



www.hlf.no

www.tinnitus.no

helsenorge.no

www.helsenorge.no

helsebiblioteket.no

www.helsebiblioteket.no

www.hjelpemiddelsentralen.no



www.nordtun.no

Tlf: 75 72 13 00

E-post: post@nordtun.no

læring • mestring

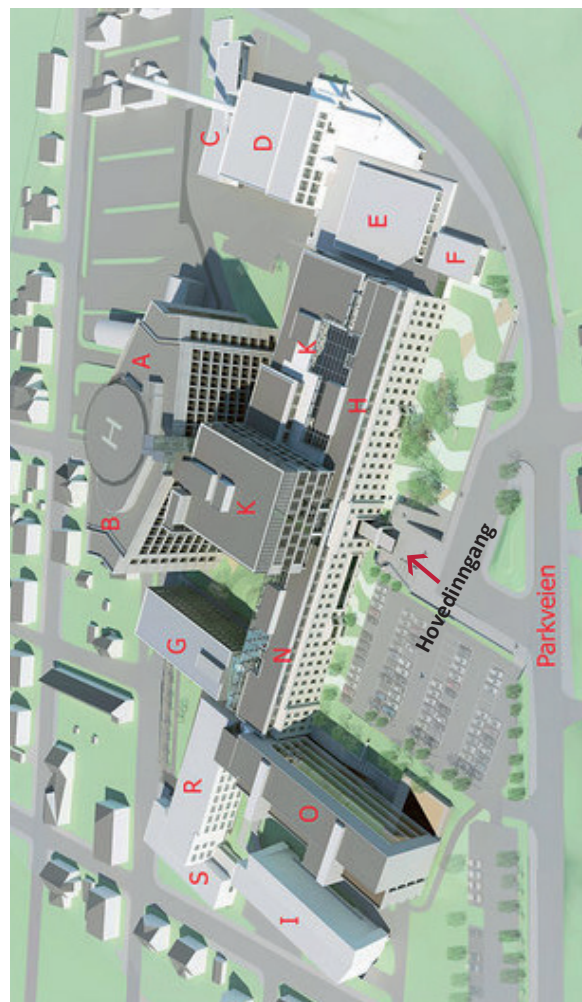
Læring- og mestringssenteret

E-post: lmsenter@nlsh.no

Tlf. 75 57 00 14

www.nordlandssykehuset.no

NORDLANDSSYKEHUSET
Lærings- og mestringssenteret



NLSH 3580

NORDLANDSSYKEHUSET
NORDLÁNDÁ SKIPPIJVÍESSO



**Mestringkurs for deg som har Tinnitus
og en av dine pårørende**

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

Hvem er kurset beregnet for?

Kurset er for deg som har plager relatert til Tinnitus. 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

Målet er å gi deg som har Tinnitus og din pårørende kunnskap og innsikt som kan øke opplevelsen av trygghet, kontroll og mestring i hverdagen.

Kursets innhold

- Ørets funksjon og anatomi
- Hørselens funksjon
- Mulige årsaker til Tinnitus
- Erfaringer fra å leve med Tinnitus
- Kroppens følgetilstander ved Tinnitus
- Følelsesmessige reaksjoner og mestringsstrategier
- Gruppesamtaler
- Hjelpemidler
- Sosiale rettigheter

Diverse informasjon

Kurset går over to dager på dagtid og har plass til 16 deltagere totalt.

På kurset møter man erfarne fagfolk fra sykehuset, en brukerrepresentant som har levd noen år med Tinnitus og en representant fra Hørselshemmedes landsforbund som alle formidler kunnskaper og erfaringer om Tinnitus. 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 har vedtak på tolketjeneste må du selv bestille tolk til kurset i god tid. Bestill hos www.nav.no/tolkebestilling eller på tlf. 75 42 67 15.

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.

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

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.

Hvordan få kursplass?

Du må ha henvisning fra lege for å delta.

Henvisningen sendes til

Nordlandssykehuset HF
Hørselsentralen
Postboks 1480
8092 Bodø

Kontaktinformasjon

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

Medisinsk ansvarlig lege: Ørjan Eggesvik.

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