

Hvor kan jeg få mer informasjon?

Ring sentralbord 75 12 51 00 og gi beskjed om at du ønsker å bli oppringt av slagteamet/slagsykepleier og si hva det gjelder. Du vil da bli oppringt av noen som kan gi deg informasjon om lærings- og mestringskurset for slagrammede.

Nettside: www.helgelandssykehuset.no/pasientkurs

Du kan også ringe til Lærings- og mestringssenteret på telefon 75 12 57 18/ 75 12 53 22.

Våre samarbeidspartnere

Landsforeningen for slagrammede

Rana kommune

Vefsn kommune

Alstahaug kommune

LHL Hjerneslag Ung

Hjerneslag

Lærings- og mestringskurs for deg som har hatt hjerneslag og dine pårørende



- ”Jeg er «frisk», men hverdagslivet er ikke som det skal være.
- Sliter fortsatt med hukommelse, konsentrasjon, utmattelse og humørsvingninger. Trenger råd og hjelp til å takle opp- og nedturer....”.

- tidligere slagrammet

Med kurset ønsker vi å gi deg som slagrammet og dine pårørende en møtearena for å dele kunnskap, forståelse, erfaringer, håp og mestring sammen med tverrfaglig helsepersonell og erfarne brukerrepresentanter.

Kursets innhold

- Informasjon om hjerneslag og behandling
- Erfaringer fra tidligere slagrammede
- Kommunikasjonsutfordringer
- Aktivitet, trening og avspenning
- Usynlige vansker og hverdagslivet
- Utmattelse etter hjerneslag
- Motivasjon, håp, mestring og rehabilitering
- Rettigheter

Tid og sted

Dato og sted for kurset publiseres på Helgelandssykehusets nettsider: helgelandssykehuset.no/pasientkurs. Der finner du også program for kurset.

Tid og sted står også oppgitt i innkallingsbrev som du vil motta fra sykehuset etter at du er henvist til kurs fra din lege.

- Kurs i Mo i Rana er planlagt i april 2020
- Kurs i Sandnessjøen er planlagt i september 2020



Påmelding / henvisning

Henvisning fra lege sendes elektronisk til Helgelandssykehuset. I henvisningen må det oppgis fullstendig navn og fødselsnummer (gjelder også pårørende/andre), og diagnose. Du registreres på venteliste og vil bli innkalt til kurs noen uker før kurset skal gjennomføres.

Kostnader

Egenandel for kurs tilsvarende egenandel for poliklinisk time. Pårørende og de som har frikort betaler ingen egenandel.

I tillegg påregnes egenandel i forbindelse med reise og eventuelt overnatting på hotell. Viser til helsenorge.no for informasjon om rettigheter i forhold til dekning av reise- og oppholdsutgifter. Snakk med lege dersom du har spesielle behov som må dokumenteres. For mer informasjon ta kontakt med pasientreiser på telefon 91 50 55 15. Du kan lese mer om dine rettigheter på Helgelandssykehuset.no/rettigheterlms

Lunsjgifter og felles middag på kvelden dekkes av deg som deltaker. Det er frivillig å delta på middagen.

Kaffe, te og frukt serveres på kurset.

Velkommen!