

Pasient og pårørendeopplæring

AKTIVITETSOVERSIKT

2011

Bodø - Lofoten - Vesterålen



Nordlandssykehuset HF
Lærings- og mestringssenteret

Velkommen til Lærings- og mestringssentrene ved Nordlandssykehuset

Sykehusene har opplæring av pasient og pårørende som sin fjerde lovpålagte hovedoppgave. Lærings- og mestringssenterets virksomhet skal bidra til å fremme selvstendighet og mestring av eget liv.

Medisinsk behandling kan ikke avhjelpe alle helseproblemer når man får en kronisk sykdom. Sentrene er møteplasser der pasienter og pårørende kan lære om sin nye livssituasjon og møte andre med lignende erfaring. Brukernes erfaringer og helsepersonellens kunnskap er grunnlaget for opplæringen.

Vi arrangerer kurs til pasienter og pårørende, voksne og barn. De fleste kurs er diagnoserelaterte. Oversikten over kurstilbudene finnes i denne katalogen, eller vår hjemmeside: www.nlsh.no

Det kreves henvisning fra fastlege eller innkalling fra sykehuset for å delta på de fleste kurs. Reise- og oppholdsutgifter dekkes av Helseforetakene etter gjeldene regler. Ordningen administreres av Pasientreiser.

INNHold

Oversikt over klinikker og kurs I Nordlandssykehuset	5
--	---

Nordlandssykehuset Bodø

Aktivleir (barn/unge)	6
Samtalegruppe for unge med Asperger syndrom.....	6
Astma (barn/unge).....	6
Diabetes/insulinpumpe (barn/unge).....	6
Epilepsi (barn/unge)	6
Kronisk tarmsykdom (barn/unge)	6
ME/CFS (barn/unge)	6
Overvekt (barn/unge).....	7
Starthjelp (barn/unge).....	7
Ung med Astma	7
Sansetap (barn/unge).....	7
ADHD (barn/unge).....	7
Tourettes syndrom (barn/unge)	7
Brystkreft	7
Stomi/reservoar	7
Astma	8
Diabetes	8
Diabetesundervisning	8
Hjertefarkt	8
KOLS	8
Kreft.....	8
Kronisk tarmsykdom	8
Nyresykdom.....	9
Overvekt	9
Fram	9
Hjerneslag	9
Multipell sklerose	9

Parkinson.....	9
Bekhterev	9
Fruktosemalabsorbsjon	9
Cøliaki.....	9
Laktoseintoleranse	9
Kroniske smerter	10
Psykose	10
Temakvelder	10
Pårørendekvelder D posten	10
Høreapparat for yrkesaktive	10
Morbus Meniere	10
Øresus/Tinnitus	10
Egenmåling av INR og selvstendig dosering av Marevan.....	11
Selvhjelpsgrupper	11
Søknader/henvisninger.....	11
Nyhetsbrev	11
Kontakt	11
Lån av lokale	12
Pedagogisk virksomhet	12
Ansatte	12

Nordlandssykehuset Vesterålen

Voksne.....	13
Foreldre og barn	14
Temakvelder/grupper.....	14
Diverse informasjon.....	15

Nordlandssykehuset Lofoten

Kurs for voksne.....	17
Kurs for foreldre/pårørende	18
Diverse informasjon.....	18

KLINIKKER OG KURS I NORDLANDSSYKEHUSET BODØ

Hode- og bevegelses klinikk	Akutt medisinsk klinikk	Kvinne/ barn klinikk	Medisinsk klinikk	Kirurgisk- og ortopedisk klinikk	Psykisk helse og rus	Diagnostisk klinikk	Pre-hospital klinikk
FRAM -smerter I muskulatur/ skjelett	Kroniske smerter	Epilepsi	Kronisk tarm-sykdom	Stomi/ reservoar	ADHD	INR-selvmåling	
Parkinson		Astma	Nyre-sykdom	Brystkreft-opererte	Tourettes syndrom		
Hjerneslag		Diabetes	Astma		Psykose-lidelse		
Multipel Sklerose		Insulin-pumpe	KOLS		Aktivleir		
Bekheterv		Kronisk tarm-sykdom	Vekt-operasjon		Tema-kvelder rus		
Leddgikt/ Psoriasis-leddgikt		ME/CFS	Hjerte-infarkt		Samtale-gruppe Asperger		
Cøliaki		Start-hjelp	Kreft		Temadag pårørende		
Fruktose-mal-absorpsjon		Overvekt					
Tinnitus							
Morbus Menieres							
Høreapparat							
Sansetap							

PSYKISK HELSE OG RUS VED VOKSENHABILITERINGEN

- **AKTIVLEIR**
Aktivleir for ungdom med spesielle behov i samarbeid med Valnesfjord Helsesportssenter og frivillige organisasjoner.
Kontaktperson: Lena Karlson, Lærings- og mestringssenteret, tlf 75 53 47 98
- **SAMTALEGRUPPE FOR UNGE MED ASPERGER SYNDROM**
Samtalegruppe for unge voksne med Asperger Syndrom.
Kontaktperson: Lene Pedersen, tlf 75 50 11 02 / 75 34 4798

KVINNE/BARN KLINIKKEN

- **ASTMA**
Kurs for foreldre til barn med astma i samarbeid med Norges Astma-og Allergiforbund.
Kontaktperson: Lindis Tollåli, tlf. 75 53 44 80
- **DIABETES/INSULINPUMPE**
Kurs for foreldre med barn som har diabetes i samarbeid med Diabetesforbundet. Kontaktperson: Elin Larsen, tlf. 75 53 41 43
Opplæring i bruk av insulinpumpe i samarbeid med Diabetesforbundet.
Kontaktperson: Elin Larsen, tlf. 75 53 41 43
- **EPILEPSI**
Kurs for foreldre med barn som har epilepsi i samarbeid med Norsk Epilepsiforbund.
Kontaktperson: Grete Lill Sætrum, tlf. 75 53 42 96
- **KRONISK TARMSYKDOM**
Kurs for barn/unge med kronisk tarmsykdom og deres foreldre/foresatte i samarbeid med Landsforeningen mot Fordøyelsessykdommer og skolen ved NLSH.
Kontaktperson: Torhild Nilsen tlf. 75 53 44 80
- **ME/CFS**
Kurs for familier som har barn/ungdom med Kronisk utmattelsessyndrom (ME/CFS)
Kontaktperson: Laila Engen, tlf 75 53 42 27

- **OVERVEKT**
Kurs for familier som har barn med overvekt.
For å komme med på kurs kreves det langvarig oppfølging fra kommunen.
Kontakt: Lærings- og mestringssenteret, tlf 75 53 47 98
- **STARTHJELP**
Kurs for foreldre som har førskolebarn med nedsatt funksjonsevne.
Kontaktperson: Britt Karin Bakkefjell, tlf 75 53 45 19
- **UNG MED ASTMA**
Kurs for ungdom som har astma i samarbeid med Norges Astma- og Allergiforbund.
Kontaktperson: Lindis Tollåli, tlf. 75 53 44 80

HODE- OG BEVEGELSESKLINIKK

- **SANSETAP**
Kurs for foreldre som har barn med sansetap.
Kontakt: Lærings- og mestringssenteret til 75 53 47 98

PSYKISK HELSE OG RUS VED BUP

- **ADHD**
Kurs for foreldre / foresatte til barn med ADHD i samarbeid med ADHD – foreningen.
Kontaktperson: Knut Ilstad tlf. 75 53 18 38 / Karin Stavang: 75 50 18 67
- **TOURETTES SYNDROM**
Kurs for foreldre/foresatte til barn med Tourette Syndrom.
I samarbeid med foreldrerepresentanter.
Kontaktperson: Knut Ilstad 75 53 18 38

KIRURGISK- OG ORTOPEDISK KLINIKK

- **BRYSTKREFT**
Mestringskurs til brystkreftopererte og deres pårørende i samarbeid med Foreningen for Brystkreftopererte.
Kontaktperson: Rita Skirbekk, tlf. 75 53 40 82
- **STOMI/RESERVOAR**
Å leve med stomi/reservoar. Samarbeid med NORILCO.
Kontaktperson: Yngve Toften, tlf. 75 53 43 41

MEDISINSK KLINIKK

- **ASTMA**
Å leve med astma
 - 1) Kurs for ungdom og foresatte.
 - 2) Kurs for voksne i samarbeid med Landsforeningen for Hjerne og Lungesyke/Norges Astma-og Allergiforbund.Kontaktperson: Kari Lise Aakre, tlf. 75 53 44 63

- **DIABETES**
Lærings- og mestringstilbud "En god start" - for personer med diabetes mellitus og deres pårørende i samarbeid med Diabetesforbundet.
 - 1) Type 1 diabetes, deltakere fra Nordland Fylke.
 - 2) Type 2- insulinbehandlede deltakere fra Salten regionen.
 - 3) Type 2 – kost / tablett - behandlede deltakere fra Saltenregionen
 - 4) Undervisning til personer med nyoppdaget type 2-diabetesKontaktperson: Solveig Antonsen, tlf. 75 53 42 24

- **DIABETESUNDERVISNING**
3-timers undervisning til personer med nyoppdaget type 2-diabetes på LMS
Dato: 26. januar, 23. februar, 30. mars, 27. april, 25. mai og 22. juni.
KI 12.00 – 15.00.
Ingen påmelding, gratis tilbud. Tilbudet videreføres høsten 2011.
Kontaktperson: Solveig Antonsen, tlf. 75 53 42 24

- **HJERTEINFARKT**
Lærings- og mestringstilbud til personer som har hatt hjerteinfarkt og deres pårørende i samarbeid med Landsforeningen for hjerte og lungesyke.
Kontaktperson: Hilde Kvandal, tlf. 75 53 42 10

- **KOLS**
Å leve med kronisk obstruktiv lungesykdom, KOLS.
I samarbeid med Landsforeningen for Hjerne og Lungesyke / Norges Astma-og Allergiforbund.
Kontaktperson: Kari Lise Aakre, tlf. 75 53 44 63

- **KREFT**
Lærings- og mestringstilbud til personer som har kreft eller er ferdigbehandlet og deres pårørende.
Kontaktperson: Eli Kjøren, tlf. 75 53 43 41

- **KRONISK TARMSYKDOM**
Mestringstilbud for personer med kronisk tarmsykdom og deres pårørende i samarbeid med Landsforeningen mot Fordøyelsessykdommer.
Kontaktperson: Anne Berit Sleipnes, tlf. 75 53 41 64/97 75 12 69

- **NYRESYKDOM**
Lærings- og mestringstilbud for personer som har nyresykdom og deres pårørende i samarbeid med Landsforeningen for Nyrepasienter og Transplanterte.
Kontaktperson: Tone Rognan, tlf. 75 53 44 21
- **OVERVEKT**
Læring- og mestringstilbud til personer som skal overvektopereres eller har vært operert i samarbeid med brukerrepresentanter.
Kontaktperson: Lisbeth Kristensen, tlf. 75 53 42 99

HODE- OG BEVEGELSESKLINIKK

- **FRAM**
Behandlingstilbud for personer med langvarige smerter i muskulatur og skjelett, FRAM, i samarbeid med erfarne brukerrepresentanter.
Kontakt FMR tlf. 75 53 46 60
- **HJERNESLAG**
Lærings- og mestringstilbud til personer som har hatt hjerneslag og deres pårørende. I samarbeid med Foreningen for hjerneslagrammede.
Kontaktperson: Marita Bjerke, tlf. 75 53 44 30
- **MULTIPPEL SKLEROSE/MS**
Lærings- og mestringstilbud til personer med MS og deres pårørende i samarbeid med MS- foreningen.
Kontaktperson: Anne Lise Løften Amundsen, tlf. 75 53 44 30
- **PARKINSON**
Mestringskurs til personer med Parkinsons sykdom og deres pårørende i samarbeid med Norsk Parkinsonforbund.
Kontaktperson: Nevrologisk avdeling, tlf. 75 53 44 30
- **BEKHTEREV**
Å leve med bekhterev, leddgikt eller psoriasisleddgikt i samarbeid med Revmatikerforbundet.
Kontaktperson: Tore Stenersen, tlf. 75 53 44 77
- **FRUKTOSEMALABSORBSJON**
Informasjon om fruktosemalabsorpsjon.
Kontakt seksjon for klinisk ernæring: tlf. 75 53 44 44
- **CØLIAKI**
Å leve med cøliaki, innføring i glutenfri kost i samarbeid med Norsk Cøliakiforening.
Kontakt seksjon for klinisk ernæring: tlf. 75 53 44 44
- **LAKTOSEINTOLERANSE**
Kort innføring om kosthold ved laktoseintoleranse.
Kontakt seksjon for klinisk ernæring: tlf. 75 53 44 44

AKUTTMEDISINSK KLINIKK VED SMERTEENHETEN

- **KRONISKE SMERTER**
Mestringskurs for personer med kroniske smertetilstander i regi av tverrfaglig smerteklinikk i samarbeid med brukerrepresentanter.
Kontakt smerteklinikken, tlf. 75 53 46 06

KLINIKK FOR PSYKISK HELSE OG RUS

- **PSYKOSE**
Mestring av hverdagen – et seminar for deg som sliter med en psykoselidelse.
I samarbeid med Rehabiliteringsteamet Salten Psykiatriske senter.
Kontaktperson: Siw Olsen, tlf. 75 50 17 94
- **TEMAKVELDER**
Temakvelder om rusavhengighet for pårørende og andre interesserte arrangeres årlig. Utviklet i samarbeid mellom Nordlandssykehuset, Universitetet i Nordland og brukerorganisasjoner.
Kontaktperson: Lene Pedersen, tlf. 75 50 11 02 / 75 53 47 98
- **PÅRØRENDE KVELDER D POSTEN**
Temakvelder for pårørende til pasienter innlagt ved D posten
Kontaktperson: Hilde Lorentzen avdelingsleder ved D posten
tlf. 75501642

HODE OG BEVEGELSESKLINIKK VED HØRSELSENTRALEN

- **HØREAPPARAT FOR YRKESAKTIVE**
Informasjon om bruk av høreapparat for brukere og pårørende.
Lærings- og mestringskurs for yrkesaktive hørselshemmede i samarbeid med Spesialpedagogisk senter, Hjelpemiddelsentralen i Nordland og Hørselshemmedes Landsforbund.
Kontaktperson: Liv Grethe Heffermehl, tlf. 75 53 48 07
- **MORBUS MENIERE**
Lærings- og mestringskurs til personer med Morbus Menieres og deres pårørende.
Kontaktperson: Liv Grethe Heffermehl, tlf. 75 53 48 07
- **ØRESUS/TINNITUS**
Å leve med øresus. I samarbeid med Hørselshemmedes Landsforbund.
Kontaktperson: Liv Grethe Heffermehl, tlf. 75 53 48 07

DIAGNOSTISK KLINIKK

- EGENMÅLING AV INR OG SELVSTENDIG DOSERING AV MAREVAN.
Kontaktperson: Rigmor Lind, tlf 75 57 83 54

SELVHJELPSGRUPPER

”Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet ditt og selv styre det i den retningen du ønsker”

- Samtalegruppe for foreldre til barn/unge med epilepsi.
Kontaktperson: Randi Frøyset, tlf. 99 51 83 81
- Samtalegrupper for foreldre som har barn/ungdom med ADHD.
Kontaktperson: Lisbeth Fjell Leite, tlf. 95 24 87 02
- Ungdomsgruppe i ADHD Norge, temadager og aktiviteter.
Kontaktperson: Lisbeth Fjell Leite, tlf. 95 24 87 02
- Møteplass til pårørende for kreftpasienter som er under behandling ved sykehuset. Månedlige møter på ettermiddagstid.
Kontaktperson: Eli Kjøren, tlf. 75 53 43 41

SØKNADER/HENVISNINGER:

Avdeling, kontaktperson, Nordlandssykehuset, 8092 Bodø.

Andre kurs kan bli aktuelle og vil bli annonsert.

Har du ideer eller ser behov for læringstilbud, ta gjerne kontakt for informasjon og diskusjon.

NYHETSBREV

Ønsker du å motta vårt nyhetsbrev? Gis ut 4 ganger per år.

Send en mail til msenter@nlsh.no

KONTAKT

Lærings – og mestringssenteret Bodø:

Tlf. 75 53 47 98, e-post: msenter@nlsh.no,

hjemmeside: www.nlsh.no /Pasientkurs

Besøksadresse: Parkveien 69 b, Bodø

ØVRIGE TILBUD:

LÅN AV LOKALE

Pasienter, pårørende og bruker/interesseorganisasjoner kan låne lokaler på lærings- og mestringssenteret for møtevirksomhet på kveldstid og i helger.

Lurfjell - møterom (inntil 10 personer)

Sandhornet - møterom (16-18 personer)

Zefyr- møterom (14 personer)

Utstyr på rommene: Tavle, overhead, projektor og pc.
Kjøkken med kaffetrakter, vannkoker, kjøleskap og komfyr.

PEDAGOGISK VIRKSOMHET

Videreutdanning i Helsepedagogikk (15 studiepoeng). I samarbeid med Institutt for sykepleie og helsefag, Høgskolen i Bodø og brukerrepresentanter har LMS utviklet en videreutdanning om det å formidle helserelatert kunnskap. Studiet er organisert med to samlinger og er nettbasert.

Oppstart høsten 2010, søknadsfrist 15.april.

For mer informasjon kontakt Wenche Sørfonden, Hibo, tlf. 75 51 75 55 eller Elsa Hamre tlf. 75 57 82 21

ANSATTE:

Leder /koordinator voksne: Gøril Salomonsen Klette
goril.klette@nlsh.no mobil 41 25 27 35

Koordinator barn og familier: Lena Karlson
lena.karlson@nlsh.no mobil 90 51 38 82

Koordinator rus og psykiatri: Lene Pedersen
lene.pedersen@nlsh.no, mobil 41 51 33 05

Lærings og mestringstilbud i samarbeid med brukerorganisasjoner, helsepersonell i kommunene i Vesterålen, NAV og andre samarbeidsparter.

Aktivitetsoversikt 2011:

Voksne:

- Diabetes type 1. 26.01 og 27.01
Sted: Møterom 1. Adm. bygget Stokmarknes
- Diabetes type 2. 21.03 og 22.03
Sted: Møterom 1. Adm. bygget Stokmarknes
- Diabetes type 2. 30.05 og 31.05
Sted: Møterom 1. Adm. bygget Stokmarknes
- Diabetes type 2. 20.06 og 21.05
Sted: Møterom 1. Adm. bygget Stokmarknes
Kontaktperson: Diabetessykepleier Hilde Pettersen Tlf. 75 42 41 22
Koordinator Reidun Grimsø Tlf. 75 42 50 30
- Fibromyalgi 09.03 oppstart kl 17.00 – 20.00
16.03 og 17.05 kl 10.00 – 15.00
Sted alle dager: LMS Søndregt. 34. 3.etg (Friskhuset i 1.etg)
Kontaktperson: Koordinator Reidun Grimsø Tlf 75 42 50 30
- Ernæring ved tarmsykdom: Tirsdag 22.02. Kl 12.00
Sted: LMS Søndregt. 34. 3.etg (Friskhuset i 1.etg)
Ernæringsfysiolog Elinor Carlsson

- Mennesker med Lymfeødem
- Leve med Parkinson
- En bedre hverdag med stoffskiftesykdom
- Diabetes type 2
- Livslyst – når det røyner på
- Kreftforeningen Tromsø sept/okt

Barn og foreldre:

- Diabetes type 1. Ernæring, karbohydrattelling
Kontaktperson: Diabetessykepleier Hilde Pettersen Tlf: 75 42 41 22
LMS koordinator Reidun Grimsø, tlf. 75 42 50 30
- Barn med epilepsi og deres foreldre.
Kontaktperson: Spesialsykepleier Per Atle Bayner
Tlf. 75 42 46 04/75 42 44 52
LMS koordinator Reidun Grimsø, tlf. 75 42 50 30

Temakvelder innen Psykiske Helse:

Målgruppe: Pårørende, familie og venner

- Tirsdag 01.02. kl 18.00 – 20.00
Tema: Hva vil det si å være psykisk syk?
Forskjell på å være deprimert og alvorlig syk.
- Tirsdag 15.02. kl 18.00 – 20.00
Tema: Hva vil det si å ha en Schizofrenidiagnose?
- tidlig tegn og sykdomsutvikling.
- Tirsdag 01.03. kl 18.00 – 20.00
Tema: Psykose
Brukerinnlegg
Behandling mot sin vilje
- Tirsdag 15.03 kl 18.00 – 20.00
Tema: Ernæring, mat
Fysisk Aktivitet
Mental Helse og LPP orienterer om prosjekt.
- Tirsdag 29.03. Kl 18.00 – 20.00
Tema: Behandling:
- spesialisthelsetjenesten
- kommunal psyk.tjeneste
- Landsforeningen for pårørende (LPP)
- Mental Helse
- Tirsdag 12.04 kl 18.00 – 20.00
Tema: Rettigheter
- økonomi
- skole / arbeid
Oppsummering / dele erfaring

Sted: Psykiatrisk Dagsenter Sortland (tidligere Røde Kors)

Målgruppe: Pårørende, familie og venner

Samarbeid mellom Vesterålen DPS, Mental Helse, Landsforeningen til pårørende LPP, Kom.psyk.tj.

Kontaktperson: Utviklingsleder VDPS Pia Birgitte Jessen, tlf. 75 42 50 20
LMS koordinator Reidun Grimsø, tlf. 75 42 50 30

Angst gruppe Stokmarknes
Målgruppe: Brukere, helsepersonell

Depresjon Stokmarknes
Rusavhengighet Stokmarknes og Andenes
Målgruppe: Brukere, pårørende, foreldre, helsepersonell, studenter.

Aktiviteter i forbindelse med Verdensdagen for Psykisk Helse
Tema 2011: Unge på vei ut – utdanning, arbeid og psykisk helse.

Det kreves legehenvvisning til all pasient- og pårørende opplæring.

Unntak er temakvelder innen Psykisk Helse og temakvelder i forbindelse med Verdensdagen for Psykisk Helse som vil komme med egen annonse senere.

Egenandel er kr 307,- som skrives på egenandelskonto. Frikort gjelder.

Helsepersonell, studenter, ansatt i NLSH som hospitere eller deltar på kurs, betaler ingenting. For andre utenom sykehuset blir det en avtalt kursavgift

For å lette arbeidet med legehenvvisning har vi utarbeidet eget skjema, som fås ved henvendelse hit eller bruk eget skjema.

Henvising sendes elektronisk til NLSH Vesterålen eller i papirform til:

Nordlandssykehuset Vesterålen
Lærings og mestringssentret
Søndregt. 19
8450 Stokmarknes

For å kunne lage nye kurs og tilbud er vi avhengig av henvendelser fra enkeltpersoner, fagpersoner og brukerorganisasjoner. Ta gjerne kontakt med oss.

For informasjon om kurs og tilbud kan du ta kontakt med:

Lærings-og Mestringssentret

Koordinator: Reidun Grimsø, Tlf. 75 42 50 30

E-post: reidun.grimso@nlsh.no

Sekretær: Synnøve Kleivan, Tlf. 75 42 50 40

E-post: synnove.kleivan@nlsh.no

Postadresse

Nordlandssykehuset Vesterålen

Lærings-og Mestringssenteret,

Søndregt. 19

8450 Stokmarknes

Besøksadresse

Søndregt. 34

8450 Stokmarknes (3. etg. Friskhuset i 1.etg.)

Vi kan tilby:

Informasjonsmateriell, lesestol, arbeidsbord med PC og telefon for brukere.

Lån av møterom på dagtid.

Lærings og mestringstilbud i samarbeid med brukerorganisasjoner, helsepersonell i kommunene i Vesterålen, NAV og andre samarbeidsparter.

KURS FOR VOKSNE:

- Å leve med kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS).
Arrangeres i samarbeid med LHL/NAAF.
Kontaktpersoner: Kirsten Ø. Hammer tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32 eller
Berit Christiansen tlf. 76 06 01 21
- Kurs for voksne med astma og deres pårørende.
Arrangeres i samarbeid med NAAF.
Kontaktperson: Kirsten Ø. Hammer tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32
- Kurs for slagrammede og pårørende.
Arrangeres i samarbeid med forening for slagrammede.
Kontaktpersoner: Lill Fygle tlf. 76 06 02 41 eller
Kirsten Ø. Hammer tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32
- En God Start kurs for voksne med Diabetes type II og deres pårørende.
Arrangeres i samarbeid med Diabetesforbundet.
Kontaktpersoner: Lotte Larsen tlf. 76 06 02 92 eller
Kirsten Ø. Hammer tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32
- Kurs kvinner med bekkenbunnsplager/ Treningsgruppe.
Arrangeres i samarbeid med erfarne brukere.
Kontaktpersoner: Kristina Karlsson tlf. 76 06 01 36
Kirsten Ø. Hammer tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32
- Røykesluttkurs: Arrangeres fortløpende.
Dette kurset krever ikke henvisning fra lege.
Kontaktpersoner: Kirsten Ø. Hammer: tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32 eller
Trude Hartviksen: tlf. 76 06 02 73
- Opplæringsdag for de med Cystisk Fibrose 09.04.11 i Svolvær
Kontaktperson: Kirsten Ø. Hammer: tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32

KURS FOR FORELDRE/PÅRØRENDE:

- Kurs for foreldre/nærpersoner til barn med CP.
Arrangeres i samarbeid med erfarne brukere/pårørende og CP foreningen.
Kontaktpersoner: Kirsten Ø. Hammer tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32 eller
Harriet Pettersen tlf. 76 06 02 19
- Kurs for foreldre/pårørende til barn med ADHD i samarbeid med ADHD -foreningen.
Kontaktperson: Kirsten Ø. Hammer tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32
- Kurs for foreldre/foresatte og andre pårørende til barn /ungdom med asperger og andre autismspekterlidelser. Arrangeres i samarbeid med erfarne pårørende.
Kontaktpersoner: Kirsten Ø. Hammer tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32 eller
Aud Berit Rongen tlf. 76 06 02 64
- Kurs for foreldre/pårørende til barn med overvekt.
Arrangeres i samarbeid med erfarne brukere.
Kontaktperson: Kirsten Ø. Hammer tlf.76 06 02 73/ 97 41 37 32

UNDER PLANLEGGING:

Kurs for mennesker med kroniske smerter

Kontaktperson: Kirsten Ø. Hammer tlf.76 06 02 73/ 97 41 37 32

SELVHJELPSGRUPPER:

Foreldregruppe for foreldre til barn med ADHD.

For mer informasjon kontakt Kirsten Ø. Hammer tlf. 76 06 02 73/ 97 41 37 32

TEMAKVELDER:

Ulike temakvelder arrangeres etter forespørsel/behov.

SØKNADER/HENVISNINGER:

Nordlandssykehuset Lofoten,
Lærings og mestringssenteret
Kirsten Hammer
Boks 373
8376 Leknes

Lærings og mestringssentrene arbeider stadig med å utvikle nye kurs, og er avhengig av tilbakemelding fra enkeltpersoner, brukerorganisasjoner og fagpersoner for å lage aktuelle kurs.

ØVRIGE TILBUD:**Lån av lokaler**

Det er plass til 12 personer. Ved større kurs brukes store møterom i 3. etg. ved sykehuset.

Pasienter, brukere / interesseorganisasjoner kan låne lokaler på kveldstid og i helgene.

Sykehusansatte kan låne lokalene til møtevirksomhet.

Tilgang på følgende utstyr:

Internett-tilgang, informasjonsbrosjyrer, tv, video, telefon, tavle, overhead, vannkoker, kaffetrakter, vaffeljern og videokanon.

Kontaktperson for kursene i Lofoten er Kirsten Hammer

tlf. 76 06 02 73 / 97 41 37 32

E-post: kirsten.hammer@nlsh.no

Besøksadresse: Sykehusets kjelleretasje.

Kontaktinformasjon

Ønsker du mer informasjon, kontakt lærings- og mestringssentrene:

Bodø: Tlf. 75 53 47 98, e-post: imsenter@nlsh.no

Lofoten: Tlf. 76 06 02 73 / 76 06 04 12,
e-post: kirsten.overjord.hammer@nlsh.no

Vesterålen: Tlf. 75 42 50 30/ 75 42 50 40,
e-post: reidun.grimso@nlsh.no

www.nlsh.no /Pasientkurs



Nordlandssykehuset HF
Lærings- og mestringssenteret