

# Kurs for pasienter med bipolar lidelse

## Hvorfor vi arrangerer pasientkurs

Forskning viser at pasienter med bipolar lidelse som deltar på psykoedukative pasientkurs har færre tilbakefall enn de som ikke har deltatt på slike kurs. Ved tilbakefall vil de som har deltatt på pasientkurs ha mer kortvarige og mindre alvorlige sykdomsepisoder enn de som ikke har deltatt. Grunnen til det er at pasienten som har deltatt på kurs har mer kunnskap om bipolar lidelse, de gjenkjenner raskere faresignaler hos seg selv og de har en plan for hva de skal gjøre når faresignalene kommer.

## Omfang av kurset

Kurset går over 12 ganger og består av ukentlige samlinger på 2 klokketimer inkludert pause. Kurset foregår i et møterom ved psykiatrisk poliklinikk avd. Halså. Gruppene har mellom 8 og 12 deltakere.

## Arbeidsform

Kurset er basert på psykoedukasjon og egenaktivitet. Det betyr at det blir forelest over sentrale tema om bipolar lidelse, samtidig som at hver enkelt gruppedeltaker vil jobbe med sin personlige forebyggelses- og tiltaksplan. Det blir gitt opplæring i hjelpemidler som er nyttige for å forstå og håndtere sykdommen sin bedre. Deltakere får utlevert en arbeidsbok som vi bruker gjennom kurset, og de må regne med å bruke litt tid til hjemmeoppgaver og forberedelser før kurset.

## Innhold i kurset

Tema for forelesninger og egenaktivitet på kurset er : årsak og forløp av bipolar lidelse, symptomer og tiltak ved hypomani, mani og depresjon, behandling av bipolar lidelse, stressfaktorer og stressmestring, livsførsel, betydningen av fysisk aktivitet, fysisk helse, samt pårørendes rolle og betydning.

## Kostnader

Deltakere betaler vanlig egenandel for behandling i spesialisthelsetjenesten frem til oppnådd frikort. Pasientkurset regnes som en viktig del av behandlingen for bipolar lidelse og pasienter har rett til fri fra jobb for å delta.

## Kursholdere

Pasientkurset holdes av erfarne behandlere og spesialister ved DPS Kristiansund poliklinikk

## Henvising

Pasienter med bipolar lidelse kan henvises til pasientkurset av sin fastlege eller spesialisthelsetjenesten

## Kontakt

Hvis du har spørsmål om pasientkurset for pasienter med bipolar lidelse kan du ta kontakt med psykologspesialist Gerd Bente Otnes på telefon 71 21 75 00.

## **Besøksadresse**

Distriktpsikiatrisk team

Liabø

6683 Vågland

## **Henvising sendes til**

Helse Møre og Romsdal HF

DPS Kristiansund poliklinikk

Herman Døhlensvei 1

6508 Kristiansund

## **Åpningstid**

mandag – fredag 08:00 – 15:30

Telefon: 71 21 75 00