

Kurs i mestring av søvnproblemer
Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen
2020/2021



Innhold

15. oktober 2020 starter vi kurs i mestring av søvnproblemer for pasienter som går i behandling ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen. Det vil dette semesteret kun være plass til 10 deltakere. Henvisninger kan sendes til VPA henv kurs.

Kurset passer for pasienter med hemmende insomni-problemer av lengre varighet enn 3 måneder. Det er viktig at pasienten har motivasjon til å jobbe aktivt i gruppe og med hjemmeoppgaver mellom hver samling, og mulighet til å delta på alle kurssamlingene (se datoer under). Alle pasienter blir innkalt til en forsamling i september før de tilbys plass på kurset.

Målgruppe:

Kurset er rettet mot pasienter med hemmende insomni-problemer. Pasienten skal være i behandling ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen under hele kursforløpet. Det er viktig at pasienten har motivasjon til å jobbe aktivt i gruppe og med hjemmeoppgaver mellom hver samling, og mulighet til å delta på alle kurssamlingene.

Kurset tilbys ikke pasienter med behov for behandling/utredning av annen søvnsykdom, som for eksempel søvnapné, rastløse bein og narkolepsi, eller alvorlig psykisk lidelse som psykose og bipolar I lidelse. Kurset passer ikke for pasienter med økt søvnbehov (hypersomni) og/eller utmattelse.

Dato: Oppstart **15.10.20**. Deretter 22.10.20, 29.10.20, 05.11.20, 12.11.20, 19.11.20 og 14.01.21.

Tidspunkt: Torsdager, kl. 14.30-16.30

Sted: [Forskningsveien 7](#), inngang C

Henvisning: Henvisning sendes fra fast behandler via DIPS til **VPA henv kurs**. Vi tar imot henvisninger fra og med **1. mars 2020**.

Betaling: Egenandel etter gjeldene takster, per kursgang.

Parkering på oppmerkede p-plasser. Husk p-avgift fram til kl. 17.00

Kontaktpersoner:

Kari Agnes Myhre
22 49 84 30

Kari.A.Myhre@diakonsyk.no

Bente Bull-Hansen
93 48 96 50

bente.bull-hansen@diakonsyk.no