

Vår kursavdeling har tilbud til pasienter og pårørende som ønsker mer kunnskap og kompetanse for å mestre sykdom og helse. Målet er å gi den enkelte nok kunnskap til å kunne medvirke i egen behandlings- og rehabiliteringsprosess.

Det gis muligheter for deling av refleksjoner og erfaringer.

Tilbudene er utarbeidet i samarbeid mellom Brukerutvalget og fagpersoner på Revmatismesykehuset.



TEMADAGER:

Poliklinisk en dagstilbud med tverrfaglig tilnærming gjennom faktaundervisning og erfaringsdeling.

Temadager, generelle:

- Ung voksen revmatiker
- Fatigue
- Arbeid

Temadager diagnoserelatert. Pårørende kan delta.

- Revmatoid artritt (leddgikt)
- Spondyloartritt (Bekhterev)
- Osteoporose (beinskjørhet)
- Psoriasis artritt
- Sjøgrens syndrom
- SLE (lupus)
- Urinsyregikt
- Fibromyalgi
- Håndartrose
- PMR
- Systemisk sklerose

POLIKLINISK REHABILITERING. Grupper:

Dette er et gruppetilbud med individuell oppfølging.

Det strekker seg over 6 samlinger à ca. 5,5 time med 2 ukers mellomrom. I tillegg en oppfølgings samtale ca. 2 mnd etter siste kursdag (via telefon eller videokonsultasjon).

Aktuelle grupper:

- Inflammatorisk revmatisk leddsykdom
- Fibromyalgi
- Artrose i vektbærende ledd
- Yrkesaktiv revmatiker- å fungere i arbeidslivet med en revmatisk sykdom
- Livsstyrketrening

Tema: Aktivitetsprioritering, fysisk aktivitet, smerte og sykdomsforståelse, arbeid og helse, ernæring, fatigue, medisiner og søvn.

I den polikliniske rehabiliteringen utarbeides egne mål og planer under veiledning av en fagperson.

Du kan lese mer om de forskjellige tilbudene på hjemmesiden vår: www.revmatismesykehuset.no «Temadager og gruppetilbud»



Praktiske opplysninger:

Det må henvises fra fastlege eller spesialist.

Du har rett på sykemelding, og det ordner du hos din fastlege.

Egenandel kr. 375.-

Det legges opp til fysisk aktivitet på alle samlinger, så ta med egnet tøy/sko.

Reise til og fra, og evt. overnatting:

Se pasientreiser www.helsenorge.no eller ring 915 055 15.

Trenger du overnatting i forbindelse med kurs må du ordne dette selv.

Vi kan anbefale Birkebeineren Hotel & Apartments, tlf 61 05 00 80.

Du kan også sjekke andre hotell på www.trivago.no

Kost og overnatting dekkes etter sats, se Pasientreiseforskriften § 12.

Kontaktinformasjon:

Tlf. 400 25 946 / 612 79 500

Margrethe Grundtvigsveg 6, 2609 Lillehammer

www.revmatismesykehuset.no

Vi er på Facebook: [Revmatismesykehuset AS](https://www.facebook.com/RevmatismesykehusetAS), NKS Lillehammer



Temadager og gruppetilbud



Revmatismesykehuset
Lillehammer