



[www.norilco.no](http://www.norilco.no)

Kontakttelefon: 02013

Distriktsleder Nordland: Else Lindvig,  
Tlf. 908 68 536, else.lindvig@hotmail.com.

Likepersonsleder Nordland: Ninny Jensen,  
Tlf. 90 22 72 65, ninny-j@online.no



LMF Nordland: nordland@lmfnorge.no,  
tlf. 918 25 743.

Ungdomsavdeling Nordland:  
ung@lmfnorge.no, tlf. 993 99 249



KREFTFORENINGEN

[www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)

Telefon 07877, post@kreftforeningen.no  
Kreftlinjen: 800 57 338

**helsenorge.no**

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

 **helsebiblioteket.no**

[www.helsebiblioteket.no](http://www.helsebiblioteket.no)

**læring • mestring**

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



**Mestringkurs for deg med stomi  
og en av dine pårørende**

Et samarbeid mellom Kirurgisk avdeling, NORILCO,  
en erfaren bruker og Lærings- og mestringssenteret

### Hvem er kurset for?

Kurset er for deg som har stomi og en av dine pårørende.

Det kan delta 10 pasienter pr. kurs, samt en pårørende pr. pasient for de som måtte ønske det.

Kurset går over 2 dager på Lærings- og mestringscenteret ved Nordlandssykehuset i Bodø.

### Målsetting med kurset

Målet er å gi deg og din pårørende best mulig grunnlag for å mestre din nye hverdag med stomi.

Fra kursdeltagerne ønsker vi en aktiv deltagelse da vi tenker at det å dele erfaringer med andre i samme situasjon kan være nyttig.

### Innhold i kurset

- Årsaker til stomi
- Livskvalitet, helse, selvbilde og seksualitet
- Brukererfaringer, å leve med
- Stomistell, praktisk råd og tips
- Rettigheter
- Mat og stomi
- Presentasjon av brukerorganisasjonene NORILCO og LMF
- Produktinformasjon

### Ofte stilte spørsmål

- Hva er hyppigste årsak til stomi?
- Kan jeg mosjonere?
- Kan jeg sole meg, ta badstu eller svømme?
- Må jeg bruke spesielle klær?
- Kan jeg reise på ferie?
- Vil det å få stomi påvirke seksuallivet?
- Trenger jeg å leve på diett?
- Hvordan utføres stomistell?
- Hvordan leve med stomi?

### Diverse informasjon

- Du må betale egenandel på reise og kurs, denne kan føres på egenandelskortet.
- Overnatting bestilles selv. Overnattings- og kostgodtgjørelser etter gjeldende satser.
- 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](http://www.helsenorge.no/rettigheter/pasientreiser) eller ring Pasientreiser på 915 05 515.

### Hvordan komme med på kurs?

Be din fastlege eller sykehuslege om å henvise deg til dette lærings- og mestringskurset.

Henvising sendes:  
Kirurgisk avdeling, stomipoliklinikken  
v/ gastrosykepleier Ragnhild Riksheim  
Nordlandssykehuset  
8092 BODØ

Ved spørsmål om kurset, kontakt kursleder Ragnhild Riksheim,  
tlf. 918 92 237 (tirsdag og onsdag),  
[ragnhild.riksheim@nordlandssykehuset.no](mailto:ragnhild.riksheim@nordlandssykehuset.no)

**Kurset arrangeres ved Lærings- og mestringscenteret, fløy H, 1. etasje (se kart).**