

Adresse:

Borgundvegen 393, 6015 Ålesund

Ta av frå E 136 i Nørvasundet. Viss du kjem frå Moa køyr til høgre inn i Borgundfjordvegen, over brua, så fyrste til venstre, etter 40 meter til høgre. Kjem du frå Ålesund sentrum, sving til venstre rett før du kan køyre inn i Borgundfjordvegen.

Parkering

Gratis parkering – på begge sider av Vardehuset (svart pil på den eine).

Du kan få dekt utgifter til reise og parkering etter søknad til Pasientreiser.

Buss frå til byen stoppar ved Sunnmøre museum, derifrå er det 2-3 min å gå til Vardehuset



Passer det ikkje meld frå innan ei veke etter du mottar invitasjonen:

Eg melder meg **av** " IBS - skulen"

NAMN

ADRESSE

FØDSELSDATO

Kryss av om du fortsatt vil stå på venteliste.

JA..... NEI.....

Mrk! Det blir berre gitt eit nytt tilbod om deltaking på IBS skule etter det fyrst tilbodet

Klipp her.....

Send meldinga, helst via e-post:

Silje.Rebbestad.Myklebust@helse-mr.no

Eventuelt:

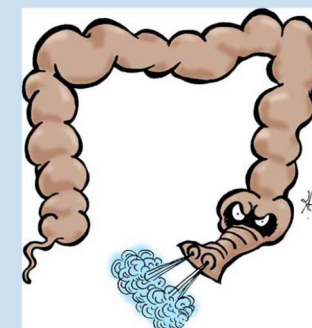
Silje Myklebust
Medisinsk avd.
Poliklinikk for mage tarmsjukdommar
Ålesund sjukehus
6026 ÅLESUND

tlf: 70 10 58 40

Mrk! Telefonen er stengt 12-14

IBS - skule Januar 2020

Mondag 20 og
Tysdag 21.



Irritable Bowel Syndrome (IBS)

**Ei opplæring til deg med
diagnosen Irritabel tarm**

Korleis leve med irritabel tarm?

Opplæring av pasientar og pårørende er ei av spesialisthelsetenesta sine fire hovudoppgåver.

Denne invitasjonen er ein del av tilbodet om opplæring ved medisinsk avdeling, poliklinikk for mage-tarmsjukdommar på Ålesund sjukehus.

Opplæringa er på 12 timar fordelt på 2 dagar. og Du må ha diagnosen irritabel tarm syndrom før du kan delta.

Mål:

Auka kunnskap og forståing av tilstanden, kontroll over egen situasjon og korleis ein betre kan meistre kvardagen.

Å dele erfaringar med andre i same situasjon, få kunnskap og informasjon som du kan relatere til eigen situasjon. Det kan føre til betre meistring.

Dette prøve vi å få til gjennom førelesingar kor du er aktiv og stiller spørsmål/kommenterer.

Program

Mondag 20 januar

08.45 – 09.00: Registrering.

09.00 – 09.10: Velkommen
Sjukepleier Silje, Inghild og May-Liss

09.10 – 12.00:
Irritabel tarm-sjukdom (syndrom)
Overlege Dag Arne Lihaug Hoff

12.00 – 12.30: Lunsj

12.30 – 13.40:
Låg-FODMAP kost
Klinisk ernæringsfysiolog Anna Havang Velle

13.40 – 13.50: Pause

13.50 – 14:20:
Ein historie om IBS frå brukar

14.20 – 14.40:
Gode råd i arbeidslivet/utdanning

14.40 – 15.00:
Refleksjon, oppsummering og avslutning

Tysdag 21 januar

09.00 – 12.00:
Og meistre livet med IBS.
Overlege Marianne Klokk

12.00 – 12:30: Lunsj

12.30 – 14.00:
Fysioterapeutiske betraktningar og IBS
Fysioterapeut Jason Mascall

14.10 – 14.40:
Ein historie om IBS frå brukar

14.40 – 15.00:
Refleksjon, oppsummering og avslutning

Generell informasjon

Fastlegen eller spesialist i fordøyelsessjukdomer har henvist deg til opplæringa ved **poliklinikk for mage-tarmsjukdommar**.

Du som får invitasjon reknar vi med kan møte dei aktuelle dagane. Viss det ikkje passer må du umiddelbart gje beskjed, ikkje seinare enn ei veke etter du mottok invitasjonen. Vi har lang venteliste.

Du får også sms varsling frå poliklinikk for mage-tarmsjukdommar 3 dagar før oppmøte tidspunktet.

Viss du melder avbod seinare enn 24 timar før start må du betale vanleg gebyr for ikkje oppmøte/avbestilling av time til helseteneste.

Fint om du også seier frå om du ynskjer ei ny innkalling til neste skule eller ikkje. Du kan utsette 1 gong, å få nytt tilbod utan å gå til fastlegen att for tilvising.

Det er pausar i / mellom foredraga og m.a. glutenfri, låg-FODMAP lunsj midt på dagen, samt hygge med kaffe, te og prat. Du betalar kr. 50 pr. dag, for mat og drikke. Du får ein giro for betaling av eigenandel og lunsj.

Opplæring er likestilt med fråvær i samband med behandling/undersøking og kjem difor inn under same regelverket, både når det gjeld reiserefusjon og sjukefråvær frå jobb.

Du kan få refundert reiseutgifter frå "Pasientreiser" etter gjeldande satsar, men må sjølv fylle ut og sende inn reiserekningsskjema. Skjema får du ut på kurset.

Du betaler eigenandel/frikort som ved eit poliklinisk helse-teneste besøk.