

Lærings- og mestringssentrene

Vesterålen * Lofoten * Bodø

PASIENT- OG PÅRØRENDEOPPLÆRING

AKTIVITETSOVERSIKT 2009



NORDLANDSSYKEHUSET

Lofoten, Vesterålen og Bodø

Velkommen til Lærings- og mestringssentrene/LMS

Sykehusene har opplæring av pasient og pårørende som sin fjerde lovpålagte hovedoppgave.

Medisinsk behandling kan ikke avhjelpe alle helseproblemer når man får en kronisk sykdom eller en funksjonsnedsettelse. Sentrene er møteplasser der pasienter og pårørende kan lære om sin nye livssituasjonen, og møte andre som har samme erfaring.

Brukernes erfaringer og fagkunnskap er kunnskapsgrunnet for den gruppebaserte opplæringa. Målet er at våre aktiviteter skal være med på å fremme selvstendighet og mestring av eget liv.

- Vi arrangerer kurs til pasienter og pårørende, voksne og barn. De fleste kurs er diagnoserelaterte. Oversikten over kurstilbudene finnes i denne katalogen, eller se på våre nettsider www.nlsh.no / klikk på pasientinfo.

Det kreves henvisning fra fastlege eller innkalling fra sykehuset for å delta på kurs. Reise og oppholdsutgifter dekkes av Helseforetakene etter gjeldene regler. Ordningen administreres av NAV- trygd. Det kan søkes om opplæringspenger etter lov om Folketrygden.

Hvem kan ta kontakt?

- Pasienter og pårørende
- Helsepersonell. OBS. Se i oversikten fra de tre sykehusene hvor henvisningen skal sendes. Vi inviterer helsepersonell til å hospitere på våre kurs.

Ønsker du mer informasjon kan du ta direkte kontakt med Lærings- og mestringssentrene.

Bodø: Tlf. 75 53 47 98 eller e-post: lmsenter@nlsh.no eller www.nlsh.no

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

Vesterålen: Tlf. Tlf 75 42 50 30 el. 75425040 eller e-post: reidun.grimso@nlsh.no

Lærings og mestringstilbud i samarbeid med brukerorganisasjoner, helsepersonell innen kommune og Nordlandssykehuset Vesterålen.

- Diabetes type 2
- Mennesker med Stoffskifte sykdommer
- Mennesker med ødem
- Mennesker med fibromyalgi

Kursrekke innen psykiske lidelser:

- Depresjon, Angst og Psykose
- Familier med barn og unge med ADHD
- Familier med barn med overvekt.
- Gruppe for pårørende til psykisk syke.
- Foreldregruppe - foreldre med barn m /Asperger
- Selvhjelpsgruppe – hvordan komme i gang?

Alle kurs krever henvisning fra lege eller innkalling fra sykehusavdeling. Vi har utarbeidet enkle skjema for legehenvvisning.

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 Mestringssettret Tlf 75425030 el. 75425040

Postadresse

Nordlandssykehuset Vesterålen
Lærings-og Mestringssettret,
8450 Stokmarknes

Besøksadresse

Søndregt. 19, 8450 Stokmarknes

Koordinator : Reidun Grimsø

E-post : reidun.grimso@nlsh.no

Sekretær : Synnøve Kleivan

E-post : synnove.kleivan@nlsh.no

Vi kan tilby:

Informasjonsmateriell, lesestol, arbeidsbord med PC og telefon for brukere. Lån av møterom på dagtid.

Aktivitetsoversikt for 2009

- KOLS - skole
- Astma- skole for voksne
- Kurs for slagrammede og pårørende
- Diabeteskurs type II for voksne
- Diabeteskurs for eldre
- Røykesluttkurs: arrangeres fortløpende

Under planlegging:

Kurs for barn av psykisk syke

Kurs for foreldre

- Kurs for foreldre med barn med CP
- Kurs for foreldre med barn med ADHD

Under planlegging:

Kurs for foreldre med barn med Asberger

Kurs for barn av psykisk syke

Selvhjelpsgruppe

Samtalegruppe for foreldre til barn med ADHD

For mer informasjon kontakt LMS 760 60 273

Temakvelder

Ulike tema ifht. barn med ADHD

Det kognitive og sosiale aspekt hos barn med lett CP

Kontaktperson for kursene i Lofoten er

Kirsten Hammer tlf. 76 06 02 73 / 76 06 04 12

E-post: kirsten.hammer@nlsh.no

Søknad / henvisning fra lege om deltakelse på kurs sendes:

Besøksadresse:

Nordlandssykehuset Lofoten,

Lærings og mestringssenteret

Kirsten Hammer, Sykehusbakken 23, 8375 Leknes

Øvrig tilbud:

Lån av lokaler. Det er plass til 12 personer.

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

Sykehus ansatte kan låne lokalene til møtevirksomhet.

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

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.

BARNEAVDELING

- Kurs for foreldre med barn som har epilepsi i samarbeid med Norsk Epilepsiforbund.
Kontaktperson / Barneavdelingen/Habiliteringsenheten:
Grete Lill Sætrum, tlf. 75 53 42 96.
- Kurs for foreldre til barn med astma i samarbeid med Norges Astma-og Allergiforbund. Kontaktperson / Barneavdelingen:
Lindis Tollåli, tlf. 75 53 44 80.
- Kurs for ungdom som har astma i samarbeid med Norges Astma-og Allergiforbund. Kontaktperson / Barneavdelingen:
Lindis Tollåli, tlf. 75 53 44 80.
- Kurs for foreldre med barn som har diabetes i samarbeid med Norges Diabetesforbund. Kontaktperson / Barneavdelingen:
Elin Larsen, tlf. 75 53 41 43
Opplæring i bruk av insulinpumpe i samarbeid med Norges Diabetesforbund.
Kontaktperson / Barneavdelingen: Elin Larsen, tlf. 75 53 41 43
- Kurs for barn / unge med kronisk tarmsykdom og deres foreldre / foresatte. Samarbeid med Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer og skolen ved NLSH. Kontaktperson / Barneavdelingen:
Silje Ellingsen tlf. 75 53 47 98.
- Kurs for familier med barn som har Downs Syndrom.
Kontaktperson / barneavdelingen/ Habiliteringsenheten:
Janne Sundt, tlf 75 53 43 92 eller
LMS-senteret, Lena Karlson 75 53 47 98
- 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

Under planlegging: Kurs til familier som har barn med kronisk tretthetssyndrom/ME, kurs blir 7. og 8. mai 2009.

BARNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK AVDELING (BUP)

- Kurs for foreldre / foresatte til barn med ADHD i samarbeid med ADHD – foreningen. Kontaktperson / BUP:
Knut Ilstad tlf. 75 53 18 38 / Karin Stavang: 75 50 18 67
- Kurs for familier som har barn med Føtalt Alkohol Syndrom/Effekter.
Kontaktperson / BUP: Mikkel Oskal, tlf 75 50 18 00

- Kurs for foreldre / foresatte til barn med Tourette Syndrom. Samarbeid med foreldrerepresentanter.
Kontaktperson / BUP: Knut Ilstad 75 53 18 38

FYSIKALSK MEDISIN OG REHABILITERING (FMR)

- Mestringskurs for personer med langvarige smerter i muskulatur og skjelett, FRAM – kurs. Samarbeid med erfarne brukerrepresentanter.
Kontakt FMR tlf. 75 53 46 60.

KIRURGISK AVDELING/BRYSTDIAGNOSTISK SENTER

- Å leve med stomi, reservoar. (Nyopererte innen 2 år.)
Samarbeid med NORILCO Nordland. Kontaktperson på kirurgisk avd.:
Stomisykepleier Yngve Toften, tlf. 75 53 43 41
- Mestringskurs til brystkrefteropererte og deres pårørende. Samarbeid med Foreningen for Brystkrefteropererte. Kontaktperson på Brystdiagnostisk senter: Rita Skirbekk tlf. 75 53 40 82

MEDISINSK AVDELING

- Mestringstilbud for personer med kronisk tarmsykdom, Morbus Chron og Ulcerøs Colitt, og deres pårørende.
Samarbeid med Landsforeningen mot Fordøyelsessykdommer.
Kontaktperson på medisinsk avd:
Anne Berit Sleipnes, tlf. 75 53 41 64 / mobil 97751269
- Lærings- og mestringstilbud for personer som har nyresykdom og deres pårørende. Samarbeid med Landsforeningen for Nyrepasienter og Transplanterte.
Kontakt / medisinsk avd. / dialysen tlf. 75 53 44 21.
- Lærings- og mestringstilbud "En god start" - for personer med diabetes mellitus og deres pårørende i samarbeid med Norges Diabetesforbund.
Tre ulike kurstilbud:
 - 1) Type 1 diabetes, deltakere fra Nordland Fylke.
 - 2) Type 2- insulinbehandlede deltakere fra Salten regionen.
 - 3) Type 2 – kost- / tbl. behandlede deltakere fra Saltenregionen
 Samarbeid med Norges Diabetesforbund. Kontaktperson på med. avd:
Solveig Antonsen, Kontakt LMS 75 53 47 98
- Å leve med astma. For voksne og ungdom.
 - 1) Kurs for ungdom og foresatte.
 - 2) Kurs for voksne. Samarbeid med Landsforeningen for Hjerte og Lungesyke/Norges Astma-og Allergiforbund. Kontaktperson på med.avd:
Kari Lise Aakre, tlf. 75 53 44 63

- Å leve med kronisk obstruktiv lungesykdom, KOLS.
I samarbeid med Landsforeningen for Hjerte og Lungesyke/Norges Astma-og Allergiforbund.
Kontaktperson på medisinsk avd. Kari Lise Aakre, tlf. 75 53 44 63.
- Læring og mestringstilbud til personer som skal overvektopereres eller har vært operert. Samarbeid med brukerrepresentanter.
Kontaktperson medisinsk avd: Lisbeth Kristensen.
Kontakt LMS 75 53 47 98
- Lærings og mestringstilbud til personer som har hatt hjerteinfarkt og deres pårørende. Samarbeid med Landsforeningen for hjerte og lungesyke.
Kontaktperson på medisinsk avdeling Marianne Gløyer tlf. 75 53 42 10
- Under planlegging: Lærings- og mestringstilbud til personer som har kreft eller er ferdigbehandlet, og deres pårørende.
Kontaktperson Eli Kjøren: tlf. 75 53 43 41

NEUROLOGISK AVDELING

- Mestringskurs til personer med Parkinsons sykdom og deres pårørende.
Samarbeid med Norsk Parkinsonforbund.
Kontaktperson på nevrologisk avd: Rita Lorentzen, tlf. 75 53 44 30.
- Læring og mestringstilbud til personer som har hatt hjerneslag og deres pårørende. Samarbeid med Foreningen for hjerneslagrammede.
Kontaktperson på nevrologisk avdeling Marita Bjerke, tlf. 75 53 44 30.
- Lærings og mestringstilbud til personer med MS og deres pårørende.
Samarbeid med MS-foreningen. Kontaktperson / nevrologisk avd.
Anne Lise Løften Amundsen tlf 75 53 44 30
- Under planlegging: Lærings- og mestringstilbud til voksne personer med ME. Kontakt LMS, tlf. 75534798

REVMATOLOGISK AVDELING

- Å leve med bekhterev, leddgikt eller psoriasisleddgikt i samarbeid med Revmatikerforbundet. Kontaktperson / reumatologisk avd:
Tore Stenersen, tlf. 75 53 44 77

SALTEN PSYKIATRISKE SENTER

- 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.

SEKSJON FOR KLINISK ERNÆRING

- Informasjon om laktoseintoleranse.
- Informasjon om fruktosemalabsorpsjon.
- Å leve med cøliaki, innføring i glutenfri kost i samarbeid med Norsk Cøliakiforening.
Kontakt seksjon for klinisk ernæring: tlf. 75 53 41 33.

SMERTEKLINIKKEN:

Mestringskurs for personer med langvarige kronifiserte smertetilstander i regi av tverrfaglig smerteklinikk. Samarbeid med brukerrepresentanter.
Kontakt Smerteklinikken, tlf. 75 53 46 06.

ØRE-NESE-HALS AVDELING ved Hørselssentralen

- Å leve med øresus (Tinnitus av lettere grad) i samarbeid med Hørselshemmedes Landsforbund.
- Informasjon om bruk av høreapparat for brukere og pårørende.
- Lærings og mestringskurs for yrkesaktive hørselshemmede i samarbeid mellom Spesialpedagogisk senter, Hjelpemiddelsentralen i Nordland og Hørselshemmedes Landsforbund.
- Lærings- og mestringskurs til personer med Morbus Menieres, og pårørende.

Kontaktperson på Hørselssentralen:

Liv Grethe Heffermehl, tlf. 75 53 48 07 (alle kurs)

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

AVDELING FOR VOKSENHABILITERING

- Aktivleir for ungdom med bevegelseshemming, i samarbeid med Valnesfjord Helseportssenter og frivillige organisasjoner.
Kontaktperson Lena Karlson, lærings og mestringsstenteret,
tlf 75 53 47 98

Søknader / henvisninger sendes til:

Avdeling, kontaktperson, Nordlandssykehuset, 8092 Bodø.

Andre kurs kan bli aktuelle og vil bli annonsert.

Har du ideer eller ser behov for opplæring for ulike grupper.

Ta kontakt for gjensidig informasjon og diskusjon.

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 er Randi Frøyset tlf 995 18 381.
- Samtalegrupper for foreldre som har barn/ungdom med ADHD.
Kontaktperson er Lisbeth Fjell Leite,
leder ADHD Norge (lokalgruppe), tlf 95248702
- Ungdomsgruppe i ADHD Norge (lokalgruppe), temadager og aktiviteter.
Kontaktperson Lisbeth Fjell Leite, tlf 95248702

Øvrige tilbud på Lærings- og mestringssenteret - Bodø.

Lån av lokale

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

Lurfjell - møterom (inntil 10 personer)

Sandhornet - møterom (16-18 personer)

Tavle, overhead, videokanon

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 ellers nettbasert.

Oppstart høsten 2009, søknadsfrist 15.april.

For mer informasjon kontakt Wenche Sørfonden, Hibo, tlf. 75 51 75 55, eller

Elsa Hamre tlf. 75 53 47 98

Nordlandssykehuset Bodø

For informasjon om alle tilbud, ta kontakt med LMS.
Kom gjerne på besøk.

LMS / Bodø: tlf. 75 53 47 98 eller e-post: lmsenter@nlsh.no
Besøksadresse: Parkveien 69 b, Bodø. I sentrum: Et lite rødt hus i hagen bak sykehuset.



Leder /koordinator tilbud til voksne:
elsa.hamre@nlsh.no mob. 99557394

Koordinator tilbud barn og familier:
lana.karlson@nlsh.no mob. 90513882

LMS / Bodø, Rønvik
Koordinator/ tilbud psykisk helsevern: 75 53 47 98

Her er noen spørsmål som vi ofte får

Hvilke muligheter
har jeg?

Hva med samlivet?

Har det betydning
hva jeg spiser?

Er det vanlig med
angst hos pasienter og
pårørende?

Finnes det støtte
for familien?

Hva kan jeg gjøre selv?

Hvilke sosiale rettigheter
har jeg?

DET ER VIKTIG AT DU FÅR SVAR
SOM DU TRENGER
OG SOM DU FORSTÅR.