

## Kursbeskrivelse: Introduksjonskurs i helsepedagogikk

*Brukere, pasienter og pårørende har rett til å få informasjon, undervisning og veiledning som fremmer helse og livskvalitet. Fagpersoner i helse- og omsorgstjenesten skal møte brukerens behov for å mestre ulike helseutfordringer. Lærings- og mestringsevne, forstått som informasjon, undervisning og veiledning, skal støtte personer i å håndtere utfordringer og gjøre endringer som fremmer helse og forebygger sykdom og skade. Kompetanse i [helsepedagogikk](#) er vesentlig for å møte brukernes behov for disse tjenestene.*

[NKLMH, 2019:66](#)

Innholdet i kurset er basert på [kunnskapsbaserte anbefalinger](#) og er relatert til yrkespraksis. Det gis mulighet for erfaringsutveksling og øvelser med tilbakemelding. Undervisnings og læringsaktivitetene er praksisorienterte. De relaterer seg til konkrete oppgaver, situasjoner, og utfordringer av helsepedagogisk karakter deltakerne møter i sin arbeidshverdag.

### Kursdeltakere

Tverrfaglig helse- og omsorgspersonell ansatt i kommuner og spesialisthelsetjenesten i Lofoten.

### Formål med kurset

Formålet med kurset er å gi en introduksjon til sentrale tema og metoder innen helsepedagogikk, styrke deltakernes helsepedagogiske kompetanse og trygghet i utførelsen av oppgaver av helsepedagogisk karakter. Kurset er også en arena for samhandling mellom ansatte i ulike nivåer i helse- og omsorgstjenesten i Lofoten.

### Læringsmål for kurset er at deltakerne:

- **Kunnskapsmål:** 1. Kjenner til noen sentrale teorier, begreper og metoder innen helsepedagogikk.
- **Ferdighetsmål:** 2. Kan planlegge, utføre og evaluere helsepedagogiske tiltak rettet mot brukere og pårørende på egen arbeidsplass.
- **Holdningsmål:** 3. Anerkjenner brukernes erfaringskunnskap og rett til medvirkning.  
4. Reflekterer over egen helsepedagogiske praksis.

### Innhold og undervisningsformer

Alle samlingene er lagt opp etter samme mal. De består av ett eller to hovedtema, med aktuelle undertema, øveleser og hjemmeoppgave knyttet til temaet. Dagens tema og undertema introduseres av kurslederne eller andre som har kunnskap om temaene. Undervisningsformer og læringsaktiviteter på kurset er varierte, med en kombinasjon av presentasjoner, dialog, erfaringsdeling, øvelser og hjemmeoppgaver med tilbakemelding og refleksjon.



## Program

Dag 1	Dagens temaer:	Form/arbeids--måte:
10.04.24	Lærings- og mestringspraksis Brukermedvirkning	
12-12:45	Velkommen, forventninger, litt om kurset <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva er lærings- og mestringspraksis?</li> <li>• Hva er helsepedagogikk?</li> <li>• Hva kjennetegner en god helsepedagog?</li> </ul>	
PAUSE		
13-13:45	«Pasientens helsetjeneste» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitt møte med helsetjenesten</li> <li>• Brukermedvirkning: Hva? Hvorfor? Hvordan?</li> <li>• Betydningen av tillit og gode relasjoner i møte med brukere og pårørende</li> </ul>	Brukerinnlegg <a href="#">Film</a> , Teori, Presentasjon og dialog
PAUSE		
14-14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brukermedvirkning i praksis: hvordan legge til rette for medvirkning ved din arbeidsplass?</li> </ul>	Case, Praktisk øvelse IGP
14:45-15:00	Presentasjon av hjemmeoppgave	

Dag 2	Dagens temaer:	Form/arbeids-måte:
24.04.24	Lærings- og mestringsprosesser	
12-12:45	Velkommen, gjennomgang av hjemmeoppgave	Dialog, refleksjon
PAUSE		
13-13:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læring som fenomen</li> <li>• Å legge til rette for læring i en helsekontekst</li> <li>• Mestringsressurser, mestringsstrategier, verktøy og metoder for å støtte mestringsprosesser</li> </ul>	Presentasjon, Film, Teori, Dialog
PAUSE		
14-14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læring og mestring i praksis: hvordan fremme læring og mestring ved din arbeidsplass?</li> </ul>	Case, Praktisk øvelse IGP
14:45-15:00	Presentasjon av hjemmeoppgave	

Dag 3 08.05.24	Dagens temaer: Endring og endringsprosesser	Form/arbeids-måte:
12-12:45	Velkommen, gjennomgang av hjemmeoppgave	
PAUSE		
13-13:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endring og endringsprosesser ved helseutfordringer: hva innebærer det?</li> <li>• Hvordan fremme motivasjon?</li> </ul>	Teori
PAUSE		
14-14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategier og verktøy for å støtte endringsprosesser</li> </ul>	Praktisk øvelse IGP
14:45-15:00	Presentasjon av hjemmeoppgave	

Dag 4 22.05.24	Dagens temaer: Kommunikasjon som fremmer motivasjon	Form/arbeids-måte:
12-12:45	Velkommen, gjennomgang av hjemmeoppgave	
PAUSE		
13-13:45	<p>Kommunikasjon som fremmer motivasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva kjennetegner god kommunikasjon?</li> <li>• Hvordan trene opp gode kommunikasjonsferdigheter?</li> <li>• Motiverende intervju</li> </ul>	Presentasjon, Dialog
PAUSE		
14-14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse Motiverende intervju</li> </ul>	
14:45-15:00	<p>Veien videre</p> <p>Har kurset gitt nye ideer til egen praksis?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvor kan man lære mer?</li> <li>• Ble forventningene til kurset innfridd?</li> <li>• Evaluering</li> <li>• Avrunding av kurset</li> </ul>	Refleksjon, dialog, erfaringsdeling. Informasjon. Muntlig og skriftlig evaluering.



## Organisering og praktisk informasjon

Kurset er et tilbud fra [enhet for forskning, utvikling og innovasjon i Vestvågøy kommune](#) og [lærings-og mestringssenteret i nordlandssykehuset](#). Ansatte ved disse enhetene er kursledere.

Kurset er **gratis** og gir et deltakerbevis i etterkant av kurset. Dette forutsetter tilstedeværelse på 80% av kurset. Det søkes forhåndsgodkjent av ulike forbund. Det serveres kaffe, te, vann og frukt/grønt på kurset.

**Tid:** Kurset går over 4 dager, fra kl 12-15:00, med to ukers mellomrom. Det gis hjemmeoppgaver mellom hver kursdag, slik at deltakerne kan øve seg på nye ferdigheter i praksis på egen arbeidsplass.

**Sted:** Store møterom, 3 etasje, NLSH Lofoten, Gravdal.

**Evaluering:** For å utvikle kvaliteten på kurset trenger vi din tilbakemelding. Vi vil spørre deg om å gi en kort muntlig evaluering hver kursdag, samt svare anonymt på et skriftlig spørreskjema som sendes ut på e-post siste kursdag.

**Påmelding og kontakt:** Påmelding via påmeldingsportalen: <http://kunnskap.nlsh.no>

For mer informasjon, kontakt kursansvarlige:

Lærings- og mestringssenteret: Epost: [lms@nordlandssykehuset.no](mailto:lms@nordlandssykehuset.no) Telefon 75 57 00 14

Enhetsleder forskning, utvikling, innovasjon: Trude Hartviksen: Telefon: 957 23 174 Epost: [Trude.Hartviksen@vestvagoy.kommune.no](mailto:Trude.Hartviksen@vestvagoy.kommune.no)