

## Grunnkurs i helsepedagogikk – vår 2023

<b>Tid:</b> Mandag 17. april	kl. 09.00 – 16.00
Tirsdag 18. april	kl. 08.30 – 15.30
Fredag 28. april	kl. 09.00 – 15.30

**Sted:** Mo i Rana, Helgelandssykehuset i kursrom ved kantina.

### Målgruppe:

Kurset er åpent for alle faggrupper fra spesialist- og kommunehelsetjenesten og brukerrepresentanter som ønsker mer kunnskap om hvordan bli gode helsepedagoger. Vi vil lære om hvordan legge til rette for læring som fremmer helse og mestringskompetanse hos brukere, pasienter og pårørende. Kurset er en fin møteplass for å reflektere over egen praksis i individuell veiledning og i gruppebasert pasient- og pårørendeopplæring.

### Formål:

Formålet med grunnkurs i helsepedagogikk er at du som deltaker skal bli trygg som helsepedagog og veileder i møte med pasienter og pårørende både individuelt og i grupper.

Formålet er å styrke din kompetanse som god helsepedagog og brukermedvirker. Vi ønsker å stimulere og inspirere til at du som deltaker vil være med på å etablere lærings- og mestringsstilbud for pasienter og pårørende.



**Arrangør:** Lærings- og mestringscenteret, Samhandlingsavdelinga, Fagstab

**Kontakt informasjon:** Astri Gullesen tlf 480 56337, Anne Kathrine Gårdvik tlf 975 75995 T Kari og Steinar Arnesen tlf: 917 91 849

**Påmelding:** [astri.gullesen@helgelandssykehuset.no](mailto:astri.gullesen@helgelandssykehuset.no)

**Kostnader:** Kurset er gratis. Bindende påmelding. Det vil medføre kostnader (servering) dersom man ikke møter opp.

**Lunsj:** Kan kjøpes i kantina.

**Overnatting:** Du som deltaker booker selv overnatting ved behov.

Første kursdag: Mandag 17. april 2023

Sted: Helgelandssykehuset Mo i Rana, kursrom ved kantina

Kursdag		Form/arbeidsmåte:
1		
0900 – 1000	Velkommen og introduksjon til kurset Presentasjon av kursledere og deltagere. Rammer og føringer	Bli-kjent Presentasjon Plenum Forventningsavklaringer
10 min	Pause	
1010 – 1110	Helsepedagogikk og helsekompetanse Vertskap Relasjonskompetanse	Foredrag  Refleksjon over metode - tillit
5 min	Pause	
1115 – 1200	Standard metode for planlegging, gjennomføring og evaluering av lærings- og mestringskurs	Foredrag/dialog
1200 – 1230 30 min	Lunsj	
1230 – 1310	Brukerhistorie - pasient - pårørende - Erfaring som pårørende og pasient i lærings- og mestringskurs, likeperson og som med-kursleder.	Brukerinnlegg-/ erfaringsdeling Dialog med kursleder
5 min	Pause	
1315– 13.45	Brukermedvirkning hva, hvorfor og hvordan brukerkompetanse og ulike brukerroller. Hvordan legge til rette for brukermedvirkning.	Foredrag/ refleksjon
10 min	Pause	
14.55 15.15	Å være kursleder / helsepedagog /veileder	Erfaringsutveksling Dialog Foredrag/forskning
5 min	Pause	
1520 – 1600	Rollen som kursleder Kort oppsummering av dag 1	Foredrag/dialog

Med forbehold om endringer i programmet

Andre kursdag: Tirsdag 18.april 2023

Sted :Helgelandssykehuset Mo i Rana, kursrom ved kantina.

Kursdag 2	Tema/innhold:	Form/arbeidsmåte:
0830 – 0930	Velkommen igjen Læring og kommunikasjon	Oppsummering – justeringer. Foredrag Refleksjon over egen praksis
5 min	Pause	
0935 - 1025	Sentrale begrep- hva er helse/mestring	Foredrag Refleksjon
5 min	Pause	
1030 – 11.15	Sentrale begrep	Foredrag Film Modeller
5 min	Pause	
1120 – 1200	Sentrale begrep	Foredrag Modeller/mestringsverktøy
1200 - 1230	Lunsj	
1230– 1345	Sentrale begrep	
10 - 15 min	Pause m/ begegelse	Astri
1355 - 1440	Didaktisk relasjonsmodell Planlegging av kurs.  så 5. min pause – finne gruppa si og fyller kaffekoppen før gruppearbeid	Foredrag Refleksjoner
1445– 1530	Planlegging av pasient- og pårørendeopplæring Oppsummering Oppgave til tredje kursdag	Gruppearbeid Oppsummering i plenum hjemmeoppgave

Tredje kursdag: Fredag 28. april 2023

Sted: Helgelandssykehuset Mo i Rana, kursrom ved kjelleren.

Kursdag 3	Tema/innhold:	Form/arbeidsmåte:
0900– 1000	Velkommen igjen – 20 min Refleksjon over heimeoppgave – 40 min	Dialog Framlegg fra gruppene 10 min. pr. gruppe
5 min	Pause	
1005– 1100	Mestringsverktøy /Mestringstreff	Refleksjonsoppgave/ demo av mestringsverktøy og hvor man kan finne dem Gruppearbeid
5 min	Pause	
1105– 1200	Jobbe med og i grupper/relasjonskompetanse Gruppeledelse	Foredrag Dialog Refleksjonsoppgave Film
1200 – 1230 30 min	Lunsj	
1230 – 1330	Digital pasientopplæring Digital helsekompetanse Helserom Helgeland  -utfordringer og muligheter	Foredrag/film/bilder osv.  Erfaringsutveksling
5min	Pause	
1335 – 1435	Følsomme tema/ relasjonskompetanse	Foredrag/dialog Foredrag/dialog
5 min	Pause	
14.40– 15.20	Metoder og virkemidler brukt i kurset	Dialog i plenum
1520 - 1530	Muntlig evaluering Avslutning og veien videre	Plenumsevaluering Kursbevis

*Med forbehold om endringer i programmet*