

# Kursoversikt høsten 2020

## Lærings- og mestringssenteret

Lærings- og mestringssenteret (LMS) tilbyr opplæring til personer med kroniske sykdommer eller langvarige helseplager og til deres pårørende.

For mer informasjon, se egne brosjyrer for de ulike kurstilbudene eller LMS sin nettside på [www.diakonhjemmetpsykehus.no](http://www.diakonhjemmetpsykehus.no).

### Kransåresykdom

- over 2 dager, dagtid

Tirsdag 08.09. + onsdag 09.09.

Tirsdag 27.10. + onsdag 28.10.

Tirsdag 08.12. + onsdag 09.12.

### Diabetes II

- over 2 dager, dagtid:

Onsdag 16.09. + torsdag 17.09.

Onsdag 25.11. + torsdag 26.11.

### KOLS

- over 4 dager, dagtid

Onsdag 07.10. + onsdag 14.10. + mandag 19.10. + mandag 16.11.

### Atrieflimmer

- 1 dags kurs, dagtid

Onsdag 23.09.

### Hjertesvikt

- over 2 dager, dagtid

Tirsdag 20.10. + onsdag 21.10.

### Hjerneslag

- over 4 dager, dagtid

Onsdag 04.11. + fredag 06.11. + tirsdag 10.11. + fredag 13.11.

### Etter hoftebruddet

- over 2 dager, dagtid

Onsdag 11.11. + onsdag 18.11.

### Pårørende til personer med demens

- over 3 dager, dagtid

Onsdag 28.10, fredag 30.10 og tirsdag 03.11.

### Irritabel tarm syndrom – IBS

-over 3 dager, dagtid

Torsdag 10.09. + torsdag 17.09. + torsdag 29.10.

Torsdag 12.11. + torsdag 19.11. + Oppf dag uke 2-2021

### Utmattelse i sykdom og hverdag

- 6 ganger á 2 timer, dagtid

Oppstart fredag 04. september

Henvendelse Elin Fjerstad

### Mestring av søvnproblemer

- 7 ganger á 2 timer, dagtid

Oppstart mandag 31.august

Henvendelse Nina Lang

### Mestring av stress ved Biofeedback

- 5 ganger á 1,5 timer, dagtid

Oppstart mandag 26.oktober

Henvendelse Ingrid Hyldmo

### Revmaskole

- over 2 dager, dagtid

Tirsdag 08.september. + onsdag 09.september.

Tirsdag 01.desember. + onsdag 02.desember.

### Livsstyrketrening

- 11 ganger. Oppstart 2021

Henvendelse Liv R. Eriksson

### Livsstyrketrening ung voksen

- 11 ganger. Oppstart 2021

### Revmakurs med tolk

- 2 dagskurs onsdager, dagtid.

Oppstart 2021

Henvendelse Liv R. Eriksson

### Artrose

- 1 dags kurs, dagtid

Oppstart tirsdag 11. august

### Langvarige muskelsmerter og fibromyalgi

- 5 timers kurs, fredager dagtid

4. september, 18. september, 16.oktober, 20. november, 4..desember.

### Livsstilsendring for personer med overvekt

- 27 halve dager over 3 måneder + oppfølgingsdager i ett år

Oppstart januar/februar 2021

## **KONTAKTINFORMASJON:**

Lærings- og mestringscenteret (LMS):  
Diakonhjemmets bibliotek og læringscenter,  
Diakonveien 18, 4.etg. vis-a-vis sykehusets hovedinngang  
Tlf 22454460

**E-post: [LMS@diakonsyk.no](mailto:LMS@diakonsyk.no)**

**NB: ikke send sensitiv informasjon om helseforhold, diagnoser eller personnummer på E-post. Bruk da postadressen:**

**Lærings- og mestringscenteret  
Diakonhjemmet sykehus  
Boks 23 Vinderen  
0319 Oslo**

For kurs i regi av revmatologisk avdeling:

**Liv Rognerud Eriksson tlf. 22 45 48 73**

**Revmatologisk avdeling tlf. 22 45 18 82**

**E-post: [revmakurs@diakonsyk.no](mailto:revmakurs@diakonsyk.no)**

**NB: ikke send sensitiv informasjon om helseforhold, diagnoser eller personnummer på E-post.**

For kurs i regi av Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken:

**Ingrid Hyldmo tlf. 91 91 16 64**

**Elin Fjerstad tlf. 90 62 28 34**

**Nina Lang tlf. 90 64 13 83**

Læringstilbudene ved LMS organiseres i grupper på 8-15 personer. De planlegges, gjennomføres og evalueres i samarbeid mellom personer med erfaring med å leve med den aktuelle sykdommen/helseplagen og fagpersoner fra sykehuset.

Henvising fra lege kreves for å delta på de fleste av læringstilbudene. Se sykehusets nettside for mer informasjon.