

Nyttige adresser



Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
www.lhl.no/hjertesykdom/hjerneslag



www.slag.no



www.slagrammede.org



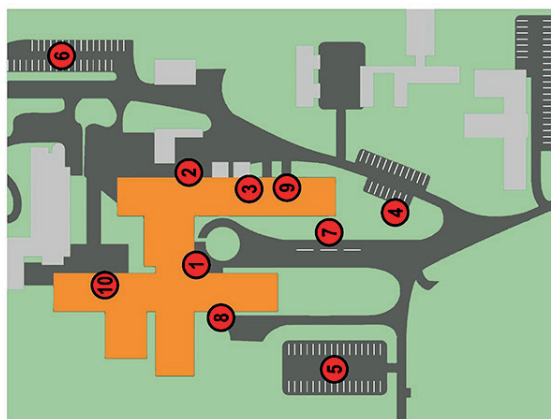
Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinje
for rehabilitering og behandling av hjerneslag:
www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/hjerneslag



www.parorendesenteret.no
Helsedirektoratets pårørendeveileder:
helsedirektoratet.no/retningslinjer/parorendeveileder



- 1 Hovedinngang
- 2 Varemottak
- 3 Kapell
- 4 P Taxi / Blodgivere
- 5 P Pasienter og besøkende
- 6 P Ansatte
- 7 P Bevegelseshemmede
- 8 Ambulanseinngang
- 9 Dialyse avd. Psykisk Helse og Rus
- 10 Personalinngang



Lærings- og mestringssenteret
Sykehusbakken 23
8372 Gravdal
Tlf. 76 06 01 00



Kurs for slagrammede og pårørende

Lærings- og mestringssenteret, Lofoten

Hvem er kurset beregnet for?

Kurset er for deg som har hatt hjerneslag og en av dine nærmeste pårørende.

Hva kreves for delta?

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

Målsetting med kurset

Å øke kunnskap for å fremme trygghet. Å møte andre i samme situasjon og å lære av andres erfaringer. Dette for å fremme mestring av livet med kronisk sykdom.

Noe av kursets innhold

- Medisinsk faktakunnskap
- Fysisk aktivitet
- Om normale følelsesmessige reaksjoner og mestring av sykdom
- Innlegg fra tidligere slagrammet og pårørende
- De usynlige vanskene
- Kommunikasjon, samliv og sosialt nettverk
- Det å være pårørende
- God til tid spørsmål, erfaringsutveksling og diskusjon.

Kurset går over tre dager, med én ukes mellomrom. Det er plass til ca. 12-14 deltakere, inkludert pårørende.

Diverse informasjon

Du som er slagrammet betaler egenandel kun for dag en av kurset, som ved andre polikliniske konsultasjoner. Kursavgiften inngår i frikortordningen. Pårørende deltar gratis.

Du som er slagrammet kan be legen din om sykemelding for å delta på kurset. Pårørende kan søke om velferdspermisjon.

Sykehuset dekker reiseutgifter etter standard takster per kilometer. Du legger ut for transport. Ved medisinsk behov for drosje må dette rekvireres av behandler.

Refusjon av reiseutgifter gis i henhold til pasientreiseforskriften. For mer informasjon les om pasientreiser på www.helsenorge.no. Ved spørsmål, hjelp til reiseplanlegging eller behov for drosje kontakt pasientreiser på telefon 915 05 515.

Ofte stilte spørsmål

- Hvorfor fikk akkurat jeg hjerneslag?
- Hvordan kan jeg håndtere hverdagen?
- Hva med medisiner, virkninger og bivirkninger?
- Hvilket kosthold bør jeg ha?
- Hvilke rehabiliteringstilbud finnes?
- Hvordan kan jeg kutte røyken?

Om mestring

«Mestring dreier seg om å ha krefter til å møte utfordringer og en følelse av kontroll over eget liv. Aktiv og god mestring hjelper deg å tilpasse deg den nye virkeligheten, og setter deg i stand til å se forskjell på det du må leve med og det du kan være med på å endre».

(Egon Vifladt & Liv Hopen)

Hvordan få kursplass?

Be din fastlege, sykehuslege eller slagsykepleier henvise deg/dere til Hjerneslagkurs ved Medisinsk klinikk, Nordlandssykehuset Lofoten.

For mer informasjon, kontakt Slagsykepleier/kursleder Lill Fygle, tlf. 948 85 661 (mandag-torsdag kl. 10.00-14.00).

Rådgiver ved Lærings- og Mestringssenteret

Elin Pladsen, tlf. 755 72 751,
e-post: elin.pladsen@nlsh.no

Kurssted

Kurset holdes i Store møterom i 3. etasje over hovedinngangen ved NLSH Lofoten. Benytter vi andre kurssted får du informasjon om dette i innkallingsbrevet.

læring • mestring

Et samarbeid mellom Medisinsk klinikk, enhet for kliniske servicefunksjoner, Lærings- og Mestringssenteret, representanter for brukergruppa, og Fysioterapi og Frisklivssentralen i Vestvågøy kommune.