

Nyhetsbrev fra ROPP april 2025



HelsaMi på skolen

Barn og unge kan komme i kontakt med skolehelsetjenesten gjennom HelsaMi. Ved fylte 16 år kan de få egen tilgang til HelsaMi. Portalen gir en oversikt over vaksinerings, vekstmålinger og helseopplysninger. Gjennom skolehelsetjenesten kan barn og unge få tilbud om samtaler eller veiledning etter ønske. [Les mer her.](#)

Foreldre kan be om tilgang til barns HelsaMi-konto frem til barnet fyller 16 år. [Les mer hva dette innebærer.](#)

Brukerutvalget i Helseplattformen hadde besøk av helse- og omsorgsministeren Jan Christian Vestre 7. april og medlemmene av utvalget benyttet anledningen til å fremme viktige saker for pasienter og pårørende i Midt-Norge. [Les mer om besøket her.](#)

Helhjerta en populær podkast der du møter mennesker i helsetjenesten som forteller om jobben og historien sin i samtale med Heidi Skutlaberg Wiig. Sterke og engasjerende historier fra både helsepersonell, pasienter og pårørende. [Hør mer her.](#)

Pårørende blir oversett, de ønsker et samarbeid ikke konflikt

I LPP (Pårørende innen Psykisk helse) ser de daglig hvordan pårørende til mennesker med alvorlig psykiske lidelser kjemper en kamp på flere fronter. Ikke fordi de ønsker konflikt, men fordi de blir tvunget til det av et system som ofte overser de, mistenkeliggjør de og etterlater de alene med ansvaret. Ikke alltid – men for ofte. [Les mer.](#)

Fagnettverk for Samvalg

Samvalgssenteret inviterer til digitale lunsj-foredrag i fagnettverket for samvalg. Foredragene er gratis og åpne for alle som er interessert i klinisk kommunikasjon og pasientmedvirkning.

Neste lunsj-foredrag er 22. mai kl. 11.30 - 12.00, med tema "Å være helsekompetent i Norge gir ingen fordeler – en studie om kvalitet på helseinformasjon" ved Betül Cokluk, PhD-stipendiat ved Oslo Met. [Klikk her for å registrere deg til nettforedraget](#)

Likepersoner avlaster helsetjenestene og styrker folkehelsen

Hørselsutfordringer kan være ensomme og krevende å håndtere. Likepersoner gir støtte, mestring og fellesskap til dem som trenger det mest. [Spennende lesning om temaet kan du lese her.](#)

Helsesykepleiere fremmer mestring

Samfunnet sykeliggjør stadig flere normale livsutfordringer. Helsesykepleiere spiller en nøkkelrolle i å styrke helse, forebygge uhelse og gjøre hverdagen lettere å mestre. [Les fagartikkel som reflekterer over hva helsefremmende arbeid er og hvorfor det bør være en viktig prioritering i helsesykepleieres praksis.](#)

Mora di

[En blogg](#) om å være pårørende til en rusavhengig. Vigdis Løbach, pårørendekontakt i A-larm deler sin historie og tanker gjennom bloggen. Gripende lesning.

Les mer om [KORus midt](#) og få et innblikk i de kurs og arrangement de har.

Foreldrestøttelinjen for Østeuropeiske Foreldre

Flere har uttrykt behov for råd og tilbud knyttet til barn som pårørende når foreldre kommer fra Øst-Europa, spesielt i forbindelse med krigen i Ukraina. Voksne for Barn har etablert et tilbud kalt Foreldrestøttelinjen. Dette er et informasjons- og veiledningstilbud til østeuropeiske foreldre i Norge. Foreldre kan ta kontakt anonymt med spørsmål om foreldrerollen, barns oppdragelse og oppvekst.

Fagansvarlig for tilbudet er Alina Wiese, en psykolog fra Litauen. Hun kan også kontaktes for råd og veiledning til dere som jobber med barn som pårørende i spesialisthelsetjenesten.

Kontaktinformasjon:

- E-post: alina.wiese@vfb.no
- Telefon: 966 60 193

Les mer om Foreldrestøttelinjen [her](#).

Diagnosespesifikke treningsprogram for pasienter med osteoporose

NRF (Norsk revmatikerforbund) og den landsdekkende diagnosegruppen for osteoporose, har i et samarbeid med den danske institusjonen Learn Osteoporosis fått tilgang på gode diagnosespesifikke treningsprogram for pasienter som er beinskjør (osteoporose). Forskere og fysioterapeuter ved Oslo Met har lagt inn norske undertekster.

Treningsprogrammene består av både hverdagsaktivitet og treningsaktivitet, og er delt inn i ulike nivåer. Øvelsene er nøye forklart, både gjennom videoer og brosjyrer pasientene kan laste ned. Det jobbes med å få lagt inn QR-koder, slik at de blir enklere å laste ned.

Treningsprogrammet passer også for andre som vil trene på en trygg og skånsom måte.

Overlege Tove Borgen og kollegaer ved Drammen sykehus, osteoporoseenheten har allerede startet arbeidet med å ta i bruk verktøyet i dialogen med sine pasienter. De er svært positive til treningsopplegget, og sier dette er noe som har vært savnet.

Diagnosegruppen ser at dette er et veldig relevant verktøy i pasientveiledningen og i lærings- og mestringskurs. Dere finner lenken til treningsprogrammet her [Osteoporose og trening | Norsk Revmatikerforbund](#).