



Design: Prinfo Rønnes, Mosjøen

Kursene er utviklet i et samarbeid mellom Rana Revmatikerforbund og Helgelandssykehuset.

## Spørsmål?

Ta gjerne kontakt med  
Lærings- og mestringssenteret  
Helgelandssykehuset Mo i Rana  
Tove Lill Røreng Falstad

Tlf.: 75 12 57 18

E-post:

[tove.lill.falstad@helgelandssykehuset.no](mailto:tove.lill.falstad@helgelandssykehuset.no)

[www.helgelandssykehuset.no](http://www.helgelandssykehuset.no)

[www.helse-nord.no](http://www.helse-nord.no)

Juni 2010

- mestringskurs -

# Revmatoid Artritt Morbus Bekhterev Psoriasis Artritt

For personer med reumatisk sykdom og deres pårørende.



# Et mestringskurs for deg med reumatisk sykdom, og dine pårørende.

Helgelandssykehuset Mo i Rana tilbyr opplæringstilbud for pasienter med inflammatoriske sykdommer:

- **REVMATOID ARTRITT (leddgikt)**
- **MORBUS BEKHTEREV**
- **PSORIASIS ARTRITT (psoriasis leddgikt)**

Hensikten med læringstilbudene er å skape en møteplass mellom fagfolk, brukere og pårørende for kunnskaps- og erfaringsutveksling. Mer informasjon og kunnskap fører til bedre mestring av egen sykdom og hverdag.

Det er tre ulike kurs som arrangeres jevnlig. Kursene er gruppebasert, med inntil 20 deltakere. Deltakerne treffer andre som er i samme situasjon, og det blir mulighet for å stille spørsmål og dele erfaringer. Det er fint om pårørende også deltar.

Lærings- og mestringscenteret mottar henvisninger på pasienter som ønsker kurs fra fastleger og revmatologer.

Når minst 10 deltakere er registrert på venteliste arrangeres kursene. Vi kan derfor ikke si eksakt når kurset skal gjennomføres, men deltakerne blir tilskrevet med orientering om tid og sted.

Medisinsk ansvarlig for kurset er revmatolog Inger Myrnes Hansen. For øvrig bidrar tverrfaglig helsepersonell og erfarne brukere med undervisning.

## Kursenes innhold:



Alle kursene inneholder følgende tema:

- medisinsk informasjon og medikamentell behandling
- aktivitet og trening
- rettigheter v/ Helfo
- kostholdsråd
- mestring av hverdagen og egenomsorg

Kursene varer i 2-3 dager, totalt ca 12 timer.

## Sted

Helgelandssykehuset Mo i Rana på Selfors.

Informasjon om kursrom blir gitt i innkallingsbrev til deltakerne.

## Kostnader

Pris: 295,- i egenandel. Barn under 12 år, pårørende og de som har frikort betaler ingen egenandel.

Reise- og oppholdsutgifter dekkes etter folketrygdens satser mot en egenandel. Mer info. på [www.pasientreiser.no](http://www.pasientreiser.no)

## Påmelding

Ta kontakt med fastlege / revmatolog og be om henvisning til lærings- og mestringscenterets kurstilbud. For mer informasjon kontakt LMS tlf 751 25718.