

OVERSIKT GRUPPEBASERT OPPLÆRINGSTILBOD MED FOKUS PÅ FRISKLIV, LÆRING OG MEISTRING

STAD: STORD SJUKEHUS/ STORD DPS OG I DEI ULIKE KOMMUNANE I SUNNHORDLAND

2015

Kurs/ temadager	Målgrupper	Stad	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
Kortkurs	Alle som deltek i gruppe, behandling skal ha ein hovud-behandlar i poliklinikken.	Stord DPS Gruppepol.	kursrekke	4 samlingar, totalt 10 timar	Etter tilvising, inngår i behandlingstilbodet, utan brukermedverknad
Førstehjelp til angst/ stressreduksjon	Alle som deltek i gruppe, behandling skal ha ein hovud-behandlar i poliklinikken.	Stord DPS Gruppepol.	kursrekke	3 samlingar, totalt 6 timar	Etter tilvising, inngår i behandlingstilbodet som fagstyrt tilbod
Medisinsk Yoga	Alle som deltek i gruppe, behandling skal ha ein hovud-behandlar i poliklinikken.	Stord DPS Gruppepol.	kursrekke	12 samlingar, totalt 18 timar	Etter tilvising, inngår i behandlingstilbodet som fagstyrt tilbod
Mestringskurs	Alle som deltek i gruppe, behandling skal ha ein hovud-behandlar i poliklinikken.	Stord DPS Gruppepol.	kursrekke	15 samlingar, totalt 45 timar	Etter tilvising, inngår i behandlingstilbodet som fagstyrt tilbod
Sjølvhveding	Alle som deltek i gruppe, behandling skal ha ein hovud-behandlar i poliklinikken.	Stord DPS Gruppepol.	kursrekke	9 samlingar, totalt 20 timar	Etter tilvising, inngår i behandlingstilbodet som fagstyrt tilbod
Diabeteskurs	Pasientar og deira	Stord sjukehus	vår og haust etter	2 -3 kurs pr. år	Med. pol.klinikk, Friskliv-

Kurs/ temadager	Målgrupper	Stad	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
	pårørende		tilvising frå fastlege		sentralen Stord, Diabetesforbundet i Sunnhordland
Hjartekurs	Pasient/pårørende	Stord sjukehus	vår og haust etter tilvising frå fastlege	2-3 kurs pr. år	Med. pol.kl., Frisklivsentralen og LHL Stord

Kurs/ temadager	Målgrupper	Stad	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
Gruppetilbod i kommunane					
Diabeteskurs = LMS tilbod	Personar med diabetes type 2 og deira pårørande	Frisklivsentralen i Kvinnherad	vår/haust etter tilvising frå lege	1 kursdag, 2 g pr. år	Tverrfagleg helsepersonell, og Diabetesforbundet
Treningsgrupper på tvers	Personar med ulike livsutfordringar	Fitjar og Tysnes			

Kurs/ temadager	Målgrupper	Stad	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
Bømlo					
KID		Bømlo			
Heimerehabilitering og fagseminar der ulike fagfolk har føredrag innan ulike sjukdomsdiagnoser for alle interesserte. Tema en har hatt er Diabetes, sår og fallførebygging.	Alle interesserte	Bømlo		Enkeltstående undervisningstilbod	

Kurs/ temadager	Målgrupper	Stad	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
Kvinnherad					
Treningsgrupper	Personar som treng auka fysisk aktivitet	Husnes, Rosendal og Hatlestrand		1 time to ganger per veke	Frisklivssentralen
Hjarterehabilitering	Personar med hjartehending	Husnes, Rosendal, Hatlestrand		deltaking i Frisklivssentralen med tilbod om trening i gruppe og personleg rettleiing kring livsstil	Frisklivssentralen
Frisklivsamtale	Personar som treng rettleiing kring livsstil (fysisk aktivitet, kosthald, tobakk, søvn)	Husnes, Rosendal, Hatlestrand		ein til ein samtalar etter høvande intervallar	Frisklivssentralen
BraMat kurs	Personar som treng auka kunnskap og/eller motivasjon for kosthaldsendring	Kvinnherad		4 møter på 1.5 time	Frisklivssentralen
Røykesluttkurs	Personar som ynskjer hjelp til røykeavvenning	Kvinnherad		6 møter på 1,5 time	Frisklivssentralen
Diabeteskurs	Personar med diabetes type 2	Kvinnherad		dagskurs	Frisklivssentralen, lege, diabetessjukepleia, ernæringsfysiolog, fotterapeut og Diabetesforbundet
KiD og fysisk aktivitet	Personar som slit med nedstemthet eller lett/moderat depresjon	Kvinnherad		10 kursdagar over 10 veker	
Treningsgrupper	Personar som treng auka fysisk aktivitet	Kvinnherad			

Kurs/ temadager	Målgrupper	Stad	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
Stord					
Treningsgruppe for spesielle grupper	Hjartepasientar som del av pasientforløpet	Frisklivscentralen i Stord	kvar veke	24 gonger, oppstart etter behov	
BraMat Røykjeslutt Åpne treningsgrupper		Frisklivscentralen			
Fysisk aktivitet for eldre		Frisklivscentralen			

Har du/de ynskje om tema/ aktuelle kurs. Ta kontakt med koordinator for nettverk læring og meistring Sunnhordland, tlf. 958 38 810.
For meir informasjon sjå www.helse-fonna.no og www.fousam.no.