

«MOTTAKERNAVN»

«ADRESSE»

«POSTNR» «POSTSTED»

«UTLANDSADRESSE»

Informasjon til fastlegar i Helse Fonna regionen.

Dykkar ref.:	Vår ref.:	Saksbehandlar:	Dato:
«REF»	2020/4302 - 5287/2026	Kjersti Haugen	28.01.2026

Klinikk for psykisk helsevern i Helse Fonna tilbyr kurs for personar med bipolar lidning og deira pårørnde.

Kurset er ein del av behandlingstilbodet vårt og blir arrangert 1–2 gonger i året, avhengig av kor mange som er viste til oss. Vi planlegg oppstart av nytt kurs i byrjinga av april, og ønskjer at de informerer aktuelle pasientar om dette tilbodet.

Mål med kurset er å gje betre kunnskap om bipolar lidning og bidra til å:

- Førebyggje nye sjukdomsepisodar.
- Dempe og redusere symptom.
- Styrkje meistring, innsikt og livskvalitet.

Vi tek òg opp ulike mellommenneskelege tema som kan vere utfordrande når ein lever med ei alvorleg psykisk lidning.

Organisering av kurset:

Varigheit: 8 samlingar à 2,5 time per gong.

Innhald: Undervisning, samtalar og refleksjon rundt aktuelle tema som:

- Kva er bipolar lidning?
- Eigen førebyggingsplan: stress, triggere og mindfulness
- Medikamentell behandling av stemningssvingningar
- Psykologisk behandling og handtering av vanskelege, tankar og følelsar
- Eigenomsorg: kosthald, fysisk aktivitet og søvn
- Arbeid, sjukdom og rettar hos NAV
- Kva er psykose?
- Bipolar lidning og rusmiddel

[Tilvisinga](#) kan sendast til Allmennpoliklinikken ved Haugaland DPS.

Kontaktpersonar for spørsmål:

Kursleiar: [Magnhild Kalstø](#)

Fagleg ansvarleg spesialist: [Silje Hasmo Eilertsen](#)

Med vennleg helsing
Magnhild Kamrud Kalstø
Klinisk sosionom
Haugaland DPS/ Helse Fonna HF
Tlf 52732100

Dokumentet er elektronisk godkjent

Digital kommunikasjon

Vi har elektronisk saksbehandling og er opptekne av at informasjon, også underlagt teieplikt, skal kunne sendast på ein rask og sikker måte. Vi ber derfor om at eit eventuelt svar på denne førespurnaden blir sendt gjennom ein av desse kanalane:

- Privatpersonar og private verksemder: [eDialog](#)
- Offentlege verksemder: eFormidling (via eige saks-/arkivsystem)

Mottakere

KARMØY KOMMUNE

FITJAR KOMMUNE

SULDAL KOMMUNE

Haugesund kommune

SAUDA KOMMUNE

TYSNES KOMMUNE

VINDAFJORD KOMMUNE

STORD KOMMUNE

TYSVÆR KOMMUNE

SVEIO KOMMUNE

BOKN KOMMUNE

KVINNHERRAD KOMMUNE

ETNE KOMMUNE

ULLENSVANG KOMMUNE