

Rekruttering av deltakere til

Helsekompetansekurs

for yngre personer
med demenssykdom
og deres pårørende

Dette er et informasjonsskriv til dere som står i posisjon til å kunne bidra til rekruttering av deltakere til Helsekompetansekurset (spesialisthelsetjeneste, hukommelses-team og -koordinatorer, fastleger og andre).

Målgruppen for kurset er personer som har fått en demenssykdom eller symptomer på sykdom før fylte 65 år og deres pårørende. Personen med diagnosen kan komme alene eller sammen med en pårørende. Pårørende (samboer/ektefelle, barn, foreldre, venn) kan også delta alene.

Kurset er for dem som ønsker å lære mer om sykdommen, og bli i bedre stand til å mestre de utfordringene sykdommene fører med seg. Kurset vil være et gruppetilbud som veksler mellom foredrag, samtalegrupper og selvstudier. Kurset skal øke helsekompetansen til målgruppen.

Helsedirektoratet har i sin «Strategi for økt helsekompetanse i befolkningen (2019-2023)» definert begrepet helsekompetanse slik:

«Helsekompetanse er personers evne til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger knyttet til livsstilsvalg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helse- og omsorgstjenesten.»

Kurskonseptet:

- En kursdag annenhver måned
- Kursperiode: Seks moduler (1 år)
- Kursdagen: Kl. 9 – 16 inkl. lunsj
- Kursene arrangeres i Inderøy (Maurtuva Vekstgård) og Trondheim (Trondhjems Hospital)
- Kurset er et prosjekt som vil gå over 1,5 år (ut 2025)
- Kursavgift: 100,- per deltaker per kursdag

Mellom kurssamlingene inviteres deltakerne til å være med på digitale samtalegrupper med de andre kursdeltakerne og fagpersoner fra Trondhjems Hospital og Maurtuva Vekstgård. I tillegg arrangeres ulike webinar der målgruppen er nærnettverket til deltakerne på kurset.

Dagsplan for kursdagene:

Tidspunkt	Tema/aktivitet
09.00-09.30	Oppmøte og kaffe
9.30-10.30	Fellesøkt – innmelding - gruppesamling – inkl gjennomgang av Min Plan og refleksjoner rundt livet som ypmd og pårørende her og nå
10.30-11.00	Pause
11.00-12.00	Faglig foredrag på konkret tema
12.00-13.00	Lunsj
13.00-13.45	Samtalegrupper ypmd og pårørende hver for seg
13.45-14.00	Pause
14.00-14.30	Oppsummering samtalegrupper i plenum
14.30-14.45	Pause
14.45-15.30	«Min Plan»-arbeid – å sette mål for egen prosess
15.30-16.00	Takk for i dag og vel hjem

8

6 moduler over en periode på ett år:

Modul 1) Å leve med demenssykdom, håp, mestring og muligheter.

Modul 2) Nærnettverk, samliv og relasjoner.

Modul 3) Ung med demenssykdom.

Modul 4) Økonomi, arbeidsliv og rettigheter.

Modul 5) Hverdagsmestring og livsstilsfaktorer.

Modul 6) Velferdsteknologi.

HVER GANG:
- 10 min forskningsnytt
- Nærnettverket
- Min plan
- Gruppekontrakt
- Hvilke tilbud finnes der ute?

Påmeldingsinformasjon:

Det beste er om kursdeltakere gir sitt samtykke til at kursarrangørene kan ta kontakt. Deltakerne kan også ta kontakt med arrangørene direkte.

Ved første kontakt avtaler representant for kursarrangør tidspunkt for et inntaks-møte hvor begge parter blir kjent med hverandre. Disse gjennomføres fysisk, pr telefon eller digitalt. I etterkant gir kursarrangør beskjed til deltakerne om de har blitt tildelt plass eller ikke.

Kontaktinformasjon:



Trondhjems Hospital (Trøndelag sør)

Epost:

lmt.yngre.demens.trondhjemshospital@trondheim.kommune.no

www.hospitalet.no

Tlf: 941 55 619 eller 72 54 42 00



Maurtuva Vekstgård (Trøndelag nord):

Epost: post@maurtuva.org

www.maurtuva.org

Tlf: 45 45 40 62 eller 90 89 86 96

Mal for inntakssamtalen hos kursarrangørene:

Mål: At potensielle deltakere finner ut om dette er noe for dem, samtidig som at kursarrangørene kartlegger om dette faktisk er potensielle deltakere til kurset.

Samtalen gjennomføres helst ved at både ypmid og pårørende er med sammen, alternativt ypmid først og at kursarrangør får tillatelse til å snakke med pårørende etterpå. Kurset kan passe for en av partene eller begge to.

Tema som tas opp i inntakssamtalen:

- Å være med i gruppe – ansvar for å dele med gruppen, hvordan vil dette være for deg/dere?
- Hvilken demenssykdom har personen som er syk? Hvilke symptomer var de første på sykdommen? Hva var det du merket det på? Hvor gammel var personen med demens da diagnosen ble stilt?

- Hvordan er det for deg å ha demenssykdom? (Viktig: Kartlegge innsikt tidlig i samtalen samt sette ord på elefanten i rommet tidlig!)
- Deltatt på Møteplass for mestring?
- Alder på personen med demens og pårørende
- Hvilken relasjon/slektskap har personen med demens og pårørende?
- Kontakt og oppfølging av helse- og omsorgstjenesten?
- Er vedkommende klar over sin sykdom og motivert for å delta på kurs?
- Er ypmid og/eller pårørende yrkesaktive?
- Har deltakerne barn? Evt. alder på barna?
- Er det spesielle hensyn som arrangørene må ta under kurset?
 - Når det gjelder det praktiske?
 - Kommunikasjon - når det gjelder det å uttrykke seg og forstå det som blir sagt
 - Fysisk
 - Matallergier?
 - Diettmat? (for eksempel vegetarkost)
 - Evt. andre sykdommer?
- Hvilke forventninger eller ønsker har du og dere til et slikt kurs?
- Info om at vi sender ut skriftlig informasjon til alle kursdeltakere – få epostadresse.
- Er det noe dere tenker vi ikke har spurt om nå – noe som er viktig for deg/dere?

Kursplasser tildeles fortløpende om deltakerne passer kriteriene og det er plass på kurset.

Oppfølging for «tvilere/nølere»: Vi avslutter samtalen/møtet med at de ikke trenger å ta en beslutning nå tvert. Vi avtaler en ny prat om en uke – vi tar kontakt. Om de da fremdeles er usikker så avtaler vi at vi ringer dem tilbake om et par måneder, hvis de synes det er greit.

Helsekompetansekurset skal piloteres i 1,5 år som et prosjekt for å utvikle dette tilbudet. Helsekompetansekurset defineres i pilotperioden som et lavterskeltilbud der kursarrangørene ikke har dokumentasjonsplikt. Gjennomføringen av kurset vil vise om dette er rett løsning for dette tilbudet.

Hilsen YPMD Trøndelag
v/Kjerstin Heggdal Grimstad
Prosjektleder YPMD Trøndelag

