



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Nasjonal kompetansetjeneste
Trening som medisin

[http://stolav.no/fag-og-forskning/
kompetansetjenester-og-sentre/
nasjonalt-kompetansetjeneste-
trening-som-medisin](http://stolav.no/fag-og-forskning/kompetansetjenester-og-sentre/nasjonalt-kompetansetjeneste-trening-som-medisin)



Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

www.lhl.no
www.kolshjelpen.no

helsenorge.no
www.helsenorge.no

helsebiblioteket.no
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



**Mestringskurs for deg som har
KOLS og dine pårørende**

Et samarbeid mellom medisinsk poliklinikk, fysioterapitjenesten,
Lærings- og mestringssenteret og Landsforeningen for Hjerte-
og lungesyke

Hvem er kurset for

Kurset er for deg som har KOLS.
Du er velkommen til å inviterere en av dine nærmeste til å delta på kurset sammen med deg.

Målsetting med kurset

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

Mulighet for erfaringsutveksling med andre i lignende situasjon som deg selv

Noe av innholdet i kurset

- Medisinsk faktakunnskap
- Medisiner, virkninger og bivirkninger
- Hva påvirker sykdommen?
- Naturlige følelsesmessige reaksjoner på å få, og å leve med en kronisk sykdom
- Brukerrepresentant forteller sin historie
- Fysisk aktivitet og avspenning. Ta med klær og sko for trening.
- Rettigheter
- Kostveiledning
- Behandlingsplan

To typer KOLS-kurs: 3 eller 8 dagers varighet.
Kursene foregår på dagtid.

Diverse informasjon

- Du må betale egenandel på reise og kurs, denne kan føres på egenandelskortet.
- Overnatting bestilles selv. Overnattings- og kostgodtgjørelse 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 eller ring Pasientreiser på 915 05 515

Ofte stilte spørsmål

- Hva er KOLS?
- Hvorfor får vi KOLS?
- Hvilke medisiner brukes?
- Hvilken innvirkning har sykdommen på hverdagen?
- Hvordan skal vi unngå å bli verre?
- Er det farlig å anstrenge seg?
- Bør man ha spesiell kost?
- Hva med vitamintilskudd?
- Hvordan best få opp slimet?

Hvordan komme med på kurs?

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

Henvisningen sendes:

Medisinsk dagenhet og poliklinikk, K3
Nordlandssykehuset HF
Postboks 1480
8092 Bodø

For mer informasjon kontakt
Kursleder Karianne Aanes Hansen
Telefon: 917 92 964
E-post: karianne.aanes.hansen@nlsh.no

Medisinsk ansvarlige leger er
Liv Randi Flatøy, Anne Reigstad, Terje Tollåli
og Espen Carlsen.

Kurset vil holdes på

Lærings- og mestringscenteret, fløy H,
1.etasje (se kart neste side)

Du kan lese mer om kurset på
nordlandssykehuset.no/arrangementer/kols-kurs

Velkommen!