

NYHETS BREV ROPP

NOVEMBER 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

Farvel til papirkortet for gravide kvinner. Helseplattformen er nå med i et nasjonalt prosjekt som skal digitalisere helsekortet for gravide. [Les nyhetssaken på Helseplattformen.no](#).

I HelsaMi er helsekortet for gravide tilgjengelig. [Les mer her](#).

NASJONALT LUNSJWEBINAR

Er du nysgjerrig på hvordan naturen henger sammen med helse og livskvalitet? Meld deg på lunsjwebinar 19. november og få en kort innføring i sammenhengen mellom natur, helse og livskvalitet. Gjennom små øvelser og fortellinger fra egen praksis vil Inger Marie Kvarum gi eksempler på hvordan naturen kan være en god støtte i helsearbeid som gis. [Les mer på mestring.no](#).

Tidspunkt for webinarer **onsdag 19. november kl. 11.00 - 11.30**.

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

HVORDAN FÅ TIL MEDVIRKNING FOR BARN OG UNGE?

I artikkelen fra Erfaringskompetanse gis konkrete råd for hvordan fagpersoner og institusjoner kan legge til rette for at barn og unge får innflytelse i saker som angår dem. Råd nr. 10, fokuserer på å skape trygge rammer og relasjoner som fremmer deltakelse og medbestemmelse. [Les artikkelen her](#).

GRATISRESSURS FOR IMPLEMENTERING AV RÅD OM MEDVIRKNING

Nedlastbart hefte om Individuell plan (IP) som kan hjelpe tjenesteytere å styrke brukermedvirkningen på individnivå ligger tilgjengelig på [erfaringskompetanse.no](#). Gratisheftet beskriver hva en individuell plan er, hvem som har rett til det og hvordan

pasienten kan få den. Heftet finner du [gratis nedlastbart her](#).

GUIDE FOR PÅRØRENDEARBEID

DIGGPÅ er en nettside for de som arbeider i kommunal helse- og omsorgstjeneste. Formålet er å kunne gi støtte og veiledning til helsepersonell for å kunne ivareta pårørende og sikre et godt samarbeid. [Les mer på erfaringskompetanse.no](#).

SAMVALG

Hematologisk sengepost på Akershus universitetssykehus har testet ut om samvalg kan bidra til å redusere overbehandling av kreftpasienter. I månedens webinar forteller hematolog og avdelingsleder Ellen Brodin om erfaringene fra det spennende forbedringsprosjektet og hvordan involvering av pasienten i beslutninger kan føre til mer målrettet og skånsom behandling.

Tidspunktet for webinarer er torsdag 4. desember kl. 11.30 – 12.00.

[Klikk her for påmelding](#).

OPPTAK LUNSJWEBINAR

Fikk du ikke med deg lunsjwebinaret «Likeverdig opplæring for flere ved hjelp av digitale læringsressurser og digitale klasserom»?

[Opptak ligger nå tilgjengelig på rkppo.no](#), der du får høre om hvordan flere sykehus i Helse Sør-øst har samarbeidet om å utvikle og gjennomføre digitale lærings- og mestringskurs knyttet til temaene fatigue og stress.

PODKAST TIPS

Sykt frisk er en podkast med kunnskapsbasert helseinformasjon til pasienter og pårørende fra spesialisthelsetjenesten. Målet er økt helsekompetansen hos pasienter og pårørende der episodene bygger på kvalitets sikret helseinformasjon og fokuserer på mestring.

Lytt til podkastene gjennom flere sesonger på [syktfrisk.no](#).

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).