



Før oppstart i gruppe får alle pasientane individuelle samtalar for kartlegging og utgreiing

Saman med terapeuten finn ein ut om gruppetilbodet er den rette behandlinga no.



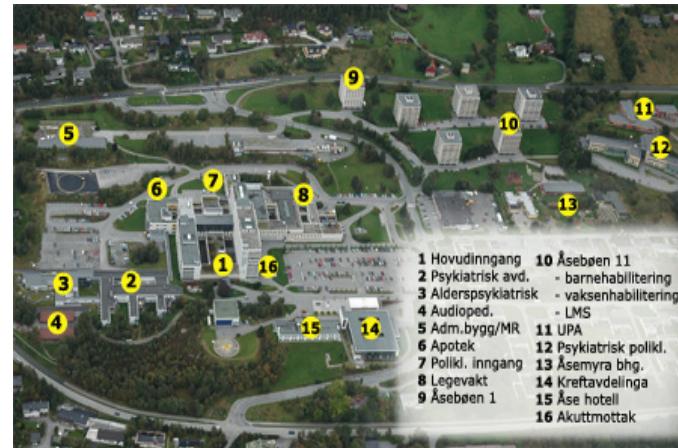
Oppmøte

Du møter på Vaksenpsykiatrisk poliklinikk.. Det er i bygget som ligg nordaust for sjukehusblokkene (lengst til høgre på biletet nedanfor, merka med 12). Du går oppover forbi SPAR -butikken og tek til høgre.

Det er parkeringsplass med betalingsautomat utanfor bygget. Du kan også parkere på betalingsparkering ved sjukehuset.

Alle bussar, også Timeekspressen, går innom busslomma ved sjukehuset.

Du får dekt reise etter nærmare fastsette satsar. Dersom du treng annan transport, ta kontakt med kursansvarleg.



Kurs for personar med bipolar lidelse



**Gruppebehandlingsteamet
Vaksenpsykiatrisk poliklinikk
Ålesund**

Målsetting:

- Få meir kunnskap om bipolar lidelse og faktorar som kan være viktige for å forebygge nye sjukdomsepisodar.
- Treffe andre med same lidelse og få moglegheit til å utveksle erfaringer og mestringsstrategiar.

Tilnærming:

- Kurset består av ei veksling mellom undervisning og diskusjon.
- Det vil være eit planlagt tema for kvar kurssamling.

Aktuelle tema:

- Faktakunnskap om bipolar lidelse
- Depresjon
- Hypomani og mani
- Medikamentell behandling
- Betydinga av stress og levevanar i kvardagen
- Samarbeid med nettverk og pårørande

Rammer:

Gruppa møtast 2 timer i veka i 8 veker.
12 – 18 deltagarar i gruppa

Deltakarane får ein individuell informasjonssamtale før kurset for å vurdere om tilbudet er hensiktsmessig no.

Det er vanligvis ett kurs kvart halvår (vår/høst), det vert igangsett nye kurs når det er nok påmeldte deltagarar

Praktisk informasjon

Henvisning:

Frå fastlege eller behandler i spesialisthelsetenesta.

Eigendel:

Du betaler ein eigendel/ frikort som ved eit anna poliklinisk besøk.

Dersom du treng sjukmelding, kontakt fastlegen din.

