



**Til deg som lever med kronisk sykdom/  
funksjonsnedsettelse, eller er pårørende**

Informasjon om Brukerorganisasjoner og Lærings- og mestringstilbud i Lofoten

Å få en kronisk sykdom eller funksjonsnedsettelse kan føre til store forandringer i den enkeltes hverdagsliv. Selv om alle reagerer forskjellig vet vi at endring kan utløse stress og en følelse av tap av kontroll. Ulike følelsesmessige reaksjoner er normalt <sup>(3)</sup>.

Også pårørende rammes når en nær oss blir syk. «Å være nær noen som blir alvorlig syk, innebærer omfattende følelsesmessige og praktiske utfordringer. Det kan medføre betydelige endringer i egen livssituasjon, og risiko for sorg og tap vil ofte være til stede.» <sup>(2)</sup>.

Forskning viser at det å tilegne seg kunnskap om sykdommen/funksjonsnedsettelsen, aktuell behandling og tilbud i hjelpeapparatet, og det å oppleve gjensidig støtte fra andre i samme situasjon, fremmer mestring og håp for fremtiden <sup>(4)</sup>. Bli man samtidig bevisst hvordan man tenker om situasjonen, og jobber med å være en god og vennligere støttespiller til seg selv, kan det å leve godt med sykdom/ funksjonsnedsettelse bli enklere<sup>(1)</sup>. Lokale brukerorganisasjoner og Lærings- og Mestringskurs kan hjelpe deg med å få kunnskap og støtte på ulike måter, og vi samarbeider om utvikling og gjennomføring av ulike mestringskurs.

I denne brosjyren finner du informasjon om brukerorganisasjoner, Lærings- og Mestringskurs og annen informasjon som kan hjelpe deg videre i din mestringsprosess og i din situasjon. Håper du finner det nyttig.

*Vennlig hilsen brukerorganisasjonenes lokallag i Lofoten og Lærings- og Mestringscenteret, NLSH Lofoten*

1: Berge, T., Fjerstad, E. Lev godt med sykdom. Gyldendal akademisk (2016).

2: Bøckmann, K., og Kjellevold, A. Pårørende i helsetjenesten. En klinisk og juridisk innføring. Fagbokforlaget (2015).

3: Hinrichsen, EK. Håndbog til lærings- og mestringsuddannelser. Erfaringsviden og faglig viden hånd i hånd. Århus: Region Midtjylland, CFK. Folkesundhet og Kvalitetsudvikling (2012).

4: Stenberg, U., Øverby, MH., Kvisvik, T., Westermann, KF., Vågan, A., Olsson, ABS. Utbytte av lærings- og mestringsstilbud. Sykepleien 2017 105(4)(52-55) DOI: <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2017.61278>

## Lokale brukerorganisasjoner - oversikt over aktive lokallag i Lofoten

Nye medlemmer ønskes velkommen!

### diabetesforbundet

Diabetesforbundet har lokallag og likepersoner i Vest-Lofoten og Vågan

[www.diabetes.no/fylkeslag/nordland](http://www.diabetes.no/fylkeslag/nordland)



Hørselshemmedes Landsforbund – HLF har lokallag og likepersoner i Vest-Lofoten og Vågan.

[www.hlf.no/hlf-lokalt2/hlf-nordland](http://www.hlf.no/hlf-lokalt2/hlf-nordland)



Kreftforeningen samarbeider med 14 pasient- og likepersonforeninger som representerer kreftrammede og pårørende.

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



Av disse har prostatakraftforeningen og brystkreftforeningen lokallag og likepersoner i Lofoten.

[Lokallag, Prostatakraftforeningen](#)

[Brystkreftforeningen, Lofoten](#)



Landsforeningen for hjerte- og lungesyke – LHL har lokallag i Stamsund og Vågan.

[www.lhl.no/lokallag/nordland](http://www.lhl.no/lokallag/nordland)



Mental helse har lokallag i Vestvågøy og Vågan.

[Nordland - Mental Helse](#)



Norges Parkinsonforbund har lokalforening for Vesterålen og Lofoten. De har også likepersonstjeneste for både diagnostiserte og pårørende

[Lofoten og Vesterålen Parkinsonforening - Norges Parkinsonforbund](#)



MS-Multipel skleroseforbundet har lokallag og likeperson i Lofoten.

[Nordland MS-forening](#)



Stoffskifteforbundet har lokallag i Lofoten.

[Stoffskifteforbundet, Lofoten](#)



Norges astma og allergiforbund har lokallag i Lofoten.

[NAAF, lokallag Lofoten](#)



Norges fibromyalgi forbund har lokallag i Lofoten.

[Fylkes- og lokallag – Norges Fibromyalgi Forbund](#)



Norsk forbund for utviklingshemmede og pårørende – NFU har lokallag i Vestvågøy.

[NFU, lokallag i Vestvågøy](#)



Personskadeforbundet - har lokallag i Lofoten.

[Personskadeforbundet, Lofoten](#)



Norsk Revmatikerforbund, NRF har lokallag i vestvågøy.

[Vestvågøy Revmatikerforenin, Norsk Revmatikerforbund](#)



Norsk cøliakiforening NCF har likeperson og bakekurs i Lofoten

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



Landsforeningen for Nyrepasienter og transplanterte – LNT har fylkeslag i Nordland og lokale kontaktpersoner i Lofoten

[Nordland, LNT](#)

## Her finner du en samlet oversikt over pasient- og brukerorganisasjoner i Norge, der mange har fylkeslag og likemenn i Nordland

- [www.profesjon.no/brukerorganisasjoner](http://www.profesjon.no/brukerorganisasjoner)
- [www.felleskatalogen.no/medisin/pasientorganisasjoner/alle](http://www.felleskatalogen.no/medisin/pasientorganisasjoner/alle)
- Organisasjoner innen psykisk helse:  
[www.psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder](http://www.psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder)
- [www.nordlandssykehuset.no/om-oss/pasient-og-parorendetorget#oversikt-over-brukerorganisasjoner-i-norge](http://www.nordlandssykehuset.no/om-oss/pasient-og-parorendetorget#oversikt-over-brukerorganisasjoner-i-norge)

## Innsyn i din pasientjournal

Logger du inn i «Min helse» på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) kan du få innsyn i dokumenter i journalen din, søke refusjon for reise, bruke din kjernejournal, bytte fastlege og mye mer, [www.helsenorge.no/om-min-helse](http://www.helsenorge.no/om-min-helse)

## Pasient og brukerombudet

Pasient- og brukerombudet i Nordland kan hjelpe deg med spørsmål om helsetjenester og gi råd og veiledning om rettigheter du har som pasient.

Telefon 75 56 66 70

[www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet/nordland](http://www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet/nordland)

## Norsk Pasientskadeerstatning NPE

Har du som pasient fått en skade som skyldes svikt i behandlingen og som har ført til et økonomisk tap, kan du søke om pasientskadeerstatning fra NPE

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

## Selvhjelp Norge

Norsk kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp har informasjon om selvhjelpsgrupper og selvhjelp ved livsproblemer.

Kontakt [ingerberit@selvhjelp.no](mailto:ingerberit@selvhjelp.no) for informasjon om selvhjelpsgrupper i Lofoten. [www.selhjelp.no](http://www.selhjelp.no)

## Nyttige nettsteder for deg som er pårørende



Landsdekkende nettsted for alle typer pårørende. Her finner du fagstoff, tips, råd, informasjon om rettigheter og hjelpetilbud over hele landet.

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



Pårørendesenteret tilbyr støtte og hjelp til alle pårørende, har egen rådgivningstelefon.

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



Om barn som er pårørende.

[VFB, lokallag Lofoten](http://www.voknerne.no)



Helsedirektoratets pårørendeveileder.

[Pårørendeveileder - Helsedirektoratet](http://www.helsedirektoratet.no)



Norske Kvinners Sanitetsforening har veiledningssenter for pårørende innen rus og psykiatri i Nord-Norge.

De tilbyr ulike kurs og samtaler.

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

## **helsenorge.no**

[Helsenorge, tilbud for pårørende innen psykisk helse og rus](http://www.helsenorge.no)

Les om rettigheter og gode råd til pårørende her: [www.helsenorge.no/parorende](http://www.helsenorge.no/parorende)

- **Samlet oversikt over hjelpetilbud i kommuner:**

<https://helsenorge.no/helsehjelp>

- **Informasjon om Frisklivssentraler:**

<https://helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunen/frisklivssentral>

### For informasjon om tilbud i din hjemkommune

- **Vestvågøy kommune** [www.vestvagoy.kommune.no](http://www.vestvagoy.kommune.no), tlf. 76 05 60 00
- **Vågan kommune** [www.vagan.kommune.no](http://www.vagan.kommune.no), tlf. 75 42 00 00
- **Flakstad kommune** [www.flakstad.kommune.no](http://www.flakstad.kommune.no), tlf. 76 05 22 01
- **Moskenes kommune** [www.moskenes.kommune.no](http://www.moskenes.kommune.no), tlf. 76 05 31 00

### Kurs i depresjons- og belastningsmestring

Rådet for psykisk helse, [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no) tilbyr kurs i depresjonsmestring (KID) og kurs i belastningsmestring (KIB). Vestvågøy og Vågan kommune har kursholdere du kan kontakte [www.psykiskhelse.no/kid-kurs](http://www.psykiskhelse.no/kid-kurs)



### Lærings og Mestringscenteret (LMS) NLSH Lofoten

LMS samarbeider med fagfolk på de ulike klinikkene i sykehuset, fagfolk i kommunene, brukerorganisasjoner og erfarne brukere om å utvikle Lærings- og Mestringskurs innen ulike diagnoser til pasienter og pårørende. Målet vårt er at Pasienter og pårørende skal få kunnskap og trygghet til å mestre hverdagen med kronisk sykdom og/eller funksjonsnedsettelse.

Har vi ikke kurs rettet mot deg og dine behov i Lofoten, kan fastlegen eller sykehuslegen din henvise deg til kurs ved andre sykehus i NLSH eller et annet sted i Norge.

[En samlet oversikt over kurs i Nordlandssykehuset og nasjonalt, og hvordan henvise, finner du på våre nettsider](#)

### Nasjonal kompetasetjeneste for læring og mestring innen helse

NKLMH har også samlede oversikter over LMS kurs i sykehus og kommuner. Her kan du også lese mer om mestring av helseutfordringer, [www.mestring.no](http://www.mestring.no)

### Ambulant rehabiliteringsteam (ART) Lofoten

ART følger opp pasienter i deres hjem/kommune i Moskenes, Flakstad, Vestvågøy og Vågan. ART er et tilbud til voksne som pga langvarig sykdom eller skade blir hindret i sin livsutfoldelse. De som henvises må ha komplekse/sammensatte utfordringer der flere aktører skal samarbeide mot pasientens mål.

[Les mer om ART Lofoten og hvordan man henvises](#)



Vi er opptatt av å forbedre oss og imøtekomme brukernes behov, så meld gjerne inn om du mener vi bør utvikle andre kurs i Lofoten eller i Nordlandssykehuset, så kan vi se på muligheter for dette!

#### Kontakt:

Rådgiver ved Lærings- og Mestringscenteret i Lofoten, Elin Pladsen, tlf. 75 57 21 51, e-post: [elin.pladsen@nordlandssykehuset.no](mailto:elin.pladsen@nordlandssykehuset.no)

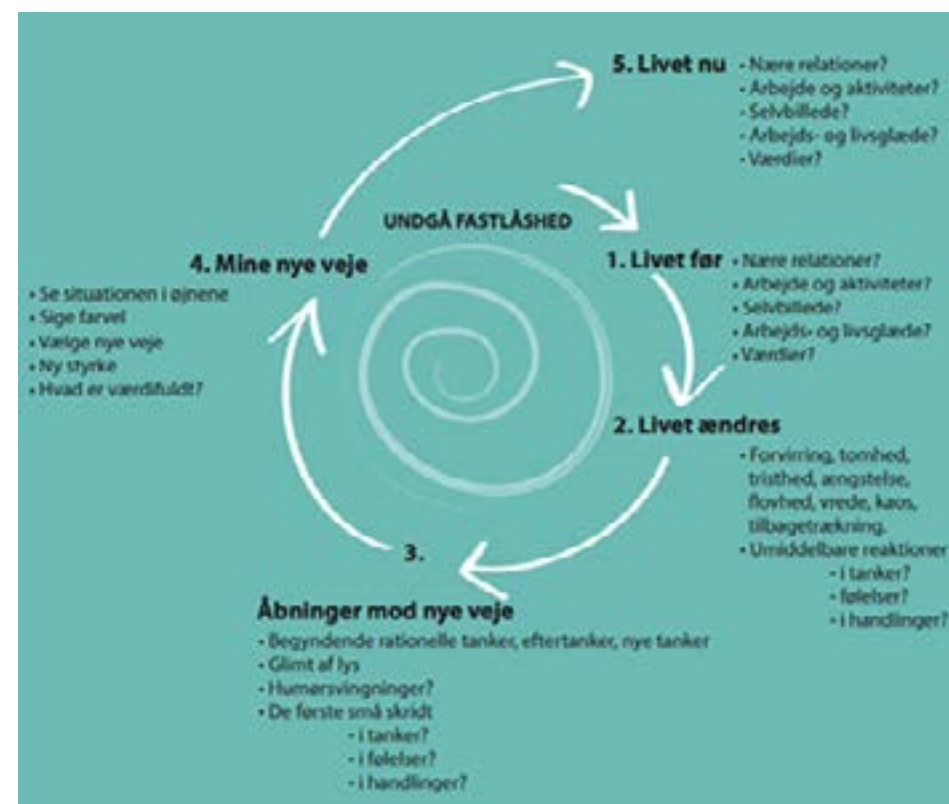
[nordlandssykehuset.no/lms](http://nordlandssykehuset.no/lms)

#### Mestring er for noen ...



Norsk kompetansesenter for Læring og Mestring innen Helse (NKLHM:2015). Se flere mestring-bilder og tanker om mestring ved kronisk sykdom: [mestring.no/laerings-og-mestringstjenester/mestringbilder](http://mestring.no/laerings-og-mestringstjenester/mestringbilder)

#### Mestringsprosessen



Modellen viser en vanlig prosess mennesker går igjennom ved mestring av helseutfordringer i hverdagen: en kontinuerlig prosess med å integrere ikke-villet endring i livet (3). Målet er å lære seg å leve så godt som mulig med helseutfordringene. For å oppnå dette kan man trenge å bli bevisst sine egne styrker og ressurser, og hjelp og støtte fra fagfolk eller mennesker i samme situasjon kan være nyttig på veien.

*Hvor er du i din prosess? Og hva tror du må til for at du skal komme deg videre på en god måte?*

[Forklaring av mestringsprosessen](#)

# læring ◦ mestring

Nordlandssykehuset HF  
Lærings- og mestringssenteret Lofoten  
Sykehusbakken 23  
8372 Lofoten  
Tlf. 75 57 21 51  
[www.nordlandssykehuset.no](http://www.nordlandssykehuset.no)

*Oppdatert 2022*