Nyttige lenker:

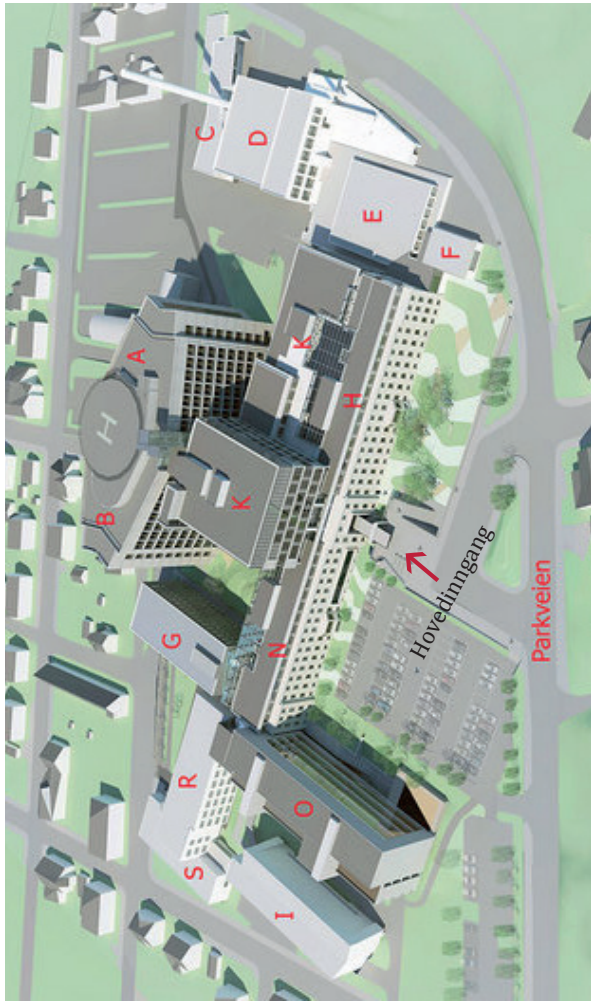
LHL

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
www.lhl.no
LHL Nordland
Forskerv 20, 8076 BODØ
Tlf: 469 58 685
Epost: lhl.nordland@lhl.no

23 12 00 50
Hjertelinjen

Hjertelinjen kan gi råd om hverdagsliv, kost, mosjon, røykeslutt, mentale reaksjoner, samliv og andre spørsmål knyttet til hjerte- og karsykdommer.

NORDLANDSSYKEHUSET
Lærings- og mestringssenteret



NLSH 3492

Nordlandssykehuset HF
Læring- og mestringssenteret
Besøksadresse: Parkveien 95, Fløy H 1. etasje • 8005 Bodø
Postadresse: Postboks 1480 • 8092 Bodø
Tlf. 75 53 47 98
www.nordlandssykehuset.no

NORDLANDSSYKEHUSET
NORDLÁNDA SKIPPIJVIESSO

Mestringskurs for deg som har ICD og dine nærmeste

Et samarbeid mellom Medisinsk avdeling,Lærings- og mestringssenteret, LHL ogrepresentant for brukergruppa

Hvem er kurset beregnet for?

Kurset er for deg som har fått operert inn ICD. Vi anbefaler at en av dine nærmeste deltar sammen med deg på kurset.

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 av fremtiden.

Målsettingen med kurset

Målet er at du og dine nærmeste skal
få hjelp til å mestre hverdagen, og
oppleve bedre forståelse og kontroll over egen situasjon.

Noe av innholdet i kurset

- Medisinsk faktakunnskap
- Naturlige følelesesmessige reaksjoner på kronisk sykdom
- Erfaringer fra en som har levd med ICD en stund
- Fysisk aktivitet
- Hjertevennlig kosthold
- Råd for å bedre hverdagen

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

Du kan lese mer om kurset ved å gå inn på sykehuset sine sider: www.nlsh.no

Maksimalt 16 deltagere medregnet pårørende. Hvert kurs går over to dager med 6 timer pr. dag.

Diverse informasjon

- Egenandel etter gjeldene takster.
- Du har rett til å få dekket billigste reisemåte med rutegående transport tur/retur nærmeste behandlingssted.
- Du må selv betale en egenandel på reisen (denne kan føres på egenandelskort).
- 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 915 05 515.

Hvordan komme med på kurs?

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

Søknaden sendes til:
Hjerteovervåkningen
Medisinsk avdeling, B3
Nordlandssykehuset
8092 Bodø

Telefon: 900 40 912/75 57 08 56

For mer informasjon, kontakt
Kursledere/spesialsykepleiere:
Bente Arntsen eller Kristin Mæle

Medisinsk ansvarlig lege er:
Knut Tore Lappegård

Kurset vil holdes på

Lærings- og mestringssenteret ved Nordlandssykehuset (se kart)

Velkommen!