

## Hvem er kurset beregnet for?

Kvinne/barn klinikken arrangerer i samarbeid med LMS og NAAF to ulike dagskurs for barn med astma og deres foreldre

- Foreldre til barn under skolealder
- Barn 7-11 år og deres foreldre

Kvinne/barn klinikken samarbeider også med Medisinsk klinikk om to ulike ungdomskurs for barn med astma og deres foreldre, se egen brosjyre.

## Hva kreves for delta?

Du må være motivert for å delta i undervisningen. Du har mulighet for å stille spørsmål til foreleserne og vi oppfordrer til å dele erfaringer, usikkerhet og gode råd med både foreleserne og de andre deltakerne.

For de minste barna er kurset bare for foreldrene, når barna har blitt 7 år får de anledning til å være med. Undervisningen til barna skjer da delvis sammen med foreldregruppa og delvis i egen barnegruppe.

## Målsetting med kurset

Målet er at barn og foreldre skal få bedre forståelse for sykdommen astma og hva som påvirker den. Vi ønsker å bidra til at man kan finne måter å håndtere sykdommen på som gir opplevelse av kontroll, trygghet og mestring i hverdagen.

## Noe av kursets innhold

- Hva er astma? Medisinsk faktakunnskap
- Medisiner og inhalasjonsteknikk
- Hva påvirker sykdommen? Sanering
- Trening
- Egenmålinger for barn over 6 år
- Anfallsmestring
- Hosteteknikk
- Erfaringsutveksling

Det vil være fokus på mestring og hvordan leve med sykdommen i familien. Det vil bli diskusjoner i grupper og i fellesskap.

## Praktiske opplysninger

- Egenandel etter gjeldene takster.
- Du har rett til å få dekket billigste reisemåte med rutegående transport tur/retur nærmeste behandlingssted.
- Vi fyller ut kursbevis og søknad om opplæringspenger når dere kommer.
- Dersom du skal reise med fly, båt eller tog må du bestille reisen via Pasientreiser.
- Overnattings- og kostgodtgjørelse etter gjeldene takster. Har du spørsmål om dette, ring Pasientreiser på telefon **05515**.

## Hvordan få kursplass?

Be din fastlege eller sykehuslege om å søke deg inn på kurset

**Søknaden sendes til:**  
Barnemedisinsk avdeling  
Nordlandssykehuset  
8092 Bodø

**For informasjon om kurset kontakt:**  
Kursleder Lindis Tollåli  
Telefon **75 53 44 80**

**Medisinsk ansvarlige leger:**  
Björg Evjenth, Gunhild Helsvig og  
Martin Lundgren

## Kurset arrangeres ved

### Lærings og mestringscenteret

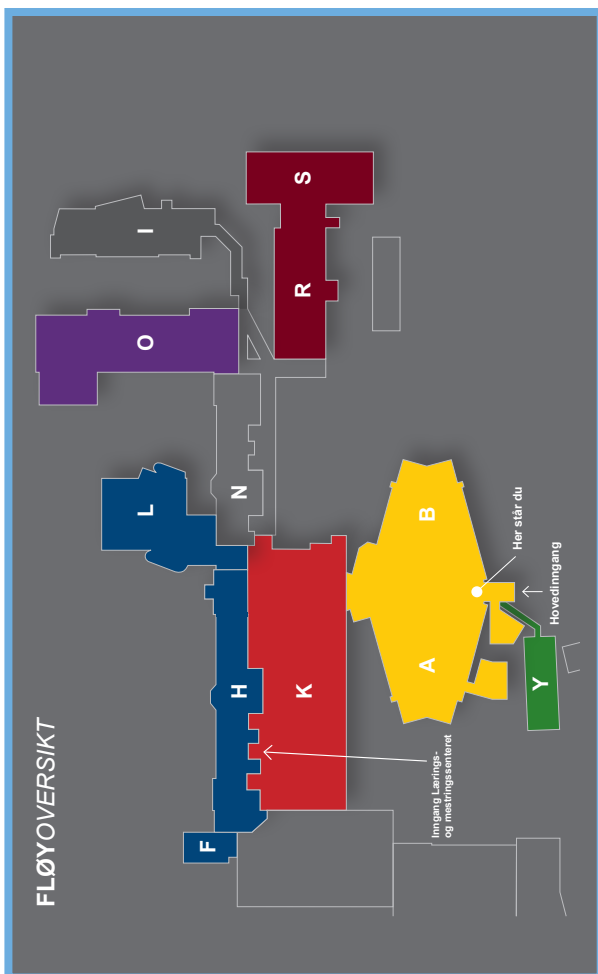
Fløy H, 1. etasje

Nordlandssykehuset

Prinsens gate 164

8092 BODØ

Tlf.: 75 57 07 37/75 57 11 68/75 57 11 69



## Nyttige adresser

[HTTP://WWW.NAAF.NO](http://www.naaf.no)



**ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET**

*- gjør Norge friskere*

Telefon: 23 35 35 35

E-post: [naaf@naaf.no](mailto:naaf@naaf.no)

 **NORDLANDSSYKEHUSET**  
NORDLÁNDÁ SKIPPJÍVIESSO



Trykkerinr.: H29

## ASTMASKOLE

for barn og foreldre

(0-7 og 7-11 år)



Foto: O.L. Alfheim

*Et samarbeid mellom Kvinne/barn klinikken,  
Lærings- og mestringscenteret  
og Norges astma- og allergiforbund.*

 **NORDLANDSSYKEHUSET**  
NORDLÁNDÁ SKIPPJÍVIESSO

