



www.hlf.no

KUNNSKAPSBANKEN

www.kunnskapsbanken.net

helsenorge.no

www.helsenorge.no

helsebiblioteket.no

www.helsebiblioteket.no



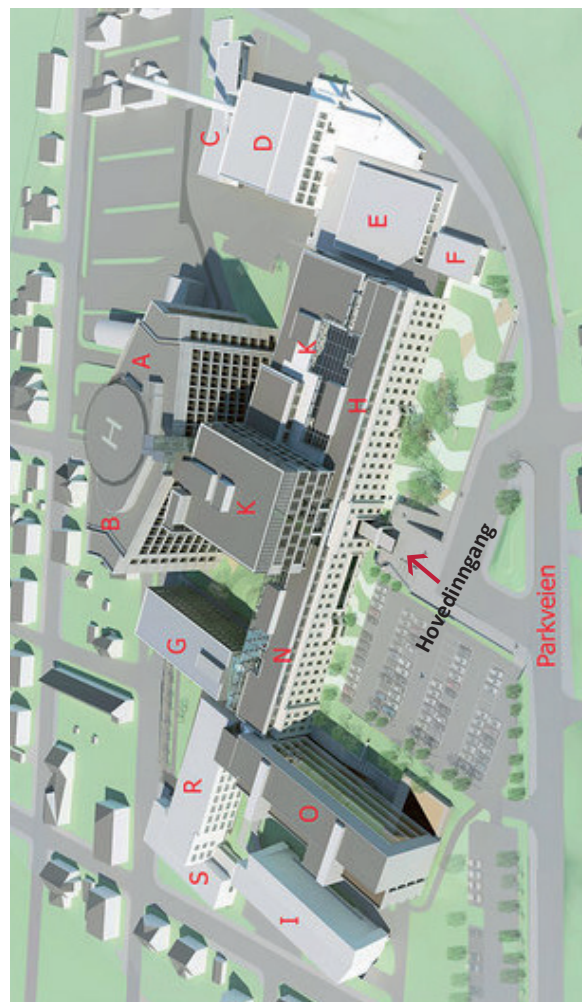
www.nav.no

På nav.no finner du
Hjelpemiddelsentralen du tilhører

læring • mestring

Læring- og mestringssenteret
E-post: lmsenter@nlsh.no
Tlf. 75 57 07 37/75 57 11 68
www.nordlandssykehuset.no

NORDLANDSSYKEHUSET
Lærings- og mestringssenteret



Nordlandssykehuset HF | Trykkeri 3699

NORDLANDSSYKEHUSET
NORDLÁNDA SKIPPIJVÍESSO



**Mestringskurs for deg som er yrkesaktiv
høreapparatbruker og en av dine pårørende**

Et samarbeid mellom Hørselsentralen, Lærings- og mestringssenteret, Hørselshemmedes Landsforbund og NAV Hjelpemiddelsentral

Hvem er kurset beregnet for?

Kurset er for deg som er yrkesaktiv høreapparat-bruker. Du er velkommen til å ta med deg en av dine pårørende.

Hva kreves for å delta

Du må være motivert til å delta i undervisningen. Gjennom å dele erfaringer, utfordringer og gode råd med andre i samme situasjon øker muligheten for bedre mestring.

Målsetting med kurset

Vi ønsker å gi deg kunnskap om hørselshemming og muligheter for hjelp og tilrettelegging på arbeidsplassen. Målet er å øke opplevelsen av trygghet, kontroll og mestring i hverdagen på jobb.

Kursets innhold

- Øret, hørsel og lyd
- Brukererfaringer fra å være hørselshemmet og yrkesaktiv
- Audiogram, lyttestrategier og mestringsstrategier
- Høreapparater - muligheter og begrensninger
- Gruppesamtaler
- Muligheter og hjelpemidler i arbeidslivet
- Fysisk aktivitet, avspenning og balansetrening
- Følelsesmessige reaksjoner på hørselsnedsettelse

Diverse informasjon

Kurset består av totalt 3 dager. Vi starter med to sammenhengende kursdager, kursdag nr. tre kommer ca. 6 uker etter de to første dagene. Vi har plass til 16 deltagere totalt.

På kurset møter man erfarne fagfolk fra sykehuset og en brukerrepresentant som er yrkesaktiv og hørselshemmet. Samt en representant fra Hørselshemmedes landsforbund, HLF. I tillegg legges det opp til at kursdeltagerne skal dele erfaringer med hverandre.

Du må betale egenandel på reise og kurs, denne kan føres på egenandelskortet. Som hovedregel dekkes reiseutgifter med en standardsats per kilometer uansett hvilket transportmiddel du bruker. Dersom du skal reise med fly, båt eller tog må du bestille reisen via Pasientreiser. Les mer på www.helsenorge.no/rettigheter/pasientreiser eller ring Pasientreiser på 915 05 515

Overnatting bestilles selv. Overnattings- og kostgodtgjørelser etter gjeldende takster.

Dersom du har vedtak på tolketjeneste må du selv bestille tolk til kurset i god tid. Bestill hos www.nav.no/tolkebestilling eller på tlf. 951 86 417.

Dersom du har behov for tolk, men ikke har vedtak på dette, må du gi beskjed til kursleder i god tid før kurset. Se kontaktinfo.

Hvordan få kursplass?

Du må ha henvisning fra lege for å delta. Henvisningen sendes til: Nordlandssykehuset HF
Hørselssentralen
Postboks 1480
8092 Bodø

Kontaktinformasjon

Kursledere:

Helene Lillehagen Bakke
helene.lillehagen.bakke@nordlandssykehuset.no
Tlf. 75 57 13 87

Liv-Grethe Heffermehl
liv-grethe.heffermehl@nordlandssykehuset.no
Tlf. 950 45 546

Medisinsk ansvarlig lege: Ørjan Eggesvik.

Kurset arrangeres ved Lærings- og mestrings-senteret, fløy H, 1. etasje
E-post: imsenter@nlsh.no
Telefon: 75 57 00 14