



Helsekompetansekurset er for deg som har fått en demenssykdom eller symptomer før fylte 65 år. Du kan delta alene eller sammen med en pårørende. Pårørende kan også delta alene. Kurset er for dem som ønsker å lære mer om sykdommen, og bli bedre stand til å mestre de utfordringene som sykdommene fører med seg. Kurset skal øke din helsekompetanse.

*“Helsekompetanse er personers evne til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger knyttet til livsvalg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helse- og omsorgstjenesten.” (Helsedirektoratet, Strategi for økt helsekompetanse i befolkningen 2019-2023)*

- En kursdag annenhver måned
- Kursdagen: kl 9-16 inkl. lunsj
- Kursene arrangeres i Inderøy og Trondheim
- Kurset er et prosjekt som vil gå over 1,5år
- Kursavgift: 100,- per deltaker per kursdag

I tillegg inviteres deltakerne til å være med på digitale samtalegrupper med de ulike kursdeltakerne og fagpersoner fra Trondhjems Hospital og Maurtuva Vekstgård.

Trondhjems Hospital (Trøndelag sør)

Epost:

lmt.yngre.demens.trondhjemshospita  
l@trondheim.kommune.no

www.hospitalet.no

Tlf: 94 15 56 19 eller 72 54 42 00

Maurtuva Vekstgård (Trøndelag nord)

Epost:

post@maurtuva.org

www.maurtuva.org

Tlt: 45 45 40 62 eller 90 89 86 96