



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NOROGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVIESSU

AKTIVITETSOVERSIKT

Gruppebasert opplæring

2007

**Universitetssykehuset i
Nord-Norge HF**



Hva er et Lærings- og mestringssenter?

Lærings- og mestringssenteret (LMS) er et senter lokalisert i sykehuset. En av hovedoppgavene ved senteret er gruppebasert opplæring.

Formålet med opplæringen er at brukere som har en kronisk, langvarig sykdom/ funksjonsnedsettelse og deres nærmeste skal tilegne seg kunnskaper for å leve med situasjonen og mestre hverdagen.

Ved etablering av opplæringstilbud i regi av LMS legges det vekt på likeverdig samarbeid mellom erfarne brukere og fagfolk.

Kunnskap kan bidra til økt trygghet og mestring av hverdagen. Gjennom kurs har du anledning til å lære mer om din egen situasjon og du får dele erfaringer med andre.

Lov om spesialisthelsetjenesten slår fast at opplæring av pasienter og pårørende er en av sykehusets fire hovedoppgaver.

Har du spørsmål eller andre tilbakemeldinger, ta gjerne kontakt med LMS

LMS-Tromsø ekspedisjon:

tlf: 77 62 80 24 e-post: lms@unn.no

LMS-Tromsø:

Tone Nøren tlf: 77 66 94 09 e-post: tone.noren@unn.no

LMS-Tromsø:

Prosjekt psykisk helse:

Unn Sissel Mikalsen tlf: 77 62 72 98 e-post: Unn.sissel.mikalsen@unn.no

For informasjon om gruppebasert opplæring ved LMS-Narvik og LMS-Harstad ta direkte kontakt:

LMS-Narvik: Renate Remlo tlf: 76 96 82 56 e-post: lms-narvik@hhf.no

LMS-Harstad: Kjell Engkrog tlf: 77 01 57 86 e-post: Kjell.engkrog@hhf.no

Hjemmeside: www.unn.no

Alle læringstilbud krever henvisning fra fastlege eller innkalling fra sykehusavdeling.

Det søkes til lokalt trygdekontor om dekning av reise og oppholdsutgifter.



Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Barne- og ungdomsklinikken

Astmaskole

Målgruppe: Barn med astma og deres foreldre
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Barnepoliklinikken
v/ barnesykepleier Vera Igeland tlf: 77 66 94 73

Autisme

Målgruppe: Familier med barn med autisme
Sted: Troms
Kontakt: Avdeling for barnehabilitering
v/ avdelingsleder Ole Reidar Myrland tlf: 77 66 96 60

Dagskurs til foreldre med barn født prematur

Målgruppe: Foreldre til premature barn
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Nyfødt intensiv
v/ avdelingssykepleier Inger Pauline Landsem
tlf: 77 62 63 62

”De utrolige årene”

Målgruppe: Barn med adferdsvansker og deres foreldre
Sted: UNN
Kontakt: Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)
v/ sjefpsykolog Odd Fyhn tlf: 77 65 57 38

Diabetesgruppe

Målgruppe: Barn med diabetes og deres foreldre
Sted: UNN
Kontakt: Barnepoliklinikken
v/ sykepleier Astrid Madsen tlf: 77 66 95 01

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Barne- og ungdomsklinikken-forts.

Downs-treff 2006

Målgruppe: Familier med barn med Downs syndrom
Sted: Skibotn
Kontakt: Avdeling for barnehabilitering
v/ avdelingsleder Ole Reidar Myrland tlf: 77 66 96 60

Eksemskole

Målgruppe: Foreldre til barn med eksem
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Barnepoliklinikken
v/ barnesykepleier Vera Igeland tlf: 77 66 94 73

Epilepsi – barn og ungdom

Målgruppe: Barn og ungdom med epilepsi, foreldre og nærpersoner
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Barneavdelingen
v/ Marit Westerås tlf: 77 62 63 55

MMC-skole

Målgruppe: Barn med ryggmargsbrokk
Sted: UNN
Kontakt: Avdeling for barnehabilitering
v/ avdelingsleder Ole Reidar Myrland tlf: 77 66 96 60

Multifamiliebehandlingsprosjektet

Målgruppe: Barn og ungdom med spiseforstyrrelser og deres foreldre
Sted: UNN
Kontakt: Regionalt senter for spiseforstyrrelser
v/ prosjektleder/psykolog Vibeke Stalsberg, tlf: 77 75 57 60

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Barne- og ungdomsklinikken forts.

PETØ

Målgruppe: Barn med Cerebral Parese
Sted: UNN
Kontakt: Avdeling for barnehabilitering
v/ avdelingsleder Ole Reidar Myrland tlf: 77 66 96 60

Revmatisme

Målgruppe: Barn/ungdom med revmatisme og deres foreldre
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Barnepoliklinikken
v/ barnesykepleier Sigrid-Ann Ringvoll eller
barnesykepleier Mariann Langgaard
tlf: 77 66 92 42

Ergoterapiavdelingen

Epicondylitt

Målgruppe: Personer med langvarige plager med epicondylitt
Sted: UNN
Kontakt: Ergoterapeut Randi Ylvisaker tlf: 77 62 63 90

Fysikalsk medisin og rehabilitering

De usynlige vanskene

Målgruppe: Ervervet hjerneskade
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Fysioterapeut Eva Grønning tlf: 77 62 73 86

Nakke- rygggruppe

Målgruppe: Personer med nakke-/ryggplager
Sted: Studentidrettshallen "KRAFT"
Kontakt: Sekretær Kristin Rognli tlf: 77 66 96 23

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Fysikalsk medisin og rehabilitering forts.

Nydiagnosekurs – Multippel sklerose

Målgruppe: Personer MS
Sted: Mellomveien Bo- og rehabiliteringssenter, UNN
Kontakt: Mellomveien Bo- og rehabiliteringssenter, UNN
v/ ergoterapeut Sissel Hauan tlf: 77 66 97 30 eller
hjelpepleier Inger Gullbekkhei tlf: 77 66 97 00

Poliomyelitt

Målgruppe: Pasienter med senskader etter poliomyelitt
Sted: Lærings- og mestringssenteret, UNN
Kontakt: Psykiatrisk sykepleier Britt K. M. Johansen/
Avdelingssykepleier Torgunn Andreassen
tlf: 77 62 80 43/77 66 99 84 (kontor)

PETØ

Målgruppe: Voksne med cerebral parese
Sted: Lærings- og mestringssenteret, UNN
Kontakt: Seksjon for ambulant rehabilitering,
leder Per Wilhelmsen tlf: 77 66 97 71

Fysioterapiavdelingen

Smerteskolen

Målgruppe: Pasienter med kroniske smerter
Sted: Elisabethsenteret, Tromsø
Kontakt: Avdelingsleder Anne Ringheim tlf: 77 62 64 13

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Gastrokirurgisk avdeling

Å leve med stomi

Målgruppe: Pasienter med stomi og deres pårørende
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Spesialsykepleier Solveig Grøn eller
sykepleier Grete Johansen, tlf: 77 62 66 38
eller 77 62 66 39

Gastromedisinsk avdeling

IBD-skole Morbus Crohn

Målgruppe: Pasienter med Mb.Chron og deres pårørende
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Avdelingssykepleier Sandra Abrahamsen tlf: 77 62 83 85
eller 77 62 68 89

IBD-skole Ulcerøs Colitt

Målgruppe: Pasienter med Ul. Colitt og deres pårørende
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Sykepleier Toril Elisabeth Kjelstrup tlf: 77 62 68 90

Hudavdelingen

Eksemskole

Målgruppe: Voksne med eksem
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Hudavdelingen
v/ sykepleier Torill Nystuen
tlf: 77 62 65 48

Psoriasis

Under planlegging

Kontakt: Oversykepleier Hillevi Knudsen tlf: 77 62 80 79

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Klinisk ernæring

Å leve med cøliaki

Målgruppe: Cøliakipasienter

Sted: UNN

Kontakt: Kontorleder Yvonne Bang tlf: 77 62 63 85

Vektkontrolltilbud

Målgruppe: Overvektige/ metabolsk syndrom

Sted: UNN

Kontakt: Kontorleder Yvonne Bang tlf: 77 62 63 85

Kreftavdelingen

Ungdom og kreft

Målgruppe: Ungdom med kreft

Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN

Kontakt: Oversykeleier Bente Lis Roaldsen tlf: 77 62 67 71

Kvinneklubben

Mestringskurs - livmorhalskreft

Målgruppe: Kvinner behandlet for livmorhalskreft m/pårørende

Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN

Kontakt: Gynekologisk avdeling
v/ avdelingssykeleier Inger Brunstrøm tlf: 77 62 64 42

Medisin B – Endokrinologisk seksjon

Diabetesskole

Målgruppe: Diabetes Mellitus type 2

Sted: Elisabethsenteret, Tromsø

Kontakt: Diabetessykeleier Tord Hagen tlf: 77 65 65 96

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Medisin B – Endokrinologisk seksjon forts.

Diabetesskole

Målgruppe: Diabetes Mellitus type 1
Sted: Elisabethsenteret, Tromsø
Kontakt: Diabetessykepleier Tord Hagen tlf: 77 65 65 96

Medisin B – Lungeseksjonen

Lungerehabiliteringskurs

Målgruppe: Kroniske obstruktive lungesykdommer (astma/kols)
Sted: Elisabethsenteret, Tromsø
Kontakt: Lungeseksjonen
v/ sykepleier Astrid Bratvold tlf: 77 75 62 91

Nevrologisk avdeling

Mestringskurs epilepsi - voksne

Målgruppe: Nydiagnostiserte
Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN
Kontakt: Sykepleier Grethe Berg Johnsen tlf: 77 62 74 91

Nyremedisinsk avdeling – dialyseenheten

Dialyseskole

Målgruppe: Pasienter med kronisk nyresvikt
Sted: UNN
Kontakt: Avdelingssykepleier Rita Johansen tlf: 77 62 68 57 eller
avdelingssykepleier Birthe L. Angermo tlf: 77 62 69 43

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Urologi/Endokrin kirurgi

Mestringskurs for brystkreftopererte

Målgruppe: Brystkreftopererte

Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN

Kontakt: Kreftsyrkepleier Sigrid Sara

tlf: 77 62 84 56 (onsdag og torsdag) eller 77 62 66 32

Prostatakreftopererte

Under planlegging

Kontakt: Sykepleier May Tove Ludvigsen

tlf: 77 62 66 32

Revmatologisk avdeling

Revmaskole

Målgruppe: Revmatikere
leddgikt, bechterew, bindevevs-sykdommer og
wegner

Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN

Kontakt: Avdelingssyrkepleier Thorild Leirvaag tlf: 77 62 72 77 eller
sykepleier Ulla Søsnes tlf: 77 66 96 04

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Øre-, Nese- og Halsavdeling

Oppfølgingskurs/ bruk av høreapparat

Målgruppe: Høreapparatbrukere

Sted: UNN

Kontakt: Høresentralen

v/ audiopedagog evt. audiograf tlf: 77 62 73 70

Tinnitus

Målgruppe: Tinnitus-rammede

Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN

Kontakt: Høresentralen

v/ audiopedagog evt. audiofysiker tlf: 77 62 73 70

Tunghørtblitte/døvblitte

Målgruppe: Tunghørtblitte/døvblitte

Sted: Lærings- og mestringscenteret, UNN

Kontakt: Høresentralen

v/ audiopedagog evt. audiofysiker tlf: 77 62 73 70

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

PSYKISK HELSE

Alderspsykiatrisk seksjon

Kurs i mestring av depresjon

Målgruppe: Eldre som har hatt eller har mild/middels depresjon

Sted: UNN

Kontakt: Alderspsykiatrisk seksjon v/ ergoterapispesialist
Carina Ryssdal tlf: 77 62 77 95/95 07 60 50

Rus- og Psykiatriposten

EBL ("Et bedre Liv")

Målgruppe: Personer med rus-/ psykiske problemer

Sted: UNN

Kontaktpersoner på avdelingen: Vilde Slettli tlf: 77 62 76 92,
Turid Johnsen tlf: 77 62 76 82, Kristin Nylund tlf: 77 62 76 92 eller
Geir S. Eriksen 77 62 76 87

Kontaktpersoner Kvinnegruppe: Rigmor Frøyum/Vigdis Røberg eller
Renate Gården tlf: 77 62 76 92

Kontaktpersoner Mannsgruppe: Jann Larsen/Steinar Mortensen eller
Andre Waaberg tlf: 77 62 76 92

Rusgruppe

Målgruppe: Personer med rusproblemer

Sted: UNN

Kontakt: Nina B. Karlsen tlf: 77 62 76 88, Marit Kvitvik
tlf: 77 62 76 92 eller Ranveig Matheussen tlf: 77 62 77 53

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Rus- og Psykiatriposten forts.

Aktivitetsgruppe:

Målgruppe: Personer med rus-/ psykiske problemer

Sted: UNN

Kontakt: Glenn Holen, Grete Pettersen, Steinar Mortensen eller
Nesrin Mikkelsen tlf: 77 62 76 92

Pasientundervisning:

Temaer: Hepatitt
"Å høre stemmer"
Livreddende førstehjelp
Økonomi og bolig

Målgruppe: Personer med rus-/ psykiske problemer

Sted: UNN

Kontakt: Nina Karlsen, Ranveig Matheussen, Glenn Holen eller
Margareth Randby tlf: 77 62 76 92

Senter for Psykisk Helse Midt-Troms, VOP Silsand

Gruppetilbud

Temaer: Mestring av psykosesymptomer
Mestring av medisinbruk,
Sosial ferdighetstrening,
Mestring av depresjoner (KID),
Livsmestringsgruppe,
Angstgruppe,
Kunst- og uttrykksterapi og
Selvtillitskurs.

Målgruppe: Personer med alvorlige psykiske lidelser/psykoser og
nevrosener

Sted: VOP Silsand, UNN

Kontakt: Torill Nordgård Eriksen tlf: 77 75 47 00

**YTTERLIGERE OPPLÆRINGSTILBUD KAN BLI AKTUELLE
OG VIL DA BLI ANNONSERT.**

Gruppebasert opplæring ved UNN 2007

Selvhjelpsgrupper

Foreldrenettverk

Målgruppe: Foreldre til barn som sliter med skolevegring, angst, sjenanse

Kontakt: Inger Giæver, tlf. 77 67 32 08

Selvhjelpsgrupper i Angstringen

Kontakt: Angstringen Nord
v/ Gunn Anita Vang tlf: 77 71 33 61
www.angstringen.no

Å høre stemmer

Kontakt: Anne M. Kalhovde tlf: 48 16 22 20
e-mail: Anne.M.Kalhovde@unn.no eller
Heidi.Susann.Emaus@unn.no

Nettbasert tilbud

Eksemskole på nett: www.eksemskolen.no

Vi arbeider med å utvikle nye opplæringstilbud og er avhengig av tilbakemelding fra enkeltpersoner, brukerorganisasjoner og fagpersoner for å lage aktuelle tilbud.

Har du spørsmål, tips eller andre tilbakemeldinger, ta gjerne kontakt.

Lån av lokale

Det er mulig å låne lokaler på LMS for møtevirksomhet på kveldstid og i helger.

For lån; kontakt LMS-ekspedisjon 77 62 80 24

Vi kan tilby:

Møterom (ca. 20 stk.) med tavle, overhead, videokanon og teleslynge.

Kjøkken med kaffetrakter og vannkoker.

Informasjon

På Lærings- og mestringssenteret kan du finne informasjon om kroniske/langvarige sykdommer og funksjonsnedsettelse, og om ulike pasient- og interesseorganisasjoner.

Vi har brosjyrer og medlemsblad fra ulike organisasjoner, og er behjelpelig med å finne relevant informasjon.

Både brukere, pårørende og fagpersonell kan ta kontakt.



Lærings- og mestringscenteret

Universitetssykehuset Nord Norge

Postboks 1

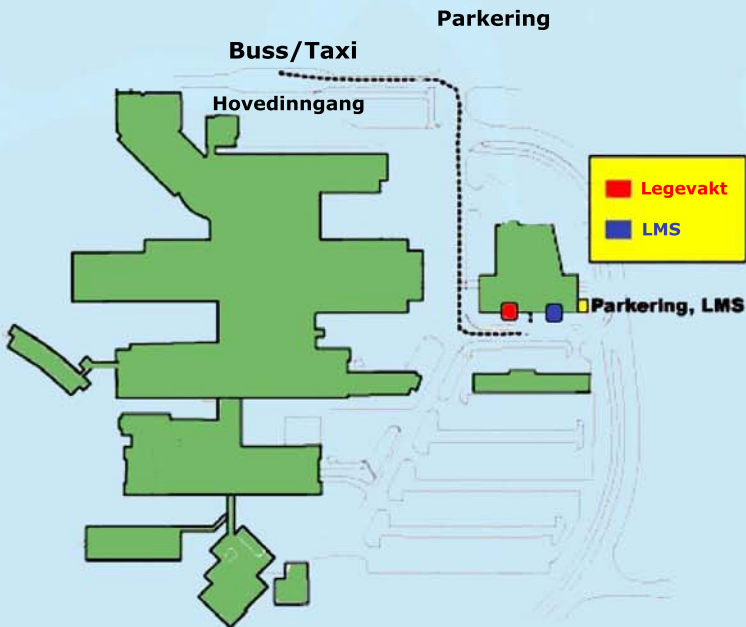
9038 Tromsø

Tlf : 77 62 80 24 (eksp.)

e-post : lms@unn.no

www.unn.no

Åpningstid: kl. 09:00 - 15:00



Utarbeidet av:

Lærings- og mestringsssentret 01.01.2007.