

## Patientinformation

# Digital utbildning BipoLÄR

Hej!

I det här brevet finns information och inloggningsuppgifter till den digitala utbildningen BipoLÄR.

Utbildningen riktar sig till personer med bipolär sjukdom och deras anhöriga. Utbildningen syftar till att förmedla kunskap om bipolär sjukdom och att lära ut beteendestrategier som kan bidra till att förebygga återinsjuknande.

För att logga in på utbildningen går du till webbadressen:

<https://static.funkiscloud.com/vgr/bipolar/> och använder lösenord **00987916**.

Börja med att logga in och gör dig bekant med utbildningen. Det går bra att pausa och gå tillbaka och repetera om du vill, använder du samma webbläsare så startar utbildningen där du slutade sist gång. De tre första kapitlen är obligatoriska, vilket innebär att ordningen inte går att påverka. Resterande kapitel kan du ta del av i valfri ordning. Utbildningen innehåller:

- ◇ Kapitel 1: Bipolär sjukdom
- ◇ Kapitel 2: Läkemedel
- ◇ Kapitel 3: Tidiga tecken
- ◇ Kapitel 4: Hälsa
- ◇ Kapitel 5: Sömn
- ◇ Kapitel 6. Nätverk och kommunikation
- ◇ Kapitel 7: Psykologiska frågeställningar
- ◇ Kapitel 8: Anhöriga

Försök att avsätta tid så att du hinner gå igenom ett kapitel i veckan.

Vi ser gärna att du gör de uppgifter som finns i utbildningen och tar med dessa till kommande besök så kan vi gå igenom och utvärdera tillsammans.

Om du har några frågor så kontakta mottagningen via 1177.

Med vänlig hälsning