

**OVERSIKT GRUPPEBASERT OPPLÆRINGSTILBUD MED FOKUS PÅ FRISKLIV, LÆRING OG MESTRING**

STED: HAUGESUND SYKEHUS OG I DE ULIKE KOMMUNENE I HAUGALANDSOMRÅDET

2015

Kurs/ temadager	Målgrupper	Sted	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
<b>Haugesund sykehus</b>					
<b>Voksne</b>					
Hjertekurs	Pasient og pårørende	Haugesund sjukehus	13.01+20.01 10.02+17.02 03.03+10.03 14.04+21.04 09.06+16.06 28.08+01.09 29.09+06.10 03.11+10.11 08.12+15.12	2 dager	Kardiologisk avd., LMS og Haugaland hjertelag
Startkurs Diabetes type 1	Pasient og pårørende	Haugesund sjukehus	18.03+20.3	2 dager	
Startkurs Diabetes type 2	Pasient og pårørende	Haugesund sjukehus	03.02+06.02 22.04+24.04 19.05+22.05 18.08+21.08 05.09+18.09 18.11+20.11	2 dager	
Overvektopererte	Pasient og pårørende	Haugesund sjukehus	04.03 06.05 30.09 09.12	1 dag	Kir.avd., LMS Haugesund, LMS Psykiatri og bruker-representant
Tinnitus	Pasient og pårørende	Haugesund sjukehus	08.05+20.05	2 dager	

Kurs/ temadager	Målgrupper	Sted	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
Nyrekurs	Pasient og pårørende	Haugesund sjukehus	02.06+03.06	2 dager	
MS-kurs	Pasient og pårørende	Haugesund sjukehus	utsettes til høsten 2015		Nevrologisk avd., Haugesund MS-forening
Parkinsonkurs	Pasient og pårørende	Haugesund sjukehus	utsettes		Nevrologisk avd., Haugesund Parkinsonforening
Astmakurs	Pasient og pårørende		09.01+13.02 04.09+02.10 30.10+04.12	2 dager	Lungepol., LMS, brukerrepresentant
Cøliakikurs	Foresatte til barn med cøliaki + voksne pasienter		27.01	1 dag	LMS barn, LMS voksne, Cøliakiforeningen
AMD (Aldersrelatert Makula Degenerasjon)	Pasient og pårørende		høsten 2015		Øyenlege, Optiker, Norges blindforbund og sykepl.
IBD-skole Morbu Crohn Ulcerøs kolitt	Pasient og pårørende		utsettes til høsten 2015		Gastropol., LMS
Smertekurs	Pasient og pårørende	Odda Sykehus har overtatt			Smertepol., LMS og brukerrepresentant
Lungerehabiliteringskurs	Pasient og pårørende	Lungepol. har overtatt			Tverrfaglig, 6 yrkesgrupper og brukerrepresentant
<b>Pårørende til BARN</b>					
Starthjelpkurs	Foresatte	Haugesund sjukehus	20.10, 27.10, 17.11+24.11	4 dager	Barneposten, barnehabiliteringen
Autismekurs	Foresatte til barn med autisme	BUP	15.01+16.01 19.03+20.03 21.05+22.05	2 dager	Seksjon habilitering, læring og mestring

Kurs/ temadager	Målgrupper	Sted	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
Cøliakikurs	Foresatte til barn med cøliaki + voksne pasienter	Haugesund sjukehus	27.01	1 dag	Gastropol., Terapeutisk avd. ved ernæringsfysiolog og LMS
Eksemkurs	Foresatte til barn med eksem	Haugesund sjukehus	utsettes til høsten 2015		Barneavd.
Epilepsikurs	Foresatte til barn med epilepsi	Haugesund sjukehus	05.05?		Barneavd.
Nettverkskurs diabetes			14.04	1 dag	Barneavd.
Nettverkskurs epilepsi			høsten 2015		Barneavd.

Kurs/ temadager	Målgrupper	Sted	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
<b>Haugesund kommune</b>					
KID-kurs	Unge og voksne	Frisklivssentralen	2 kurs høst og 2 kurs vår	grupper	Psykisk helsetjeneste
Hjertetrim (Ullevålsmodell)	Voksne	Haugesund Brannstasjon	ukentlig	grupper	Fysioterapeut Astrid Luhr
Ballansegruppe	Voksne	Frisklivssentralen	ukentlig	grupper	Fysioterapeut
Hardtrim	Voksne	Frisklivssentralen	ukentlig	grupper	Fysioterapeut
Aktiv hverdag – Bedre helse	Voksne som ønsker levevane endring i retning av aktivitet	Frisklivssentralen	flere kurs årlig	grupper	Frisklivssentralen
Turgruppe	Voksne	Frisklivssentralen	torsdager, kl. 11.30	åpent tilbud i gruppe	Frisklivssentralen, Frivillig-sentralen
BraMat kurs	Voksne	Frisklivssentralen	flere kurs årlig	grupper	Frisklivssentralen
BraMat kurs	Småbarnsforeldre	Frisklivssentralen	høst og vår	grupper	Frisklivssentralen
Frisklivstilbud til familier der barn sliter med vekten	Barn og pårørende	Frisklivssentralen	høst og vår	grupper	Frisklivssentralen, Ergo-/fysio-terapitjenesten, Haugesund turistforening og Skolehelse-tjenesten
Røykesluttkurs	Voksne	Frisklivssentralen	høst og vår	grupper og individuelt	Frisklivssentralen
Bassengtrening	Barn og voksne	Frisklivssentralen	høst og vår	grupper	Privatpraktiserende fysio-terapeuter med kommunalt tilskudd. Frivillige ved Havna-berg, kom. fysioterapeuter
Demens	Pårørende til personer med demens	Bjørgene sykehjem		grupper	Helse Fonna og andre kommuner

Kurs/ temadager	Målgrupper	Sted	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
<b>Karmøy kommune</b>					
Mestringsgruppe for barn som pårørende	Barn til foreldre med psykisk og/eller rusproblematikk				Karmøy, foreldre-barnteam, helsestasjon Kopervik
Læring, mestring og treningskurs for personer med KOLS	Voksne				Karmøy, fysio- og ergoterapitj. Vea
Hjertetrim (Ullevålsmodell)	Voksne				Karmøy, sentrum fysikalske i Banken Skudeneshavn
KID (kurs i depresjonsmestring)	Voksne		uke 35, 2015		
KIB (kurs i belastningsmestring)	Voksne		uke 35, 2015		

Kurs/ temadager	Målgrupper	Sted	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
<b>Tysvær kommune</b>					
Frisklivstilbud innen fysisk aktivitet, ernæring, tobakk og psykisk helse.	Msk. med livsstilsutfordringer og lette psykiske plager/ lidelser.	Friskliv Tysvær, Tysværtunet, Tysvær kommune	fra august 2015	kurs individuelt grupper	Seksjon Helse, pasientorganisasjoner
KOLS	Mennesker med KOLS	Aktivitet og omsorg, fysioterapitjenesten, Tysvær kommune, LHL Tysvær og Bokn	kontinuerlig	matgrupper, treningsgrupper, vann og land individuelt	
SMARTE foreldre	Foreldre til triste og engstelige barn	Psykisk helse-tjeneste, Tysvær kommune	kontinuerlig	grupper	
KIB-mestring av belastning	Voksne	Psykisk helse-tjeneste, Tysvær kommune	kontinuerlig	grupper	
KID-mestring av depresjon	Voksne	Psykisk helse-tjeneste, Tysvær kommune	kontinuerlig	grupper	

Kurs/ temadager	Målgrupper	Sted	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
<b>VESS-kommunane</b>					
Friskliv, læring, og mestring: Gruppebasert undervisning og trening	Personar som står i fare for eller som har utvikla livsstilssjukdom. Og som kan ha nytte av endring i forhold til kost, aktivitet og det å leve med eigen sjukdom.	Vindafjord, Etne, Sauda og Suldal kommune (VESS).	oppstart 20.04.2015  nytt tilbud haust 2015	8 veker, 2 gonger i veka opp til 2 timar.  10 veker, 2 gonger i veka opp til 2 timar	VESS-kommunane  VESS-kommunane i samarbeid med FOUSAM
Frisklivstilbod	Personar som står i fare for eller som har utvikla livsstilssjukdom. «aktivitetsgrupper» «Bra mat kurs»	Vindafjord, Etne, Sauda og Suldal kommune (VESS).	oppstart etter tilvising med frisklivsresept	grupper settes opp ved behov	VESS-kommunane
Pårørande tilbod for personar med rus	Pårørande til personar med rus	Vindafjord			VESS-kommunane i samarbeid med Læring- og meistringssenteret
KID-kurs	Personar som kjenner seg nedstemt eller er lett til moderat deprimerte	Vindafjord	haust 2015	5 samlingar	Psykisk helse (Vindafjord)
PIS-grupper	5-7 kl. 8-10 kl.	Enge og Skånevik skule	jan-mai 2015	6 samlingar	Helsestasjon/helsesøstre (Etne)
Psykisk helse	7 og 9 kl.	Enge og Skånevik skule	april-juni 2015	3 timar	Helsestasjon/helsesøstre (Etne)
Jentegrupper	9 og 10 kl.	Enge og Skånevik skule	april-juni 2015	1 t x 2-3.	Helsestasjon/jordmor og helsesøster (Etne)
Barselgrupper	1 mnd.-18 mnd.	Etne og Skånevik helsestasjon	jan-des 2015	ca. 10 grupper	Helsestasjon/helsesøster, jordmor, tannpleier og fysioterapeut (Etne)

Kurs/ temadager	Målgrupper	Sted	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
Turgruppe	vaksne	Etne og Skånevik		kvar onsdag	Psykisk helse (Etne)
Treningsgrupper i styrkerom, sal og basseng	Ungdom/vaksne	Etne og Skånevik	kontinuerlig, forutan ferieavvikling	måndag-torsdag	Kommunal fysioterapi (Etne)
Frisklivstrening i styrkerom, sal og basseng	Ungdom/vaksne	Sauda	kontinuerlig	måndag-fredag	Fysioterapeut/frisklivsrettlear (Sauda)
KID-kurs	Personar som kjenner seg nedstemt eller er lett til moderat deprimerte	Suldal/Sauda	haust 2015	5 samlingar	Psykisk helse (Sauda og Suldal)
Barselgruppe					Helsestasjon/helsesøster, tannpleier og fysioterapeut (Suldal)
Treningsgruppe for unge menn	Unge menn med psykiske utfordringer	Suldal	kontinuerlig	1 gang i veka	Frisklivsrettlear (Suldal)

For meir informasjon sjå [www.helse-fonna.no](http://www.helse-fonna.no) og [www.fousam.no](http://www.fousam.no).