

# KOMPETANSEMODULER VED LMS

---



## Beskrivelse av modulene

### Helsepedagogisk startmodul over fem kursdager



## **Innhold**

Et kurs i helsepedagogikk på 3 + 2 dager som omhandler pedagogikk, inklusiv pedagogiske verktøy, kursledelse, kommunikasjon og motiverende samtale/MI. Deltakelse på denne modulen er en forutsetning for å gå videre til andre moduler.

### **Tema på kursdagene:**

- Pasientens helsetjeneste, samspillet mellom helsepersonell og brukere
- Læring, individuelt og i gruppe
- Utvikling av læringstilbud i gruppe
- Gruppeprosesser og gruppeledelse
- Arbeidsmetoder og verktøy innen lærings- og mestringsfeltet
- Samarbeid om pasient og pårørendeopplæring i et helsefremmende perspektiv
- Kommunikasjon og helsefremmende samtaler. Hva fokus har vi
- Varige helseforandringer, tap og endring, med hverdagen i fokus
- Motiverende samtale (MI) og endringsarbeid

### **Læringsmål for kurset**

Deltakerne har

- Kunnskap og ferdigheter om gruppeprosesser og gruppelederrollen
- Kunnskap og ferdigheter i kommunikasjons- og formidlerrollen, èn til èn og i gruppe
- Kompetanse knyttet til brukermedvirkning og bruk av erfaringskompetanse
- Kunnskap om didaktikk, læringsprosesser og læringsmetoder
- Kunnskap og ferdigheter til å bidra i planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæringstilbud til ulike pasient/brukergrupper
- Kunnskap om endring og mestring, hva som påvirker endrings- og mestringsprosesser, samt verktøy som kan brukes i tilnærming

### **Målgruppe**

Fagpersonale som arbeider helsefremmende, forebyggende eller rehabiliterende og som gir endrings- og mestringsstøtte. Kurset tilbyr kompetanseheving til fagpersoner og erfarne brukerrepresentanter som jobber med pasient/bruker og pårørendeopplæring. Ved påmelding til kurslederkurset forutsettes det at arbeidsplassen og den enkelte har en intensjon om å bidra

til kvalitetsmessig gode tilbud til pasienter/brukere med helseutfordringer, og deres pårørende/nærpersoner. Ønskede forutsetninger for deltakelse er at du har, eller skal ha, en formidlings- veiledningsoppgave til nevnte målgruppe. Slike tilbud kan være både individuelle, i små grupper eller større grupper.

### **Arbeidsmetoder på kurset**

- Foredrag, refleksjon og praktiske oppgaver
- Musikk, video og dialog
- Arbeid i grupper og framlegg fra kursdeltakerne

### **Veien videre etter deltakelse**

Kurset er praktisk rettet, vi teoretiserer praksis og gir verktøy til bruk i egen arbeidshverdag. Etter deltakelse er tanken at nye kunnskaper, holdninger og ferdigheter skal inkluderes i egen praksishverdag og at tilbud til pasienter, brukere og pårørende vil revideres eller igangsettes.

**Antall plasser på kurset:** 16 kursplasser fordelt mellom ansatte i kommuner og helseforetak og brukerrepresentanter

## **Endringsmodul - 4 dager (2 + 2 dager)**

### **Små skritt, store forbedringer**

### **Hvordan jobbe med endringsprosesser, verktøy til endring**



### **Innhold**

Hvordan motivere til endring? Et kurslederkurs i hvordan helsepersonell kan jobbe med endringsprosesser knyttet til levevaner generelt, men spesielt til kosthold og fysisk aktivitet (FA).

Det forutsettes å ha gjennomført kurs i helsepedagogikk (se over) for å starte på dette kurset. Helsepedagogikk + endringsmodul (5 + 4 dager) gir styrket kompetanse til arbeid med pasienter/brukere som av ulike årsaker trenger støtte til endringsprosesser, enten individuelt eller i gruppe.

## **Tema på kursdagene**

- MI som endringsmetode/samtalestil er gjennomgående i hele kurset
- Tilnærmingen til både kosthold/ernæring og fysisk aktivitet er praktisk rettet, og gir verktøy som kan brukes til å planlegge kurs for ulike brukergrupper som har behov for endring innen levevaner/livsstil (eksempelvis pasienter med diabetes type 2, kols, overvekt, hypertensjon, hjertesykdom)

## **Læringsmål for kurset**

Deltakerne har:

- Grunnleggende kunnskap om kosthold og ernæring, etter anbefalinger fra nasjonale myndigheter
- Grunnleggende kunnskap om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse, etter anbefalinger fra nasjonale myndigheter
- Formidle anbefalinger om kosthold/ernæring og fysisk aktivitet på en ikke-belærende, men oppdagende og motiverende måte

Deltakerne kan:

- Anvende verktøy for endringsprosesser knyttet til fysisk aktivitet og kosthold/ernæring
- Anvende elementer av motiverende intervju/samtale som metode og holdning for å motivere til endret helseadferd

## **Målgrupper for kurset**

Fagpersonale som arbeider helsefremmende og forebyggende, for eks ved frisklivssentral, friskliv- og mestringssenter, helsestasjon, legekontor, bedriftshelsetjeneste, poliklinikk eller andre arbeidsplasser der endringsprosesser er tema. Kursplass kan òg tildeles til erfarne brukerrepresentanter som er ansatt/har oppgaver innenfor dette feltet, og der oppdragsgiver ser kursdeltakelse som formålstjenlig.

## Mestringsmodul- 4 dager (3 + 1 dag)

### Hvordan jobbe med mestringsprosesser, verktøy/strategier til mestringsstøtte



#### Innhold

Et kurslederkurs som inneholder en teoretisk tilnærming til mestringsbegrepet og praktiske verktøy/metoder. Helsepedagogikk + mestringsmodul (5 + 4 dager) gir styrket kompetanse til arbeid med pasienter/brukere/pårørende som trenger mestringsstøtte ved kronisk/langvarig helse- og livsutfordringer. Dette er også anvendbart som innhold i individuelle veiledninger, i diagnosespesifikke eller diagnoseuavhengige kurs. Fokus er å mestre og leve med langvarige helseutfordringer eller funksjonsnedsettelse. Tre påfølgende dager + dag fire på et senere tidspunkt

#### Tema på kursdagene

- Sentrale teoretiske tema innen mestring, mestringsforventning, kognitiv teori, salutogenese, mindfulness og selvhjelp
- Praktiske verktøy, med nevnte teoretiske forankring, som kan brukes individuelt i møte med brukere - og i kurs/gruppesammenheng
- Innlegg fra erfarne brukere, med et reflektert og avklart forhold til egne mestringsstrategier
- Innføring i selvhjelp som mestringsmetode
- Erfaringsutveksling og hvordan dette kan inkluderes/etableres på egen arbeidsplass

#### Læringsmål for kurset

Deltakerne har

- Kunnskap om ulike teoretiske tilnærminger, praktiske «verktøy» og holdninger som kan brukes til styrket mestring i hverdagen
- Kunnskap om brukermedvirkning og tverrfaglig tilnærming

- Kunnskaper og ferdigheter til å arrangere gruppetilbud på tvers av diagnoser, der læring og mestring av hverdagen er i fokus og der det i fellesskap søkes løsninger på ulike livsutfordringer
- Kjenskap til aktivitet som kan brukes til fokusering, avspenning og trening
- Kunnskap om selvhjelpsbegrepet og selvhjelpsorganisasjoner

### **Målgruppe for kurset**

Fagpersonale som arbeider forebyggende, helsefremmende og rehabiliterende og som gir mestringstøtte, for eks i distriktsspsykiatriske sentre, rehabiliteringsavdelinger, lærings og mestringssentre, frisklivssentraler, friskliv og mestringssentre, helsestasjoner, livskrisesentre osv.

## **Antall plasser på endrings- og mestringsskurset**

16 deltakere per kurs fordelt mellom ansatte i kommuner og foretak

## **Hva kompetanse gir kursmodulene?**

Det søkes fortløpende om **godkjenning som «tellende timer»** hos de aktuelle fagforbund. Denne godkjenningen påføres kursbevis. Totalt oppnås 80 tellende timer for de tre modulene. 30 timer for Helsepedagogikk. 25 timer for både endrings- og mestringssmodulen.

## **Kurskostnader**

Alle modulene (5 + 4 + 4 dager) tilbys kostnadsfritt for ansatte i Helse Bergen/ Haraldsplass Diakonale Sykehus. Brukerrepresentanter har fri deltakelse på den helsepedagogiske startmodulen.

### **Kursavgift for deltakere fra kommunene rundt Helse Bergen er for tiden:**

- 1 500,- for Helsepedagogikk/startmodul (5 dager)
- 1 500,- for Endringsmodulen (4 dager)
- 1 200,- for Mestringssmodulen (4 dager)

Prisene er under justering til enhver tid.

## **Lunsj, kaffe/te og kursmateriell er inkludert i kurset**

For deltakere utenom våre 24 samarbeidskommuner og fra foretak utenom Helse Bergen og Haraldsplass Diakonale sykehus gjelder andre priser. Ta evt kontakt for priser.

## **Når arrangeres kurset og hvordan melder jeg meg på?**

Se Helse Bergen sine nettsider for kursdatoer. [Lenke](#)

Helsepedagogisk startmodul arrangeres i begynnelsen av hvert semester, to ganger per år. Endrings- og mestringsmodulen arrangeres én gang per år. Mestringsmodulen i vårsemesteret og endringsmodulen i høstsemesteret. Datoer vil bli publisert fortløpende.

Ved påmelding vil du få tilsendt et spørreskjema som omhandler dine forventninger til kurset og hva du ønsker å ta med deg tilbake til egen arbeidsplass.

Ønske om deltakelse sendes til e-post: [lms@helse-bergen.no](mailto:lms@helse-bergen.no)

Senest én måned før kursstart sendes en bekreftelse fra LMS om tildelt plass eller evt venteliste/overføring til neste kurs. Ved beskjed om tildelt plass bekreftes plassen ved at deltakeravgift betales innen fristen, via **Deltager.no**. Lenke tildeles via mail. Dette gjelder for betalende deltakere.

**Avbestilling** må skje 3 arbeidsdager før kursstart, ellers må kurset betales i sin helhet. Dette gjelder alle påmeldte, også ikke-betalende deltakere!