



Helse Nordmøre og Romsdal
KRISTIANSUND SYKEHUS - MOLDE SJUKEHUS

Mestringskurs

for pasient og pårørende



”En bedre hverdag med stomi”

**13. og 19.januar 2011
Festsalen, Molde sjukehus**

**Et samarbeid mellom
Molde sjukehus, Lærings og
Mestringscenteret (LMS) og Norilco**

Program 13.januar

- 09.00** Velkommen v/ stomisykepleier Margunn Austrheim
Kort presentasjon av Norilco avd. Romsdal v/
Annlaug Årflot
- 09.50** Pause
- 10.00** Årsaker til stomi, ulike stomityper og reservoar
forebygging av brokk v/ kirurg Nygaard
- 10.50** Pause
- 11.00** ”Å leve med stomi”, brukererfaring v/
brukerrepresentant – ileostomi
”Å leve med stomi”, brukererfaring ved
brukerrepresentant – colostomi
- 12.00** Lunsj
- 12.45** ”Å leve medd stomi” brukererfaring ved brukerrepr.
– Urostomi
- 13.15** Pause
- 13.30** Følelsesmessige reaksjoner på stomianleggelse
v/stomisykepleier Margun Austrheim
- 14.00** Pause
- 14.10** ”Å leve med stomi”
Erfaringsutveksling i grupper
- 15.00 – 15.30** Oppsummering/Generelle spørsmål

Program 19.januar

09.00 Mat og stomi v/klinisk ernæringsfysiolog Britt Olufsen

10.00 Pause

10.15 Informasjon om mulige sosiale rettigheter ved
sosionom Connie

11.00 Pause

11.15 Fysisk aktivitet og avspenning v/ fysioterapeut Kirsti
Holt Hulsman

11.45 Lunsj

12.30 Stomistell, sårbehandling og demonstrasjon av
stomiestyr v/stomisykepleier Margunn Austrheim

13.15 Pause

13.30 ”Mestring”

14.15 Pause

14.30 Vi fortsetter med temaet ”mestring”
Erfaringsutveksling i grupper

15.30 Oppsummering av erfaringsutvekslingen

15.50 – 16.00 Evaluering og avslutning



Helse Nordmøre og Romsdal

KRISTIANSUND SYKEHUS - MOLDE SJUKEHUS

Praktiske opplysninger:

Egenandel kr 307,-

For den som har frikort er kurset gratis.

Lunsj kr 200,- (for begge dagene)

Ønsker du å delta må du få en henvisning fra lege.

* med forbehold om endringer i programmet

Påmelding til:

Lærings- og mestringssenteret v/ Linn Stokke Maude

Tlf 711 20 995 / 90 02 74 01

Helse Nordmøre og Romsdal Kristiansund sykehus

Herman Døhlens vei 1

6508 Kristiansund N



Påmeldingsfrist 5.januar 2011

