

Kursoversikt våren 2025

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.diakonhjemmetsykehus.no.

Kransåresykdom

- over 2 dager, dagtid:
Tirsdag 28.01 + onsdag 29.01
Torsdag 27.03 + fredag 28.03
Torsdag 05.06 + fredag 06.06

Diabetes II

- over 2 dager, dagtid:
Torsdag 27.02 + fredag 28.02
Tirsdag 13.05 + onsdag 14.05

KOLS

- over 4 dager, dagtid:
Mandag 10.03 + mandag 17.03 + onsdag 19.03
+ mandag 07.04

Atrieflimmer

- 1 dags kurs, dagtid: Torsdag 20.03

Hjertesvikt

- over 2 dager, dagtid:
Onsdag 19.03 + torsdag 20.03

Hjerneslag

- over 4 dager, dagtid:
Mandag 03.02 + onsdag 05.02 + fredag 07.02
+ mandag 10.02

Etter hoftebruddet

- over 2 dager, dagtid:
Onsdag 02.04 + fredag 04.04

Pårørende til personer med demens

- over 3 dager, dagtid:
Onsdag 26.03 + fredag 28.03 + onsdag 02.04

Irritabel tarm syndrom – IBS

-over 2 dager, dagtid:
Tirsdag 04.02 + tirsdag 11.02.
Tirsdag 13.05 + tirsdag 20.05.

Livsstilsendring for personer med overvekt

- 27 halve dager over 5 måneder + oppfølgingsdager i ett år
Oppstart 08.09.

Kognitiv adferdsterapi ved IBS

- 8 ganger á 2 timer, dagtid. Digitalt.
Oppstart? Henvendelse Elin Fjerstad

Utmattelse i sykdom og hverdag

- 6 ganger á 2 timer, dagtid.
Oppstart tirsdag 25.02. Henvendelse Elin Fjerstad

Mestring av søvnproblemer

- 7 ganger á 2 timer, dagtid
Oppstart fredag 07.02. Henvendelse Nina Lang

Mestring av langvarig smerte

- 8 ganger á 2 timer, dagtid. Digitalt.
Oppstart? Henvendelse Elin Fjerstad / Ingrid Hyldmo

Revmaskole

- over 3 korte dager, dagtid:
Tirsdag 21.01 + tirsdag 28.01 + onsdag 29.01
Tirsdag 01.04 + tirsdag 08.04 + onsdag 09.04

Revmaskole med tolk

Henvendelse Liv R. Eriksson

Livsstyrketrening

- over 11 onsdager, dagtid.
Oppstart onsdag 12.02. Henvendelse Liv R. Eriksson

Artrose

- 1 dags kurs, dagtid. Oppstart tirsdag 14.01.

Langvarige muskelsmerter og fibromyalgi

- 5 timers kurs, dagtid: ???
Henvendelse Liv R. Eriksson

Osteoporose

-over 1 ½ dager, dagtid:
Fredag 24.01 + fredag 31.01
Fredag 14.03 + fredag 21.03

KONTAKTINFORMASJON:

Lærings- og mestringssenteret (LMS):
Diakonhjemmets bibliotek og læringssenter,
Diakonveien 18, 4.etg. vis-a-vis sykehusets hovedinngang
Tlf 22 45 44 60

E-post: LMS@diakonsyk.no

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

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

For kurs i regi av revmatologisk avdeling:
Liv Rognerud Eriksson tlf. 22 45 48 73 / 22 45 44 60

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
Lene Kristin Ringe	tlf. 94 87 46 92

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.

Henvvisning fra lege kreves for å delta på de fleste av læringstilbudene. Se sykehusets nettside for mer informasjon www.diaconhjemmetsykehus.no.