

## IBD-kurs

### Mestringskurs for deg som har Morbus Crohn eller Ulcerøs kolitt



#### Hvor kan jeg få mer informasjon?

Ring sentralbord på tlf: 75 12 51 00. Be om å få kontakt med medisinsk poliklinikk Mo i Rana og kursleder for IBD-kurset.

Nettside: [helgelandssykehuset.no/Pasientkurs](https://helgelandssykehuset.no/Pasientkurs)

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

#### Våre samarbeidspartnere

Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LFS)  
Erfarne pasienter



”Setter stor pris på tiltaket, og er kjempefornøyd med kurset”

- tidligere deltaker

### Et mestringskurs for deg med Ulcerøs kolitt eller Morbus Crohn

Målsettingen med kurset er å fremme mestring av eget liv gjennom

- Økt kunnskap og informasjon om kronisk tarmsykdom.
- Erfaringsutveksling og dialog med tverrfaglig helsepersonell, medisinsk personell og andre erfarne pasienter.

#### Kursets innhold

- Medisinsk informasjon og behandling
- Informasjon fra erfaren pasient og LMF
- Kosthold ved kronisk tarmsykdom
- Mestring av hverdagen
- Utveksling av erfaringer i gruppe — å leve med kronisk tarmsykdom

Programmet er utviklet i et samarbeid med:  
Erfarne brukerrepresentanter og tverrfaglig helsepersonell.

Kurset er gruppebasert med ca. 10 – 15 deltakere.  
Du vil treffe andre som er i lignende situasjon som deg, og det blir mulighet til å stille spørsmål og dele erfaringer.

#### Tid og sted

Kurset varer i to dager, og gjennomføres 1 gang i året ved Helgelandssykehuset Mo i Rana, fortrinnsvis på høsten.



#### Henvising

Kurset inngår som en del av pasientoppfølgingen ved Helgelandssykehuset. Du som pasient settes opp på venteliste til kurs via poliklinikken dersom du ber om det. Hvis du ikke er pasient ved sykehuset, kan du kontakte din fastlege og be om at en e-henvising sendes Helgelandssykehuset. Henvisningsårsak: LMS-kurs Ulcerøs kolitt/Morbus Crohn.

#### Innhold i henvisningen

- Søkerens navn og fødselsnummer
- Diagnose og diagnostidspunkt
- Behandling

Du/dere vil få innkalling fra sykehuset noen uker før kursstart.

#### Kostnader:

Du betaler egenandel på lærings- og mestringskurs tilsvarende poliklinisk takst i sykehuset. Egenandelen er en del av frikortordningen for deg. Pårørende betaler ikke egenandel. Utgifter til lunsj må påregnes, eventuelt ta med matpakke. Kaffe, te og frukt serveres på kurset.

Pasienter og pårørende har rett til dekning av reiseutgifter ved opplæringskurs i sykehuset. Pasientens lege avgjør om det er nødvendig at pasient og pårørende innkalles til opplæring. For utfyllende informasjon se [helgelandssykehuset.no/rettigheterlms](http://helgelandssykehuset.no/rettigheterlms). Har du spørsmål om reisen kontakt pasientreiser: 91 50 55 15