab.<br>Eli Aasebø og Ole Martin Bersås<br>70 10 51 60/70 10 51 64 |

|                                             |       |                         |                                                       |
|---------------------------------------------|-------|-------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>KOLSkurs</b><br>Pasientar og<br>påørande | Volda | 11. og 18.<br>september | Medisinsk poliklinikk<br>Hildegunn Rotnes 70 05 83 05 |
|---------------------------------------------|-------|-------------------------|-------------------------------------------------------|

## Kreft

|                                      |         |              |                                                                               |
|--------------------------------------|---------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Brystkreftgruppe</b><br>Pasientar | Ålesund | Kontinuerleg | Kirurgisk avdeling 2<br>Brystdiagnostisk senter<br>Brit H. Hurlen 70 10 57 60 |
|--------------------------------------|---------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                            |         |       |                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|-------|------------------------------------------------------------|
| <b>Meistringkurs</b><br>Dei som har eller har<br>hatt kreft og<br>påørande | Ålesund | Haust | Kreftavdelinga<br>Kari Myklebust<br>70 10 69 80/951 67 776 |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|-------|------------------------------------------------------------|

|                                                                                               |              |                       |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Prostatakreftkurs</b><br>Pasientar som har<br>fått, får eller skal til<br>strålebehandling | Ålesund      | 4-5 kurs i året       | Stråleterapiseksjonen<br>Ida Fallmyr Jørgensen<br>70 10 69 39 |
| <b>Prostatakreftkurs</b><br>Pasientar/pårørande                                               | Kristiansund | 16. og 17.<br>oktober | Kirurgisk avdeling<br>71 12 19 94                             |

## Mage og tarm

|                                                                           |              |                        |                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Cøliakikurs</b><br>Pasientar/pårørande                                 | Ålesund      | 26. og 27.<br>november | Poliklinikk mage - og tarmsjukdom<br>Mona Sunde Grytten 70 10 58 40 |
| <b>IBD -Morbus Crohn<br/>og Ulcerøs Colittkurs</b><br>Pasientar/pårørande | Kristiansund | 5. november            | Medisinsk poliklinikk<br>71 12 23 00                                |

| <b>Tema og målgruppe</b>                                                | <b>Stad</b> | <b>Dato</b> | <b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b>                            |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>IBS-skule - irritable<br/>tarmsyndromkurs</b><br>Pasientar/pårørande | Ålesund     | Haust       | Poliklinikk for mage-tarmsjukdom<br>Silje Myklebust 70 10 58 00 |

|                               |       |       |                                                                                             |
|-------------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stomikurs</b><br>Pasientar | Molde | Haust | Kirurgisk sengepost A<br>Lærings- og meistringssenteret<br>Astrid Ljøkjell Solem 930 91 816 |
|-------------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

## Muskel og skjelett

|                                                                |              |                         |                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Artrosekurs</b><br>Pasientar/pårørande<br>(Ikkje nyoperert) | Kristiansund | 18. og 19.<br>november  | Kirurgisk avdeling, 71 12 19 94<br>Lærings- og meistringssenteret<br>Astrid Ljøkjell Solem 930 91 816 |
| <b>Artrosekurs</b><br>Pasientar/pårørande<br>(Ikkje nyoperert) | Molde        | 16. og 17.<br>september | Kirurgisk sengepost B<br>Lærings- og meistringssenteret<br>Astrid Ljøkjell Solem 930 91 816           |

|                                                                               |              |                                       |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Ortopedisk<br/>behandling</b><br>Før proteseoperasjon<br>i hofte eller kne | Kristiansund | Kontinuerleg                          | 5-Døgnspost for ortopedi<br>71 12 19 40                      |
| <b>Ortopedisk<br/>behandling</b><br>Før proteseoperasjon<br>i hofte           | Molde        | Kontinuerleg,<br>annankvar<br>torsdag | Kirurgisk sengepost B<br>Ingvild Karlstrøm 71 12 18 64       |
| <b>Ortopedisk<br/>behandling</b><br>Før proteseoperasjon<br>i hofte eller kne | Volda        | Kontinuerleg,<br>kvar onsdag          | Kirurgisk avdeling<br>Mette Muren Gjersteth<br>70 05 83 86   |
| <b>Ortopedisk<br/>behandling</b><br>Før proteseoperasjon<br>i hofte           | Ålesund      | Kontinuerleg                          | Kirurgisk avdeling<br>Anniken Standal Remseth<br>70 10 57 66 |

|                                                                                           |              |              |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Osteoporosekurs</b><br>Pasientar over 50 år<br>med beinskjørhet/<br>som har hatt brudd | Molde        | 9. september | Kirurgisk sengepost B<br>Lærings- og meistringssenteret<br>Astrid Ljøkjell Solem 930 91 816 |
| <b>Osteoporosekurs</b><br>Vaksne med<br>beinskjørhet                                      | Kristiansund | 1. november  | Ortopedisk seksjon<br>Lærings- og meistringssenteret<br>Toril Kvisvik 71 12 09 99           |

## Nervesystemet

| <b>Tema og målgruppe</b>                     | <b>Stad</b>  | <b>Dato</b>                                | <b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b>                |
|----------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Hjerneslagkurs</b><br>Pasientar/pårørande | Ålesund      | oktober                                    | Medisinsk avdeling 5<br>Gunn Elin Olsen 70 10 59 10 |
| <b>Hjerneslagkurs</b><br>Pasientar/pårørande | Kristiansund | 29. oktober, 6.,<br>11. og 14.<br>november | Medisinsk poliklinikk<br>Lena B Aaheim 71 12 23 00  |

|                                                                                             |         |              |                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hovudpinegruppe</b><br>Pasientar                                                         | Molde   | Kontinuerleg | Nevrologisk avdeling<br>Marianne Undheim 71 12 04 76                                               |
| <b>Multippel Sklerose-kurs</b><br>Nydiagnostiserte pasientar, pårørande inviterast på dag 2 | Ålesund | Hausten      | Nervrologisk poliklinikk og fysikalsmedisinsk avdeling<br>Liv Dalseng og Eva Nilsen<br>70 10 54 37 |

|                                             |       |              |                                     |
|---------------------------------------------|-------|--------------|-------------------------------------|
| <b>Parkinsonkurs</b><br>Pasientar/pårørande | Molde | 12. november | Nevrologisk avdeling<br>71 12 04 80 |
|---------------------------------------------|-------|--------------|-------------------------------------|

|                                      |       |              |                                     |
|--------------------------------------|-------|--------------|-------------------------------------|
| <b>Svimmelhetsskule</b><br>Pasientar | Molde | Kontinuerleg | Nevrologisk avdeling<br>71 12 04 80 |
|--------------------------------------|-------|--------------|-------------------------------------|

## Overvekt

|                                                                               |         |              |                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Overvekt forkurs gastric bypass</b><br>Pasientar som har søkt om operasjon | Ålesund | Kontinuerleg | Overvektspoliklinikk<br>Liv Sleen Grønstad<br>70 10 52 61 |
| <b>Overvekt</b><br>Pasientar etter overvektsoperasjon                         | Ålesund | Kontinuerleg | Overvektspoliklinikk<br>Liv Sleen Grønstad<br>70 10 52 61 |

## Revmatologi

|                                                            |                                    |                      |                                                             |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Artrose/benskjørhet</b>                                 | Se under muskel og skjelett på s.5 |                      |                                                             |
| <b>Sjøgrens syndromkurs</b><br>Pasientar/pårørande         | Ålesund                            | 16. og 17. september | Revmatologisk poliklinikk<br>Tanja Ervik Blomli 70 10 53 93 |
| <b>Revmaskulen/ Spondyloartritt</b><br>Pasientar/pårørande | Ålesund                            | 15. oktober          | Revmatologisk avdeling<br>Tanja Ervik Blomli 70 10 53 93    |
| <b>Leddgiktscurs</b><br>Pasientar/pårørande                | Ålesund                            | 9. og 10. september  | Revmatologisk avdeling<br>Tanja Ervik Blomli 70 10 53 93    |

## Smerte og sorg

| <i>Tema og målgruppe</i>                                                      | <i>Stad</i>       | <i>Dato</i>                                                                        | <i>Avdeling og kontaktperson/tlf</i>                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Smertekurs</b><br>Personar med langvareg/kronisk smerte                    | Ålesund           | 2 kurs torsdagar<br>22.august –<br>17. oktober og<br>24. oktober –<br>13. desember | Smertepoliklinikken<br>Kristin Westre 70 10 52 63<br>Jason Mascall 70 10 52 98                                     |
| <b>Sorggruppe</b><br>Vaksne etterlatte                                        | Kristiansund      | Ved nok påmeldte                                                                   | Diakon Toril Krakeli Holm<br>71 12 11 22/470 24 810<br>Lærings- og meistringssenteret<br>Toril Kvisvik 71 12 09 99 |
| <b>Sorggruppe</b><br>Foreldre som har mista barn i mors liv, eller ved fødsel | Ålesund/<br>Molde | Ved nok påmeldte                                                                   | Avdeling for fødselshjelp og kvinnesjukdommar<br>Elin Hansen Ytterbø<br>70 10 59 37/70 10 59 30                    |

## Stoffskifte

|                                               |       |                      |                                                    |
|-----------------------------------------------|-------|----------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Stoffskiftekurs</b><br>Pasientar/pårørande | Molde | 23. og 24. september | Medisinsk poliklinikk<br>Sissel Lingås 71 12 22 25 |
|-----------------------------------------------|-------|----------------------|----------------------------------------------------|

## Tinnitus

|                                    |       |              |                                                    |
|------------------------------------|-------|--------------|----------------------------------------------------|
| <b>Tinnitusgruppe</b><br>Pasientar | Molde | Kontinuerleg | Øyre-nase-halspoliklinikk<br>Dag Sunde 71 12 27 05 |
|------------------------------------|-------|--------------|----------------------------------------------------|

## Urologi

|                                                            |                     |              |                                                                   |
|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Prostatakreftekurs</b>                                  | se under kreft s. 4 |              |                                                                   |
| <b>Urologisk behandling (pre-poliklinisk)</b><br>Pasientar | Kristiansund        | Kontinuerleg | Døgneining for kirurgi, gynokologi og indremedisin<br>71 12 19 55 |



## OPPLÆRING FOR BARN, UNGDOM OG DEIRA FAMILIE

### ADHD

| <b>Tema og målgruppe</b>               | <b>Stad</b>  | <b>Dato</b>                    | <b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b>                                                                |
|----------------------------------------|--------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ADHD kurs</b><br>Foreldre/føresatte | Kristiansund | 30. oktober og<br>7. november  | Psykisk helsevern for barn og<br>unge (BUP)<br>71 21 75 50                                          |
| <b>ADHD kurs</b><br>Foreldre/føresatte | Molde        | 7. og 15.<br>november          | Psykisk helsevern for barn og<br>unge (BUP)<br>Birgit A Glimsdal og<br>Marit Helen Haug 71 21 73 60 |
| <b>ADHD kurs</b><br>Foreldre/føresatte | Volda        | 25. september<br>og 2. oktober | Psykisk helsevern for barn og<br>unge (BUP)<br>Linda Røssevold 70 05 85 70                          |
| <b>ADHD kurs</b><br>Foreldre/føresatte | Ålesund      | Haust                          | Psykisk helsevern for barn og<br>unge (BUP)<br>70 16 72 00                                          |

### Astma

|                                                                                                         |         |             |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Astmaskule</b><br>Foreldre,<br>besteforeldre, tanter<br>og onkler, tilsette i<br>barnehage og skule. | Ålesund | 22. oktober | Barnemedisinsk poliklinikk<br>Iren Vigdis Ekroll<br>70 15 75 50 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------------------------------------------|

### Autismespekter/asperger syndrom

|                                                                                                  |              |                                                              |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Autisme - fagdag</b><br>Foreldre/føresatte til<br>nylig diagnostiserte<br>barn og fagpersonar | Ålesund      | Haust                                                        | Seksjon for habilitering av barn og<br>ungdom (HABU)<br>Trine Sande Tovik 70 10 64 43 |
| <b>Autismespekter/<br/>Asperger syndrom</b><br>Barn 3.-7. klasse                                 | Kristiansund | 15., 22. og<br>29. oktober og<br>5., 12., og<br>19. november | Psykisk helsevern for barn og<br>unge (BUP)<br>Ellen Brattøy 71 21 75 50              |
| <b>Autismespekter/<br/>Asperger syndrom</b><br>Foreldre/føresatte til<br>barn 1.-7. klasse       | Kristiansund | 17. og<br>26. september<br>2019 og<br>15. januar 2020        | Psykisk helsevern for barn og<br>unge (BUP)<br>Ellen Brattøy 71 21 75 50              |
| <b>Autismekurs</b><br>Foreldre/føresatte                                                         | Kristiansund | 18. oktober                                                  | Seksjon for habilitering av barn og<br>ungdom (HABU)<br>Randi Botten 71 21 78 18      |



| <b>Tema og målgruppe</b>                                                                                                | <b>Stad</b>  | <b>Dato</b>                                                                                  | <b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b>                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Autismekurs</b><br>Fremmedspråklige foreldre/føresatte                                                               | Kristiansund | 31. oktober                                                                                  | Seksjon for habilitering av barn og ungdom (HABU)<br>Bente Strømsvåg 71 21 78 08                                |
| <b>Autismespekter/Asperger syndrom</b><br>Foreldre/føresatte til ungdom 13-18 år<br>åpent for skole/lærarar/assistentar | Molde        | 2. og 12. september og 27. november                                                          | Psykisk helsevern for barn og unge (BUP)<br>Marit Haug 71 21 73 60                                              |
| <b>Autismespekter/Asperger syndrom</b><br>Ungdom fra 8. klasse                                                          | Molde        | 8 samlingar, 13., 18., 23., og 30. september, 21. oktober, 1., og 8. november kl. 9.30-12.00 | Psykisk helsevern for barn og unge<br>Marit Haug 71 21 73 60                                                    |
| <b>Autismespekter/Asperger syndrom</b><br>Opplæring for ungdom 13-18 år                                                 | Ålesund      | 16. september – 11. november<br>8 samlingar                                                  | Avdeling for psykisk helsevern barn og ungdom, Habilitering barn og ungdom<br>70 16 72 00                       |
| <b>Autisme/asperger</b><br>Foreldre/føresatte til ungdom 13-18 år, lærarar inviteres siste dag                          | Ålesund      | 4. og 10. september og 27. november                                                          | Avdeling for psykisk helsevern barn og ungdom, BUP poliklinikk, Klinikk for kvinner, barn og ungdom 70 16 72 00 |

## **Cøliaki**

|                                                                                                                                    |              |               |                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cøliakikurs</b><br>Foreldre, andre pårørende og personar i skule, barnehage og helsestasjon                                     | Kristiansund | 26. november  | Pediatrisk poliklinikk<br>71 12 15 90                                            |
| <b>Cøliakikurs</b><br>Barn frå skulealder/føresatte, besteforeldre, nære pårørende, tilsette i skule og barnehage til barn 0-18 år | Ålesund      | 24. september | Poliklinikk og dagbehandling for barn og unge<br>Heidi Skillestad<br>70 15 75 50 |

## Diabetes

| <b>Tema og målgruppe</b>                                                                      | <b>Stad</b>       | <b>Dato</b>   | <b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b>                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Diabeteskurs</b><br>Foreldre til barn og unge med diabetes og andre fagpersonar            | Kristiansund      | 25. september | Barne- og ungdomsavdelingen<br>71 12 15 90                         |
| <b>Ung med diabetes-samling</b><br>15-18 år med diabetes, ein venn/eit sysken er invitert med | Ålesund/<br>Molde | Januar 2020   | Lærings- og meistringssenteret<br>Astrid Ljøkjell Solem 930 91 816 |

## Eksem

|                                                                                      |              |             |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Eksemkurs</b><br>Foreldre/føresatte og aktuelle fagpersoner                       | Kristiansund | 1. oktober  | Avdeling for barn og unge<br>Kristin L. Jakobsen 71 12 16 90    |
| <b>Eksemkurs</b><br>Foreldre/føresatte, besteforeldre, tilsette i barnehage og skule | Ålesund      | 29. oktober | Barnemedisinsk poliklinikk<br>Iren Vigdis Ekroll<br>70 15 75 50 |

## Epilepsi

|                                                                                                            |              |               |                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Epilepsikurs</b><br>Foreldre, pårørende og andre fagpersonar                                            | Kristiansund | 11. september | Avdeling for barn og unge og Seksjon for Habilitering av barn og unge (HABU)<br>Kristin L Jakobsen 71 12 16 90   |
| <b>Epilepsikurs</b><br>Foreldre, og nære pårørende til barn og ungdom med epilepsi og aktuelle fagpersonar | Ålesund      | Haust         | Barnemedisinsk poliklinikk/Seksjon for barnehab.<br>Heidi Skillestad og Tine Norbrønd<br>70 15 75 50/70 10 64 43 |

## Sorg

|                                   |         |                  |                                                         |
|-----------------------------------|---------|------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Sorggruppe</b><br>Barn og unge | Ålesund | Ved nok påmeldte | Sjukehusprest Odd Arne Skogen<br>70 10 53 23/411 46 133 |
|-----------------------------------|---------|------------------|---------------------------------------------------------|

## For familie til barn med sammensatte funksjonsvansker

| <i><b>Tema og målgruppe</b></i>                                                                                                                       | <i><b>Stad</b></i>  | <i><b>Dato</b></i>              | <i><b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b></i>                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hva innebærer det å være psykisk utviklingshemmet?</b><br>Foreldre/føresatte                                                                       | Vestnes fjordhotell | 11. september                   | Seksjon for habilitering barn og ungdom (HABU) Ålesund og Kristiansund<br>Trine Sande Tovik og Tine Nordbrønd 70 10 64 50                              |
| <b>Psykisk utviklingshemming</b><br>For foreldre/føresatte til barn og unge med psykisk utviklingshemming i alderen 9-18 år                           | Vestnes fjordhotell | 11. september                   | Seksjon for habilitering barn og ungdom Kristiansund og Ålesund<br>Randi Botten (HABU Kristiansund) og Trine Sande Tovik (HABU Ålesund)<br>70 10 64 42 |
| <b>Prosjekt bleiefri</b><br>Foreldre og ansatte rundt barn og ungdom med forsinka utvikling som ikkje har blitt kontinent for urin innan forventa tid | Kristiansund        | 5. september<br>kl. 10.00-14.00 | HABU Kristiansund<br>Marit Lie og Christine E. Veбенstad<br>71 21 75 70                                                                                |

## Rettighetskurs

| <i><b>Tema og målgruppe</b></i>                                                                                                                                                                   | <i><b>Stad</b></i> | <i><b>Dato</b></i> | <i><b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b></i>                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Muligheter og rettigheter.</b><br>Hjelpe- og støtteordningar for ungdom og foreldre/føresatte til barn og unge i skulealder med langvarege helseutfordringar, kronisk sjukdom/funksjonshemming | Ålesund            | Vår 2020           | Klinikk for kvinner, barn og ungdom<br>Elin Fladseth 417 61 076 |
|                                                                                                                                                                                                   | Volda              | 27. november       |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                   | Molde              | 19. november       | Lærings- og meistringssenteret<br>71 12 09 99                   |
|                                                                                                                                                                                                   | Kristiansund       | Vår 2020           |                                                                 |

## OPPLÆRING TIL PASIENTAR OG PÅRØRANDE I PSYKISK HELSEVERN OG RUS

- Henvisning sendes til aktuell DPS

### Angst og depresjon

| <i>Tema og målgruppe</i>                                                                       | <i>Stad</i>              | <i>Dato</i>                                                                       | <i>Avdeling og kontaktperson/tlf</i>                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Psykoterapigruppe</b><br>Pasientar med angst,<br>depresjon og<br>relasjons-<br>problematikk | Kristiansund<br>Solhagen | Kontinuerleg<br>torsdagar                                                         | Psykiatrisk poliklinikk<br>Rita Strøm Larsen<br>71 21 75 00    |
| <b>Depresjon (KID)</b><br>Gruppetilbod til<br>pasientar med mild til<br>moderat depresjon      | Ålesund                  | Ta kontakt med<br>avdelingen                                                      | DPS Vegsund<br>Laila Tennfjord og<br>Marit Godø<br>70 10 67 60 |
| <b>Posttraumatisk<br/>stressykdom<br/>meistringskurs</b><br>Vaksne                             | Ålesund                  | Oppstart<br>september/<br>oktober<br>6 ganger.<br>Ny gruppe ved<br>nok deltakarar | Psykiatrisk poliklinikk<br>Helene Giskeødegård<br>70 16 73 00  |

### Belastningar og terapigruppar

|                                                                                                                            |         |                                                                        |                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastningar (KIB)</b><br>Kurs for dei som<br>ynskjer betre<br>meistring av<br>belastningar knyttet<br>arbeid/privatliv | Ålesund | Ta kontakt med<br>avdelingen                                           | DPS Vegsund<br>Ann Jorunn Hoseth og<br>Eva Stin Gjengedal Vatne<br>70 10 67 60 |
| <b>Billedterapigruppe</b><br>Vaksne                                                                                        | Ålesund | Går kontinuerleg<br>Slow Open<br>gruppe                                | Psykiatrisk poliklinikk<br>Inger Tomren<br>70 16 73 00                         |
| <b>Leveregelgruppe</b><br>Vaksne                                                                                           | Ålesund | 18 ganger,<br>oppstart august<br>Ny gruppe ved<br>nok deltakarar       | Psykiatrisk poliklinikk Morten<br>Svelund<br>70 16 73 00                       |
| <b>Leveregelgruppe</b><br>Vaksne                                                                                           | Ålesund | 18 ganger,<br>oppstart<br>september<br>Ny gruppe ved<br>nok deltakarar | Psykiatrisk poliklinikk<br>Elise Humlen<br>70 16 73 00                         |

| <i>Tema og målgruppe</i>                                     | <i>Stad</i> | <i>Dato</i>                                                           | <i>Avdeling og kontaktperson/tlf</i>                          |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Mentaliserings-<br/>gruppe</b><br>Vaksne                  | Ålesund     | Koninuerleg<br>Slow Open<br>gruppe                                    | Psykiatrisk poliklinikk Wibeke<br>Stuen Leira<br>70 16 73 00  |
| <b>Psykoedukativ<br/>Mentaliserings<br/>gruppe</b><br>Vaksne | Ålesund     | Oppstart<br>september<br>6 ganger.<br>Ny gruppe ved<br>nok deltakarar | Psykiatrisk poliklinikk Wibeke<br>Stuen Leira<br>70 16 73 00  |
| <b>Psykoterapigruppe</b><br>Vaksne                           | Ålesund     | Går kontinuerleg<br>Slow Open<br>gruppe                               | Psykiatrisk poliklinikk Wibeke<br>Kløvning<br>70 16 73 00     |
| <b>Sjølvtillitsgruppe</b><br>Vaksne                          | Ålesund     | Oppstart august<br>10 ganger.<br>Ny gruppe ved<br>nok deltakerar      | Psykiatrisk poliklinikk<br>Eli Størdal Husteli<br>70 16 73 00 |
| <b>Sosial fobi gruppe</b><br>Vaksne                          | Ålesund     | Oppstart<br>september 10<br>veker.<br>Ny gruppe ved<br>nok deltakarar | Psykiatrisk poliklinikk<br>Eli Størdal Husteli<br>70 16 73 00 |

## Bipolar lidelse

|                                 |         |                                                                  |                                                                                                                |
|---------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bipolargruppe</b><br>Vaksne  | Ålesund | Oppstart august<br>10 ganger,<br>Ny gruppe ved<br>nok deltakarar | Psykiatrisk poliklinikk<br>Elise Humlen<br>70 16 73 00                                                         |
| <b>Bipolarkurs</b><br>Pasientar | Halsa   | Oppstart<br>19.september<br>12 ganger                            | DPS Kristiansund<br>vaksenpsykiatrisk poliklinikk<br>distriktsteamet i Halsa<br>Gerd Bente Otnes<br>907 31 531 |

## Demens

|                                                                             |         |                                                                       |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Samtalegruppe</b><br>Yngre pasientar med<br>demens og deira<br>pårørande | Hjelset | 1., 15. og<br>29. oktober og<br>12. og 26.<br>november<br>5 samlingar | Alderspsykiatri Nordmøre og<br>Romsdal<br>71 21 74 30 |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

## Avhengigheit

| <i>Tema og målgruppe</i>                                                                | <i>Stad</i>         | <i>Dato</i>                                                  | <i>Avdeling og kontaktperson/tlf</i>                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dagbehandling, gruppeterapi og fysisk trening</b><br>Pasientar som er rusfrie (open) | Molde               | Fortløpande over 12 veker<br>Måndagar, tysdagar og torsdagar | Molde behandlingssenter<br>Pål Tore Kleveland 918 75 415<br>Anja Hammervold 918 75 422<br>Lillian Ådal 918 75 415 |
| <b>Ettervernsgruppe</b><br>Rusfrie pasientar etter rusbehandling                        | Molde               | Kvar onsdag<br>Kl. 17-19                                     | Molde behandlingssenter<br>Pål Tore Kleveland 918 75 415<br>Anja Hammervold 918 75 422                            |
| <b>Kvardagsøkonomi</b><br>Vaksne innelagde pasientar, eventuelt polikliniske pasientar  | DPS<br>Kristiansund | 7.november                                                   | DPS Kristiansund døgn<br>71 21 75 30<br>Marianne Andersen 938 74 049<br>Rita Silseth 928 06 902                   |
| <b>Pengespill-avhengigheit</b><br>Gruppetilbod                                          | Hjelset             | Haust<br>Oppstart ved nok påmeldte                           | Psykiatrisk poliklinikk<br>Hannelore Otwiaska<br>482 53 770                                                       |
| <b>Pengespill-problematikk</b><br>gruppebehandling for personar med pengespillproblem   | Ålesund             | Kontinuerleg tilbod<br>onsdagar<br>kl. 18.30-20.15           | Ålesund behandlingssenter poliklinikk,<br>Carina Flatnes/Tore Sponland<br>70 17 13 62                             |
| <b>Psykiske vanskar/rusvanskar</b><br>Gruppetilbod for pårørande til vaksne personar    | Volda               | 17. september<br>6 tysdagar                                  | DPS Volda,<br>Johanne Lundberg og<br>Kristin Ljoså Sørheim<br>70 05 85 60                                         |
| <b>Rusavhengigheit</b><br>Gruppetilbod for pårørande                                    | Kristiansund        | Haust<br>Oppstart ved nok påmeldte                           | Psykiatrisk poliklinikk, Solhagen<br>Hannelore Otwiaska<br>482 53 770                                             |
| <b>Rusavhengigheit</b><br>Gruppetilbod for pårørande (lukket)                           | Molde               | 20.august-15.oktober<br>8 tysdagar                           | Molde behandlingssenter<br>Helga Ormbostad 977 66 901<br>Kari Nerland 951 33 257                                  |
| <b>Rusavhengigheit</b><br>Prosessgruppe for pårørande (open)                            | Molde               | Annankvar onsdag                                             | Molde behandlingssenter<br>Jorill M. Nilsen 902 36 372<br>Kari Nerland 951 33 257                                 |

| <i><b>Tema og målgruppe</b></i>                                                                         | <i><b>Stad</b></i> | <i><b>Dato</b></i>                                               | <i><b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b></i>                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rus</b><br><b>Ettervernsgruppe/</b><br><b>gruppebehandling</b><br>Personar med stabil<br>rusmestring | Ålesund            | Kontinuerleg<br>tilbod                                           | Ålesund behandlingssenter<br>poliklinikk<br>Tore Sponland og<br>Inger Mari Eidsvik<br>70 17 13 12    |
| <b>Rus- og</b><br><b>pengespillproblem</b><br><b>mar</b><br>Gruppetilbod for<br>pårørande               | Ålesund            | Kvar onsdag<br>kl. 16.45 - 18.30<br>Lukka gruppe<br>8 deltakarar | Ålesund behandlingssenter<br>poliklinikk<br>Margit Stokken Kolvik og<br>Susanne Støvring 70 17 13 63 |
| <b>Rus og pengespill</b><br><b>Pårørandeseminar</b><br>Pårørande                                        | Ålesund            | 3. og 4. oktober                                                 | Ålesund behandlingssenter<br>poliklinikk<br>Laura Agnete Lyshol 70 17 13 57                          |
| <b>Rusavhengigheit</b><br>Dagbehandling/<br>gruppebehandling<br>for personar med<br>rusavhengigheit     | Ålesund            | Kontinuerleg<br>tilbod<br>To dagar per<br>uke, dagtid            | Ålesund behandlingssenter<br>poliklinikk<br>Annette G. Eide og Tore Sponland<br>70 17 13 13          |
| <b>Russeminar</b><br>Pasientar innlagt<br>eller i behandling ved<br>behandlingssenteret                 | Ålesund            | Kvar 9. uke                                                      | Ålesund behandlingssenter<br>poliklinikk<br>Laura Agnete Lyshol 70 17 13 57                          |

## **Søvn**

|                                                                                      |              |                                                        |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sov godt kurs</b><br>Vaksne innelagde<br>pasientar, evt<br>polikliniske pasientar | Kristiansund | 12. september                                          | DPS Kristiansund døgnpost<br>71 21 75 30<br>Marianne Andersen 938 74 049<br>Rita Silseth 928 06 902 |
| <b>Søvnkurs</b><br>Vaksne                                                            | Ålesund      | 4 ganger<br>Ny gruppe<br>startar ved nok<br>deltakarar | Psykiatrisk poliklinikk<br>Elise Humlen<br>70167300                                                 |



## OPPLÆRING VED AURE OG MORK REHABILITERINGSSENTER

| <b>Opplæring i samband med rehabiliteringsopphald</b>                                                                               |                    |                                      |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i><b>Tema og målgruppe</b></i>                                                                                                     | <i><b>Stad</b></i> | <i><b>Dato</b></i>                   | <i><b>Avdeling og kontaktperson/tlf</b></i>                                                              |
| <b>Arbeidsretta rehabilitering</b><br>Pasientar med muskel-/skjelettplagar som er (delvis) sykmeldt eller står i fare for å bli det | Aure               | Kontinuerleg.<br>3 vekers<br>opphald | Aure rehabiliteringssenter<br>71 21 72 00                                                                |
| <b>Nakkegruppe</b><br>Pasientar med langvarege nakkeproblemar, skade, prolaps og slitasje eller en kombinasjon                      | Aure               | Kontinuerleg.<br>3 vekers<br>opphald | Aure rehabiliteringssenter<br>71 21 72 00                                                                |
| <b>Parkinsongruppe</b><br>Pasientar med parkinson/parkinsonisme                                                                     | Aure               | Kontinuerleg.<br>3 vekers<br>opphald | Aure rehabiliteringssenter<br>71 21 72 00                                                                |
| <b>Hjerneslag</b><br>Gruppeopphald for slagamma                                                                                     | Mork               | Januar 2020                          | Avdeling for rehabilitering, revmatologi og hud<br>Mork rehabiliteringssenter<br>Marte Husøy 70 16 89 04 |

- Det kan bli endringar i programmet.

### Om opplæring av pasientar og pårørnde

Opplæring av pasientar og pårørnde er ei av spesialisthelsetenesta sine fire hovudoppgåver. Avdelingane ved sjukehusa har hovudansvaret for denne oppgåva. Lærings- og meistringssenteret (LMS) er ein pådrivar for læring og meistring. Vi støttar avdelingane fagleg, praktisk og administrativt i opplæringsarbeidet.

Brukarmedvirkning er sentralt i alt arbeid ved LMS i Helse Møre og Romsdal. I kursa ynskjar vi eit likeverdigg samarbeid mellom fagpersonar og brukarrepresentantar/erfarne brukarar.

## KURS OG FAGDAGAR FOR HELSEPERSONELL OG ANDRE

### Fagdag Parkinson

**Tid:** 23.oktober, kl. 08.30-16.00

**Sted:** Auditoriet Molde sjukehus

**Målgruppe:** helsepersonell

**Mål:** ønsker med denne fagdagen å gi et lite bidrag til å øke forståelsen for sykdommen og for å bedre tjenestene til alle med Parkinson og deres pårørende.

**Påmelding:** Læringsportalen

**Kontaktperson:** Astrid Ljøkjell Solem: [Astrid.Ljokjell.Solem@helse-mr.no](mailto:Astrid.Ljokjell.Solem@helse-mr.no)

### Helsepedagogisk opplæring

**Tid:** 6, 7. og 20. November, 2 første kursdager kl. 09-15, siste dag 16.30-20.30

**Sted:** Kløvertun Volda

**Målgruppe:** Personell i Helse Møre og Romsdal og kommunar og brukarrepresentantar i Møre og Romsdal.

**Mål:** Styrke den enkelte i å gjennomføre og delta i gruppebaserte opplæringstiltak for pasientar og pårørende.

**Påmelding:** Læringsportalen

**Kontaktperson:** Astrid Ljøkjell Solem, Lærings- og meistringssenteret.  
[Astrid.Ljokjell.Solem@helse-mr.no](mailto:Astrid.Ljokjell.Solem@helse-mr.no)

### Kurs i presentasjonsteknikk

**Tid:** 26.september, dagtid

**Sted:** Kristiansund, møterom bibliotek

**Målgruppe:** Personell i Helse Møre og Romsdal og kommunar, primært retta mot dei som arbeider med opplæring av pasientar og pårørende.

**Mål:** Deltakarane skal kjenne seg tryggare som undervisarar. Kurset vil vere praktisk retta basert på øvingar Avgrensa tal på deltakarar.

**Påmelding:** læringsportalen.

**Kontaktperson:** Toril Kvisvik, Lærings- og meistringssenteret.  
[Toril.Kvisvik@helse-mr.no](mailto:Toril.Kvisvik@helse-mr.no)

*Ved ønske om presentasjonsteknikkurs i Møre- og Romsdal, kan dette bestilles på e-post til [Toril.Kvisvik@helse-mr.no](mailto:Toril.Kvisvik@helse-mr.no)*

## **Tilvising og påmelding, utgifter og refusjon**

Informasjon om påmelding og eventuelt behov for tilvising (henvisning) finn du i kursbrosjyre, på nettsider og ved å ta direkte kontakt med avdelinga. På grunn av personvern ber vi om at påmelding ikkje skjer per epost.

### **Eigenbetaling**

Eigendelen for deltaking i kursprogram på minst 7 timar, er kr. 351,- for pasient. Eigendelstak 1 for 2019 er kr. 2369,-. Pårørnde betaler ikkje eigendel. Barn under 16 år og foreldre som deltek på foreldrekurs, skal heller ikkje betale eigendel. Deltakarar kan pårekne å måtte betale noko for lunsj. Alle eigendeler blir automatisk registrerte i grunnlaget for frikort, også eigendeler for reise med rekvisisjon. Ved manglande oppmøte på kurs/gruppar uten å ha meldt frå, vil ein bli belasta med kr.702,- og den tel ikkje inn i opptjening til frikort.

### **Refusjon av utgifter til reise for pasient**

Hovudregel for reiserefusjon, er at ein må ha ein reiseveg på meir enn 10 km ein veg og betale meir en minste lokaltakst med offentleg transport.. Ein får då dekt ein standardsats på kr.2,50 pr.km, same kva for eit transportmiddel ein nyttar. Eigendelen for reiseutgifter er kr. 149,- kvar veg pr. 2019 og kjem inn under eigendelstak 1. Blir fritt sjukehusval nytta, er satsen kr. 400,- kvar veg.

### **Utgiftsdekning for pårørnde**

Reglane om utgiftsdekning for reise og opphald gjeld også pårørnde som blir inviterte til kurs/opplæring i regi av spesialisthelsetenesta. Oppmøtestadfesting frå kurshaldar må følgje med. Dersom pårørnde må ha permisjon frå arbeid, kan dei eventuelt søkje arbeidsgivar om velferdspermisjon. For pårørnde som deltek som naudsynt reisefølgje, gjeld særskilde reglar.

### **Elektronisk registrering av reise og/el.reiserekningsskjema på papir**

Hovudregelen er at pasientar/foreldre/føresette/ungdom over 16 år - som sjølve ordnar og betaler for reise, kan nytte elektronisk registrering inne på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) Ein må logge inn på Min helse etter at kurset er gjennomført/registrert i journal. Ein kan også velje å nytte papirskjema og sende desse inn til Pasientreiser ANS, det gjeld også barn over 12 som søker på egne vegne. Pårørnde og naudsynt følgje, må førebels nytte papirskjema og legge ved stadfesting for oppmøte for reise til og frå kurs/opplæring. Papirskjema er tilgjengeleg på kurset, hos behandlar eller på [helsenoreg.no](http://helsenoreg.no). Kravet må fremjast innan 6 månadar. Kursansvarleg avdeling skal sørge for oppmøtestadfesting for dei som treng det.

Eigendel blir registrert automatisk i grunnlaget for frikort. Ved behov for ekstraskyss/drosje gjeld elles særskilde reglar om rekvisisjon. Meir informasjon finn du på nettadressa: [www.pasientreiser.no/](http://www.pasientreiser.no/)

## **Tilsette ved Lærings- og meistringssenteret Helse Møre og Romsdal**

### **Sunnmøre**



**Ellen Langnes  
Fagkonsulent**

**Ålesund sjukehus**  
Åsebøen 11, 8. etg.  
Tlf.: 70 10 63 98

[Ellen.karin.langnes@helse-mr.no](mailto:Ellen.karin.langnes@helse-mr.no)

### **Nordmøre og Romsdal**



**Toril Kvisvik  
Teamkoordinator**

**Kristiansund sjukehus**  
Herman Døhlensvei 1  
Tlf: 71 12 09 99/957 81 432

[Toril.kvisvik@helse-mr.no](mailto:Toril.kvisvik@helse-mr.no)



**Espen Ervik  
Fagkonsulent**

**Ålesund sjukehus**  
Åsebøen 11, 8. etg  
**Volda sjukehus 1 dag/veke**  
Tlf Ålesund.: 70 10 63 96  
Tlf Volda.: 70 16 87 20

[Espen.Ervik@helse-mr.no](mailto:Espen.Ervik@helse-mr.no)



**Astrid Ljøkjell Solem  
Fagkonsulent**

**Molde sjukehus**  
Høvdingbygget  
Byfogd Motzfeldsgt. 6  
**Kristiansund sjukehus**  
Tlf.: 71 24 74 41/930 91 816

[Astrid.Ljokjell.Solem@helse-mr.no](mailto:Astrid.Ljokjell.Solem@helse-mr.no)

### **Ressurs for opplæring av pasientar og pårørande Helse Midt-Norge (ROPP)**



**Jan Ole Bolsø  
Rådgivar**

**Volda sjukehus**  
Kløvertun  
Tlf.: 70 16 87 32/909 38 487

[Jan.ole.bolso@helse-mr.no](mailto:Jan.ole.bolso@helse-mr.no)



**Stein Conradsen  
rådgivar**

**Volda sjukehus**  
Kløvertun  
Tlf.: 70 16 87 27/932 44 128

[Stein.conradsen@helse-mr.no](mailto:Stein.conradsen@helse-mr.no)

---

**Nettadresse: [helse-mr.no/lms](https://helse-mr.no/lms)**

**Har du forslag om kurs eller gruppetilbud som du/dere ønsker å starte i gang, kan lærings- og mestringssenteret være behjelpelig med dette.**

Nettadresse: [helse-mr.no/lms](https://helse-mr.no/lms)

