

# Bipolar lidelse

- ❖ Kurset er for pasienter og pårørende som ønsker å lære mer om det å leve med sykdommen.
- ❖ Målet er å gi deg kunnskap slik at du kan oppleve trygghet. Kunnskap er viktig for å kunne gjøre gode og riktige valg.
- ❖ På kurset møter du andre i samme situasjon som du kan dele dine erfaringer med.

## Innhold i kurset

1. Introduksjon – hva er bipolar lidelse?
2. Årsaker til og forløp av bipolar lidelse
3. Mani og hypomani, symptomer og aktuelle tiltak
4. Depresjon og blandet tilstand, symptomer og aktuelle tiltak
5. Medikamentell / farmakologisk behandling
6. Allment om behandling
7. Stress og risikosituasjoner
8. Mestringsstrategier, livsførsel og regelmessighet
9. Økonomiske rettigheter/arbeid, trygd, juss/innleggelse
10. Oppsummering og evaluering

## Kurset holdes på

Lærings- og mestringscenteret, Sørlandet sykehus Kristiansand

## Henvising og påmelding

Du må ha fått diagnosen i spesialisthelsetjenesten for å melde deg på.

Skriftlig henvising til kurset fra lege/behandler sendes til DPS Solvang/Strømme.

Tlf DPS Solvang 38 17 48 00

Tlf DPS Strømme 38 07 63 03

## Tidspunkt

Det holdes kurs i Kristiansand ca. en gang per halvår.

## Pris

kr. 320,- (Spesialisttakst 2015)

Ingen egenandel ved frikort

Inkluderer kaffe/te og frukt

Kursmateriell kr. 150,-

## Kurset arrangeres av

- DPS Solvang, Sørlandet sykehus
- DPS Strømme, Sørlandet sykehus
- Lærings- og mestringscenteret, Sørlandet sykehus