

# LEVE BETRE

---



## **Kurstilbod for pasientar, i kommune og på sjukehus**

Når du har har vore til behandling kan du ofte ha god nytte av lærings- og meistringskurs.

# KURS PÅ SJUKEHUSA

---



I spesialisthelsetenesta blir det arrangert kurs i samarbeid mellom lærings- og meistringssenteret og dei ulike fagavdelingane.

Kursa er diagnosespesifikke. Det vil seia at dei er for pasientar som nyleg har fått ein kronisk sjukdom eller fått nedsett funksjonsevne.

Kursa er for deg som pasient, din familie og/eller ditt nettverk. Dei er basert på fag- og erfaringskunnskap.

## **Kva kurs blir halde på sjukehuset?**

Til kurs på sjukehuset må du som regel ha tilvising av lege. I Helse Fonna har vi blant anna kurstilbod innan hjarte, ulcerøs kolitt, astma, tinnitus og pårørandekurs.

Ei liste over aktuelle kurs finn du på **[helse-fonna.no/lms](https://helse-fonna.no/lms)**.

I tillegg finn du ulike kurstilbod ved Revmatismesjukehuset.

## **Kontakt Lærings- og meistringssenteret**

Ta gjerne kontakt med oss om du har spørsmål om kurs.

Telefon 52 73 29 40

E-post [lms.haugesund@helse-fonna.no](mailto:lms.haugesund@helse-fonna.no)

## **Kontakt Revmatismesjukehuset**

Telefon 52 80 50 00 (spør etter reumatologisk poliklinikk)

E-post: [post@hsr.as](mailto:post@hsr.as)

## **Rehab Vest**

Telefon: 52 80 51 95

E-post: [post@rehabiliteringvest.no](mailto:post@rehabiliteringvest.no)

Kommunehelsetenesta arrangerer diagnoseuavhengige kurs, samt kurs for dei vanlige livsstilssjukdommane.

# KURS I KOMMUNEN

---



Nokre kommunar har samla kursa i ein frisklivssentral, medan hos andre blir kursa arrangert i dei ulike tenesteområdene, som psykisk helse, ergo- og fysioterapi, helsestasjon eller barne- og familietenesta. Kursa i kommunen har som overordna mål å fremja helse og førebygge sjukdom.

## Kurstilbodet i kommunen

Til kurs i regi av kommunen er det som regel ikkje nødvendig å bli tilvist av lege. Her kan du ta direkte kontakt sjølv.

Sjå nettsida til din kommune eller bruk kontaktinformasjonen på denne sida.

## Eksempel på kurs i kommunen

- Snus- og røykesluttkurs
- Søvngrupeer
- Fysisk aktivitet
- Korleis leve med psykisk sjukdom
- Bra mat-kurs
- Foreldrekurs
- Ungdomskurs
- Pårørandekurs
- Temakveldar

---

## Kontakt kommunen du bur i

### Bokn

Telefon: 52 75 25 00  
post@bokn.kommune.no  
www.bokn.kommune.no

### Bømlo

Telefon: 53 42 33 47 / 908 22 991  
frisklivogmeistring@bomlo.kommune.no  
www.bomlo.kommune.no

### Etne

Telefon: 53 75 81 00  
elisabeth.lunde.sorheim@etne.kommune.no  
www.etne.kommune.no

### Fitjar

Telefon: 901 37 648  
sigrid.fangel@fitjar.kommune.no  
www.fitjar.kommune.no

**Haugesund**

Telefon: 971 23 403 / 902 88 068  
frisklivssentralen@haugesund.kommune.no  
www.haugesund.kommune.no/  
frisklivssentralen

**Karmøy**

Telefon: 52 81 01 01  
frisklivogmestring@karmoy.kommune.no  
www.karmoy.kommune.no

**Kvinnherad**

Telefon: 53 48 31 00  
post@kvinnherad.kommune.no  
www.kvinnherad.kommune.no

**Sauda**

www.sauda.kommune.no

**Stord**

Telefon: 41 40 54 25  
www.stord.kommune.no

**Suldal**

Telefon: 52 79 23 40 / 48 99 70 96  
friskliv@suldal.kommune.no  
www.suldal.kommune.no

**Sveio**

Telefon: 53 74 82 20  
tenestekontoret@sveio.kommune.no  
www.sveio.kommune.no

**Tysnes**

Telefon: 53 43 70 00  
post@tysnes.kommune.no  
www.tysnes.kommune.no

**Tysvær**

Telefon: 52 75 80 83 / 48 13 67 48  
ann-kristin-berge.dahle@tysver.kommune.  
no, frisklivtysver@tysver.kommune.no  
www.tysver.kommune.no

**Ullensvang kommune**

Telefon: 53 65 40 00  
postmottak@ullensvang.kommune.no  
www.ullensvang.kommune.no

**Utsira kommune**

www.utsira.kommune.no

**Vindafjord**

Telefon: 53 65 65 65  
postmottak@vindafjord.kommune.no  
www.vindafjord.kommune.no