

Hvor kan jeg få mer informasjon?

Felles resepsjon Helgelandssykehuset HF
Tlf 75125100. Spør etter lungesykepleier.

Lærings- og mestringssenteret Helgelandssykehuset på
telefon 75 12 57 18 , 75 12 53 32 eller 75065233.

Nettside: www.helgelandssykehuset.no, se "pasient og
pårørendeopplæring» eller "læring og mestring senteret"

Våre samarbeidspartnere

Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke (LHL)
Kommuner på Helgeland

KOLS

Mestringskurs for KOLS- pasienter og pårørende



”Synes dette lokale kurstilbudet var veldig bra!
Lærte bedre å forstå min egen situasjon”

Tidligere deltaker

Et mestringstilbud for deg med KOLS og dine pårørende.

Kursets målsetting er ; å fremme selvstendighet og mestring av hverdagen gjennom kunnskap og informasjon om KOLS

Kursets innhold

- Informasjon om KOLS — medisinsk informasjon
- Energiøkonomisering
- Kosthold og matvaretips
- Trening og fysisk aktivitet
- Utveksling av erfaringer i gruppe — å leve KOLS

Programmet er utviklet i et samarbeid med LHL, brukerrepresentant, lungesykepleier, lege, klinisk ernæringsfysiolog, fysioterapeut og Lærings- og mestringssenteret.

Kurset er gruppebasert med inntil ca 15 deltakere. Du får treffe andre som er i lignende situasjon som deg, og det blir mulighet til å stille spørsmål og dele erfaringer. Det er fint om pårørende også deltar.

Tid og sted

Kurset varer i to dager, og gjennomføres i regi av Helgelandssykehuset HF i samarbeid med kommuner på Helgeland. Se internettside Helgelandssykehuset HF for aktuelle datoer og program.



Påmelding / henvisning

Det kreves henvisning fra lege for å delta på KOLS kurs. Be din primærlege/lege om å sende henvisning til Helgelandssykehuset. Du blir deretter innkalt til kurs. Hvis du får diagnosen på sykehuset skal du tilbys kurset som en del av pasientforløpet.

Kostnader

Egenandel for kurs tilsvarer egenandel for poliklinisk time. Reguleres av til enhver tid gjeldende takst. Pårørende og de som har frikort betaler ingen egenandel.

Lunsj kan forhåndsbestilles. Du kan eventuelt ta med matpakke.

Reise og oppholdsutgifter dekkes etter folketrygdens satser mot en egenandel.

Det anbefales at man kontakter Pasientreiser, tlf. 05515, for informasjon og avklaring av dine rettigheter.

Se også www.pasientreiser.no for informasjon