

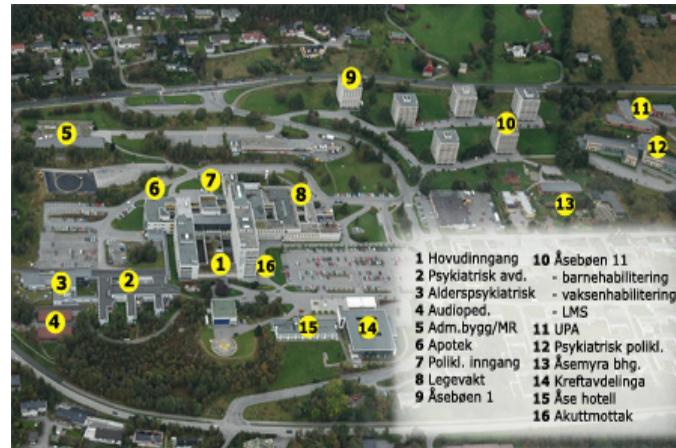
Oppmøte

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 trygdekontoret sine satsar. Dersom du treng annan transport, ta kontakt med kursansvarleg.



ADHD KURS

-eit kurs for vaksne med ADHD og
deira nærståande



- Har du fått diagnosa ADHD eller ADD?
- Vil du lære deg meir om ADHD og treffe andre i same situation?
- Har du ein nærstående som vil og kan gå eit kurs i lag med deg?

**Gruppebehandlingsteamet
Vaksenpsykiatrisk poliklinikk
Ålesund**



Kurstema:

- ADHD hos voksne – ein introduksjon
- Medikamentell- og psykologisk behandling av ADHD
- Livsstilsfaktorar og ADHD
- Strategiar og kognitiv støtte i kvardagen
- ADHD og relasjonar
- ADHD i arbeidslivet
- Støtte og tilbud frå samfunnet

Rammer og struktur:

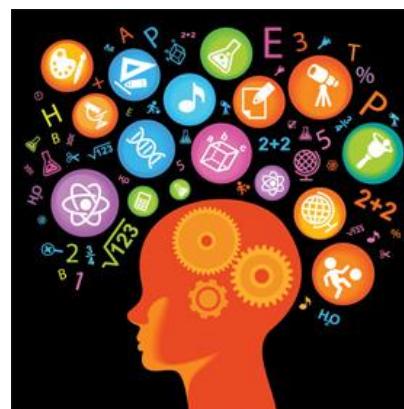
Kurset består av 2 heile kursdagar på dagtid.

Det vil være opptil 20 deltagarar per kurs, i tillegg kan kvar deltagar ha med ein nærståande.

Innhold:

På dette kurset lærer du meir om ADHD, og kva du kan gjere for å betre handtere dei utfordringar som ADHD kan medføre i kvardagen.

I kurset vil det være ei veksling mellom undervisning og diskusjon, med moglegheit for utveksling av erfaringar mellom deltagarane.



Tilvising:

Frå fastlege eller behandler i spesialisthelsetenesta.

Eigenandel

Du betaler eigenandel som ved eit anna poliklinisk besøk.

Dersom du treng sjukmelding på behandlingsdag, kontakt fastlegen din.

