

NYHETSBREV ROPP

OKTOBER 2025

Nyhetsbrevet skal gi informasjon om nyheter og oppdateringer innen feltet for læring og mestring for spesialisthelsetjenesten og kommunene i Helse Midt Norge.

INNBYGGERPORTALEN HELSAMi

Revmatologisk poliklinikk ved St. Olavs er de første i Helse Midt-Norge som når 1000 inkluderte pasienter i HelsaMi for pasientstyrt oppfølging ved revmatisk sykdom (PORS). [Les denne gladsaken på St. Olavs website.](#)

SAMVALG

I månedens digitale lunsj-foredrag om samvalg kommer Elin Marthinussen Gustavsen, forsker i SKE (Senter for klinisk dokumentasjon og evaluering) for å presentere innsikt i forskning og praksis om hvordan ulike pasientgrupper forholder seg til valg og behandling i spesialisthelsetjeneste. [For ytterligere informasjon og påmelding.](#)

Samvalgssenteret inviterer til flere gode lunsj-foredrag utover høsten, [se høstens program her.](#)

NASJONALT LUNSJWEBINAR

Er du opptatt av hvordan digitale læringsressurser og digitale klasserom kan bidra til mer likeverdig opplæring? 30. Oktober kl. 11.00 - 11.30 får du høre om hvordan flere sykehus i Helse Sør-Øst har samarbeidet om å utvikle og gjennomføre digitale og hybride lærings- og mestringskurs knyttet til temaene fatigue og stress. [Les mer her.](#)

Webinaret er gratis og åpent for alle. [Meld deg på og få det inn i kalenderen nå.](#)

UTLYSNING AV MIDLER TIL BRUKERORGANISASJONER FOR 2026

Det lyses nå ut midler for 2026 som brukerorganisasjoner som jobber for å skape helsefremmende aktivitet kan søke på. [For ytterligere informasjon og søknadsskjema ligger tilgjengelig her.](#) Det er bare brukerorganisasjoner som har tilhørighet i Trøndelag og Møre og Romsdal som kan søke.

Søknadsfrist: 1. desember 2025.

HJERTEFRED

Alle har vi mistet noen som har stått oss nær. Kjent på sorgen og savnet etter en vi elsker. Hjertefred er en årlig lysfest første søndag i november (2. november) for å minnes de vi har mistet, sette eget liv i perspektiv og inspirere til omsorg. Hjertefred handler om å ta bedre vare på oss selv og hverandre.

Hjertefred 2025 arrangeres flere steder i landet. [Les mer om arrangementet.](#)

HVA ER EFFEKTEN AV MESTRINGSTILTAK FOR PERSONER MED FATIGUE

Livet med kronisk utmattelse skal leves og mestres. Kan mestringstiltak som kognitiv atferdsterapi, psykoedukasjon, mindfulness eller energikonservering hjelpe?

[Les mer om dette i forskningen til seniorforsker Marita S. Fønhus.](#)

DIGITALE SAMTALEGRUPPER FOR UNGE PÅRØRENDE

Digitale samtalegrupper for pårørende som har en mor eller far med demens. En møteplass for ungdom mellom 15 og 30 år.

[Se høstens program her.](#)

PODKAST TIPS

Helhjerta, er en podkast der du får høre sterke og engasjerende historier fra både helsepersonell. Pasienter og pårørende med ulik bakgrunn og erfaring.

[Episode 7:](#) Å få slag –mestring og styrken i vennlighet med Hilde Rønningen som har jobbet med slagpasienter i helsetjenesten i mange år.

TILBAKEMELDINGER PÅ NYHETSBREVET

Er nyhetsbrevet fra ROPP nyttig? Er det noe dere savner? Gi gjerne tilbakemelding til oss på e-post. Nyhetsbrevet kommer ca. hver fjerde uke. Ønsker du ikke å motta nyhetsbrevet så gi oss beskjed.

Med vennlig hilsen

Camilla Kleppe Eidså og Rita Overvåg Regional ressurs for opplæring av pasienter og pårørende i Helse Midt-Norge (ROPP).