

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.



Pasient og pårørendeopplæring:

TEMADAGER

Poliklinisk dagtilbud med tverrfaglig tilnærming gjennom faktaundervisning og erfaringsdeling. Pårørende kan delta.

Temadager, generelle:

- Ung voksen revmatiker (18-25 år med inflammatorisk revm.sykdom)
- Fatigue

Temadager diagnoserelatert.

- Leddgikt
- Spondyloartritt (Bekhterev)
- Psoriasis artritt
- Sjøgrens syndrom
- SLE (lupus)
- Håndartrose
- Polymyalgia Revmatika eller Temporalis arteritt
- Systemisk sklerose

POLIKLINISK REHABILITERING. Grupper for pasienter

Dette er et gruppetilbud med individuell oppfølging.

Det strekker seg over 6 samlinger à ca. 5,5 time med 2 ukers mellomrom.

Du tilbys en oppfølgingsamtale ca 2 mnd etter siste kursdato.

Pårørende kan ikke delta på gruppetilbudene.

Gruppe for deg med:

- **Inflammatorisk revmatisk leddsykdom**
- **Artrose i vektbærende ledd** (aldersgruppe 18-70 år)

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.

Livsstyrketrening

Kurs i Livsstyrketrening er et helsepedagogisk, helsefremmende og forebyggende tiltak i gruppe, der hensikten er å styrke den enkelte deltakers evne til å mestre helseutfordringer gjennom bevisstgjøring.

Kurset går over ca fem måneder med 10 samlinger à fire timer.

Du tilbys en oppfølgingsamtale ca ½ år etter siste kursdato.



Praktiske opplysninger:

Det må henvises fra fastlege eller spesialist.

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

Digital deltakelse: Om du har lang reisevei eller problemer med fysisk oppmøte kan du delta digitalt, - henvisning kreves. Ta kontakt om det er aktuelt for deg.

Egenandel kr. 375.- Deltar du digitalt blir du fakturert.

Reise til og fra, og evt. overnatting:

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

Trenger du overnatting har vi noen rom tilgjengelig på vårt sykehotell.

Ta kontakt for booking/betaling.

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

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

Kontaktinformasjon:

Tlf. 612 79 500

Margrethe Grundtvigsveg 6, 2609 Lillehammer

www.revmatismesykehuset.no

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



Revmatismesykehuset

Temadager og gruppetilbud

Pasient og pårørendeopplæring



Revmatismesykehuset
Lillehammer