



# Lærings- og mestringskurs Hjernescole

## Gruppebasert senfasekurs



### Målgruppe:

Opplever du endringer i konsentrasjon, hukommelse, problemløsning, sosial atferd, økt tretthet eller lignende? Er dette som følge av hodeskade, hjerneslag eller annen sykdom/skade i hjernen? Da kan dette todelte senfasekurset være noe for deg

**Tid:** Arrangeres vår og høst med fortløpende inntak

**Sted:** UNN Tromsø

Kvalitet

Trygghet

Respekt

Lagspill

Lærings- og mestringscenteret UNN

# Tilbudet er for deg som

- Har milde til moderate kognitive endringer etter hodeskade, hjerneslag eller annen sykdom/skade i hjernen
- Ble syk eller skadet for minimum 1 år siden
- Er mellom 18 og 70 år
- Kan delta aktivt i en gruppe

Ambulant rehabiliteringsteam arrangerer også egne kurs for pårørende.

## Kursform

- 5-dagers kurs, med 2 oppfølgingsdager etter 6 mnd.
- Gruppebasert opplæring, 6-8 deltakere

## Temaer vil være

- Hjernens funksjon
- Kognitive og emosjonelle endringer
- Brukerinnlegg
- Erfaringsutveksling
- Mestring i hverdagen

# Praktiske opplysninger

## Henvising

Lege, fastlege, psykolog og Ambulant rehabiliteringsteam kan henvise. Henvisningen skal inneholde diagnose, skadetidspunkt og beskrivelse av kognitive endringer. Henvisninger registreres fortløpende.

## E-henvising:

Intern henvising: FMR Henvising/mottak UNN

Ekstern henvising: Fysikalsk Medisin Og Rehabilitering,  
Universitetssykehuset NordNorge HF

Merkes: «Ambulant rehabiliteringsteam Hjernescole»

## For henvising via post:

Universitetssykehuset Nord-Norge HF

Rehabiliteringsavdelingen

Ambulant rehabiliteringsteam

Pb. 1, 9038 Tromsø

## Praktiske opplysninger

Det serveres kaffe, te og frukt. Lunsj kan medbringes eller kjøpes på UNN.

## Overnatting

Overnatting refunderes etter faste satser mot egenandel. Du vil få refundert samme beløp uavhengig av hvilket hotell du benytter.

Du kan lese mer om dine rettigheter ved pasient- og pårørendeopplæring på [unn.no](http://unn.no). Her finner du informasjon om reiseutgifter, egenandel og permisjon fra jobb.

# Ta kontakt for mer informasjon

## Rehabiliteringsavdelingen

### Ambulant rehabiliteringsteam Tromsø (ART)

v/Solveig Mørk, telefon: 90 40 76 94

E-post: [solveig.mork@unn.no](mailto:solveig.mork@unn.no)

eller

Monica Øksnes: 90 40 32 63

E-post: [monica.oksnes@unn.no](mailto:monica.oksnes@unn.no)

## Lærings- og mestringssenteret

Anne-Jorid Strømholt, telefon: 77 75 41 72

E-post: [anne.jorid.stromholt@unn.no](mailto:anne.jorid.stromholt@unn.no)

Programmet er utviklet gjennom et samarbeid mellom Rehabiliteringsavdelingen UNN Tromsø og Lærings- og mestringssenteret UNN.

Oppdatert: februar 2024

Se flere av våre tilbud på [www.unn.no/lms](http://www.unn.no/lms)

læring:mestring



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE  
DAVVI-NOROGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVEIUSSU

