

Lærings- og mestringssenteret, aktiviteter 2012

Samlet oversikt over tilbudene til pasienter og pårørende i Vestre Viken HF.

Type tilbud	Emne/diagnose	Læringstiltak, diagnose	Tid	Sted	Påmelding
Likemann	Amputasjon	Likemannstjeneste, Landsforeningen for amputerte	Annehver torsdag, kl 1530-1800. Partallsuker	LMS, Drammen sykehus	Åpent møte, ingen påmelding. Info på tlf 32804025
Kurs	Barn med overvekt	Temadag for foreldre til barn med overvekt Dagskurs	7. mars	LMS, Ringerike Sykehus	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Gruppetilbud	Psykisk helse	Du er ikke den eneste Gruppetilbud til barn og unge med foreldre som har psykiske problemer og/eller rusproblemer. Gruppene møtes en gang i uken i 16 uker.	Oppstart etter uke 35. Oppstart ved fulltregnede grupper	Sentralt i Asker eller Bærum	Påmelding til Kari Lund, 48275258, eller kari.lund@vestreviken.no. Tilbudet er et samarbeid med Asker og Bærum Kommuner
Kurs	Brystkreft	Kurs for kvinner med nydiagnostisert brystkreft og forstadie til brystkreft	Fire påfølgende onsdager med oppstart 7. mars	LMS, Drammen sykehus	Påmelding via Brystdiagnostisk senter, tlf 32862350
Kurs	Diabetes	Diabetes, type 1 Ett dagskurs for pasienter og pårørende	18. april	LMS, Ringerike Sykehus	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Kurs	Diabetes	Diabetes, type 2 2 dagers kurs for pasienter og pårørende	23. og 24. mai og 24. og 25. oktober	LMS, Hallingdal Sjukestugu	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Kurs	Diabetes	Diabetes, type 2 2 dagers kurs for pasienter og pårørende	7. og 8. februar og 4. og 5. juni	LMS, Ringerike Sykehus	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Kurs	Diabetes	Diabetes, type 2 Startkurs for personer med diabetes type 2, 6 kurs	Tre påfølgende mandager med oppstart 16. jan, 12. mar, 16. apr, 10. sep, 15. okt og 12. nov	LMS, Drammen sykehus	Henvising til diabetespoliklinikken, Drammen sykehus, tlf 32804181
Kurs	Diabetes	DIAHELSE, diabete, type 2 Tilbud til kvinner med diabetes type 2 i Drammen. Spesielt tilrettelagt for kvinner med innvandrerbakgrunn.	Rullerende oppstart	Fysioteket, Drammen kommune	Informasjon hos: fysioteket@drmk.no Tlf.: 950 72 040 eller lms@vestreviken.no Tlf.: 32 80 40 25
Kurs	Diabetes	Diabetes, type 2 Startkurs for personer med diabetes type 2	To kursdager - 6. og 13.februar	LMS Bærum sykehus	Henvising og påmelding til Endokrinologisk poliklinikk tlf 67 80 92 41
Kurs	Empatisk kommunikasjon	Kursserie over fire samlinger for helsepersonell i helseforetak og kommuner i empatisk kommunikasjon	Kurs 1: 25. jan, 8. feb, 7. mars og 18. april. Kurset er fulltregnet Kurs 2: 8. mai, 21. mai, 7. juni og 21. juni.	Blakstad sykehus, Bygg 28	Påmelding og informasjon, kontakt: Anne Gro Tvedt, pr mail annegro.tvedt@vestreviken.no eller telefon 91839494. Påmeldingsfrist 27. april
Kurs	Hjerneslag	To dagers kurs for pasienter og pårørende	22. mars og 29. mars og 13. september og 20. september	LMS, Ringerike Sykehus	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Temamøte	Hjerneslag	Temadag	21. mars og 11.juni	LMS Bærum sykehus	Henvising og påmelding til LMS Bærum. Tlf 67 80 93 14
Temamøte	Hjertesykdom	Åpent informasjonsmøte for personer med nylig hjertesykdom	Første mandag i mnd. Klokket 1300-1500	LMS, Drammen sykehus	Åpent møte, ingen påmelding. Info på tlf 32803461
Kurs	Hjertesykdommer	To dagers kurs for pasienter og pårørende	Ikke fastsatt dato - ta kontakt med LMS på Ringerike Sykehus	LMS, Hallingdal Sjukestugu	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Kurs	Hjertesykdommer	To dagers kurs for pasienter og pårørende	20. og 21. februar og 7. og 8. mai	LMS, Ringerike Sykehus	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Kurs	Hørsel	Brukerkurs, nye høreapparatbrukere Ett dags kurs for deg med nytt høreapparat	15. februar, 18, april, 06. juni	LMS Drammen sykehus	Gjennom audiograf på ØNH, Drammen sykehus, tlf 32803892
Temamøte	IBS	Fagdag for personer med IBS	31. jan. Klokket 0800-1600	Auditoriet, Drammen sykehus	Henvising til medisinsk poliklinisk senter, Drammen sykehus, tlf 32804181
Kurs	Langvarig smerte	Refleksjonsgruppe med fokus på å oppdage egne ressurser	5 gruppemøter - oppstartsdato er ikke fastsatt	LMS Bærum sykehus	Henvising og påmelding til LMS Bærum. Tlf 67 80 93 14
Kurs	Lungesykdom	Kols To dagers kurs for pasienter og pårørende	24. og 25. april	LMS, Hallingdal Sjukestugu	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Kurs	Lungesykdom	Kols To dagers kurs for pasienter og pårørende	17. og 19. april	LMS, Ringerike Sykehus	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Temamøte	Lungesykdom	Åpent informasjonsmøte for personer med lungesykdom	Oppstart vinter 2012	LMS, Drammen sykehus	Henvising til lungepoliklinikken, Drammen sykehus, tlf 32803860
Likemann	Multipel sklerose	Sosialt treff Myelingsgruppen - sosialt treff for yngre personer med MS	Siste torsdag i mnd. klokken 18:00-21:00	LMS, Drammen sykehus	Åpent møte, ingen påmelding. Info på 32803377
Likemann	Multipel sklerose	Likemannsgruppa Likemannsgruppe som møtes over 11 ganger.	Annehver tirsdag. Oppstart 14. februar.	LMS, Drammen sykehus	Info på 32804025
Kurs	Myalgisk Encefalopati, ME	Mestringskurs for personer med ME Kurset går over 7 dager (En kursdag pr uke - 2,5 timer/dag)	Kursdatoer ikke fastsatt. Ta kontakt med LMS	LMS, Ringerike Sykehus	Henvising sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Kurs	Myalgisk Encefalopati, ME	Mestringskurs for personer med ME	7 kursdager - oppstart 27.februar	LMS Bærum sykehus	Henvising og påmelding til LMS Bærum. Tlf 67 80 93 14
Kurs	Nyresykdom	To dagers diagnosekurs for deg med nyresykdom	Kurs 1: 13. feb og 20. feb Kurt 2: 14. mai og 21. mai	LMS, Drammen sykehus	Henvising fra nefrolog. For informasjon, ring Drammen sykehus, 32803494

Kurs	Osteoporose	Kurs for personer med osteoporose	Ikke fastsatt dato. Ta kontakt	LMS, Drammen sykehus	Informasjon hos Revmatologisk poliklinikk, Drammen sykehus, tlf. 32803489
Kurs	Psykisk helse	Bipolar lidelse To kurs for personer med bipolar lidelse. Kursene går over 7 ganger.	Mars: Oppstart på LMS ved Blakstad sykehus September: Oppstart på LMS ved Drammen sykehus	Blakstad sykehus, Bygg 28	Påmelding/informasjon Tone Finvold, tlf 91839746, postlms@vestreviken.no
Temamøte	Psykisk helse	Bipolar lidelse Temamøte for pårørende til personer med bipolar lidelse. Påmelding kreves	Mandag 30. jan. kl. 1830- 2030	Blakstad sykehus, Bygg 28	Påmelding/informasjon Tone Finvold, tlf 91839746, postlms@vestreviken.no
Erfaringsformidler	Psykisk helse	Erfaringsformidlere Forelesere med egen erfaring, psykisk helse	Løpende	LMS, Blakstad	Kontakt Mia Iversen 91189766, mail mia.iversen@vestreviken.no
Pårørende	Psykisk helse	Gruppetilbud til pårørende innen psykisk helse. Tilbudet vil omfatte undervisning, samtale og erfaringsutveksling.	Oppstart mars 2012	LMS,Blakstad	Påmelding og informasjon til Mia Iversen mob 91189766, mia.iversen@vestreviken.no
Kurs/pårørende	Psykisk helse	Psykoedukativ gruppe Kunnskapsbasert flerfamiliegruppe. Et undervisnings- og gruppetilbud til personer med psykisk sykdom og deres familier	Det tilbys grupper både i Drammen og på Blakstad	Blakstad/Drammen	Kontakt Mia Iversen 91189766, mail mia.iversen@vestreviken.no (Blakstad) eller Irene Norheim, 91612805, mail sbnoir@vestreviken.no (Drammen) for mer informasjon.
Temamøte	Psykisk helse	Psykoselidelser Temamøte for pårørende til personer med psykoselidelser. Påmelding kreves	Dato ikke fastsatt	Blakstad sykehus, Bygg 28	Påmelding/informasjon Tone Finvold, tlf 91839746, postlms@vestreviken.no
Gruppetilbud	Psykisk helse, Barn som pårørende	Du er ikke den eneste Gruppetilbud til barn og unge med foreldre som har psykiske problemer og/eller rusproblemer. Gruppene møtes en gang i uken i 16 uker.	Oppstart ved fulltgnede grupper	Sentralt i Asker eller Bærum	Påmelding til Kari Lund, 48275258, eller kari.lund@vestreviken.no. Tilbudet er et samarbeid med Asker og Bærum Kommuner
Raskere tilbake	Psykisk helse	Raskere tilbake Tilbud til personer med lettere psykiske eller sammensatte lidelser som er eller står i fare for å bli sykmeldt	Løpende	I Vestre Viken HF's lokaler	Påmelding ved henvisning fra lege. Informasjon kan fås hos Kirsti Allan på tlf tlf 66751655/95850261 eller kirsti.busch.allan@vestreviken.no
Kurs	Psykisk helse, helsepersonell	Kurs i empatisk kommunikasjon Kurset gir en teoretisk innføring i positiv psykologi og praktisk anvendelse av metoden.	Kurset går over fire samlinger med oppstart 25. januar	LMS,Blakstad	Påmelding informasjon Anne Gro Tvedt, tlf 91839494, annegro.tvedt@vestreviken.no
Kurs	Pårørende til kreftpasienter	Kurset går over 3 kvelder	13. mars, 27. mars og 10. april	LMS, Ringerike Sykehus	Henvisning sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Kurs	Revmatiske lidelser	Bekhterev Kurs for personer med morbus bekhtereve eller lignende	Kurs vår: 10. mai og 24. mai. Kurs høst: ikke fastsatt dato.	LMS, Drammen sykehus	Informasjon hos Revmatologisk poliklinikk, Drammen sykehus, tlf 32803489
Kurs	Revmatiske lidelser	Leddgikt/RA Kurs for personer med RA	Kurs vår: 22. mars og 29. mars Kurs høst: ikke fastsatt dato.	LMS, Drammen sykehus	Informasjon hos Revmatologisk poliklinikk, Drammen sykehus, tlf 32803489
Kurs	Rus- og avhengighetsproblemer	Kurs for pårørende Kurset går over 3 kvelder	Kurs blir avholdt når det har meldt seg tilstrekkelig antall deltakere. Ta	LMS, Ringerike Sykehus	Henvisning sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike sykehus. Telefon 32116005/97642926.
Kurs	Røykeavvenning	Røykeavvenningskurs Kurset går over 7 kvelder à 1,5 time hver kveld, henholdsvis mandager og torsdager. Kurset koster 1000, gratis for ansatte ved Vestre Viken.	Oppstart mandag 27. februar og videre på 5., 8., 12., 15., 19. og 26. mars kl 16.30 – 18.00 alle dager	LMS Bærum sykehus	For mer informasjon og påmelding kontakt Katy Bevan på e-post katherine.bevan@vestreviken.no eller mobil 995 99 190
Kurs	Stoffskiftesykdom	Hypothyreose Mestringskurs for deg som lever med hypothyreose	Tre kursdager, onsdager med oppstart 25. april	LMS, Drammen sykehus	Henvisning til LMS, Drammen sykehus, tlf 32803377
Kurs	Stoffskiftesykdom	Hypothyreose Mestringskurs for personer med lavt stoffskifte	Tre kursdager - oppstart 7.mai	LMS Bærum sykehus	Henvisning og påmelding til LMS Bærum. Tlf 67 80 93 14
Kurs	Sykkelig overvekt	Livsstilsendingsprogram for personer med sykkelig overvekt.	8 kursdager - oppstart 4.januar, 5.januar, 28.februar, 2.mai, 3.mai	LMS Bærum sykehus	Henvisning til Kirurgisk Avdeling, Bærum sykehus
Kurs	Søvnapne	CPAP startkurs Kurset går over en dag og er for deg som er ny bruker av CPAP.	20. jan, 10. feb, 9. mar, 13. apr, 11. mai og 1. juni. Høstens datoer er ikke fastsatt	LMS, Drammen sykehus	Informasjon hos ØNH, Drammen sykehus, telefon 32803880

Det legges stadig til nye aktiviteter. Se oppdatert oversikt på www.vestreviken.no/lms under Tilbud

Kontakt oss:

Lærings- og mestringssenteret
Vestre Viken HF
Epost: postlms@vestreviken.no

Bærum sykehus
Tlf: 67 80 93 14
Epost: postlms@vestreviken.no

Drammen sykehus
Tlf: 32 80 40 25/32 80 33 77
Epost: LMS@vestreviken.no

Ringerike sykehus
Tlf: 32 11 60 05/ 976 42 926
Epost: LMS@ringerike-sykehus.no
Henvisning sendes elektronisk eller til Vestre Viken HF, LMS, Ringerike Sykehus, Postboks 3024, 3501 Hønefoss.
Informasjon telefon 32 11 60 05/97 64 29 26