



- **Slagomsorg**
- **Mestre**
- **Kafe**
- **Helse**
- **Aktivitet**
- **Selvhjelp**
- **Pusterom**
- **Forebygge**
- **Leve med**
- **Pårørende**
- **Livsstyrketrening**
- **Menneskemøter**
- **Seniorveiviseren**
- **Inspirasjonskurs**
- **Hverdagsglede**



Lærings- og mestringssenteret (LMS)

LMS har tilbud til personer som har fått endret sin helse- og livssituasjon og til pårørende.

Målet er å gi inspirasjon, kunnskap og støtte slik at den enkelte skal kunne håndtere hverdagen på en god måte.

LMS har også tilbud til helsepersonell.

Målet er å bidra til økt kunnskap om hva som fremmer læring og mestring. Fokuset er å øke personers helsekompetanse. Det vil si personens evne til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon til å ta beslutninger om egen helse. Brukerkompetansen er like viktig som fagkompetansen.

LMS samarbeider med 28 ulike brukerorganisasjoner for å peke på muligheter til å mestre hverdagslivet.

LMS spør Hva er viktig for deg?

Nysgjerrig?

Dette er lavterskeltilbud og du trenger ikke henvisning.

Ta kontakt:

- ▶ Sentralbord: 33 41 99 00
- ▶ Lærings- og mestringssenter tlf: 40 91 60 68 eller tlf: 99 55 25 96

Mail: lms@sandefjord.kommune.no



Følg oss gjerne på Facebook. Søk opp:
Lærings- og mestringssenteret i Sandefjord.

Sandefjord MedisinskeSenter
Skiringssalveien 26
3208 Sandefjord

Mange av våre tilbud arrangeres i andre lokaler!

Hverdagen etter hjerneslag:

Slagsykepleier Therese er tilgjengelig hver onsdag for deg som har hatt slag, eller lever sammen med noen som har hatt det. Du kan få veiledning og informasjon som kan hjelpe deg å leve bedre etter hjerneslaget. Tilgjengelig onsdager kl 0800 -1500 på telefon 905 72 718. Se også: [Slagsykepleieren i Sandefjord | Facebook](#)

Kaffe og prat

Møteplasser for de som ønsker noen å prate med i trygge omgivelser. Alle smitteverntiltak ivaretas. Tilbud flere steder i kommunen. Koordinator Christine Wilhelmsen tlf 47512725.

Å leve godt med diabetes type 2 - vår og høst

Har du type 2 diabetes, er det diabetes i familien eller hos andre nære?

Tema: Fakta om diabetes, betydningen av motivasjon, aktiviteter og kosthold, fokus på føtter og skotøy, teori og praksis.

Påmelding: Lærings- og mestringssenteret Sandefjord (LMS)
tlf. 409 16 068 eller mail: lms.@sfjkom.no

Diabetesforbundet Sandefjord v/Ø. Kristiansen tlf. 481 98 169
12 timers kurs over tre kvelder kr. 500,- inkl. oppfølgingssamling.
Arrangør: LMS Sandefjord, fastlege I. Aartun og Diabetesforbundet Sandefjord.

Å leve med kreft

Et mestringkurs for kreftrammede og pårørende. hjelp til selvhjelp. Samarbeid med Sandefjord Kreftforening og Kreftteamet i kommunen.

Påmelding: Tina Haugen tlf 90 96 49 11

mail: tina.haugen@sandefjord.kommune.no

Mestringskurs for personer med Bipolar lidelse og deres pårørende:

Følg med / info på nettside: www.bipolarforeningen.no

Kurs i Helsepedagogikk:

For helsepersonell i kommune- og spesialisthelsetjenesten, likepersoner og andre erfarne brukere og pårørende som kan bidra i kompetanseheving.

Arrangeres i samarbeid med Utviklingscenteret i Vestfold, LMS ved sykehuset og LMS Sandefjord. Følg med på nettsider for USHT/V.no

Tema: Kommunikasjonsmodeller, helsefremmende forståelse, endringsprosesser, motivasjon og mestring og den gode samtalen.

Livsstyrketrening:

Tanker, følelser, kropp og levd liv henger sammen og kan være et uttrykk for «livet som setter seg i kroppen.» På kurset retter vi blikket innover, lærer å lytte til kroppen. Du lærer enkle mindfulness-øvelser og bevegelser. Dette for å være mer tilstede her og nå.

- Hvis kroppen kunne snakke
- Hvem er jeg? - selvoppfatning og selvbilde?
- Verdier- hva er viktig for meg?
- Hva trenger jeg?
- Glede, sorg, sinne
- Dårlig samvittighet
- Ressurser, muligheter og valg.

Kurset går over ti ganger fire timer.

Påmelding: tlf: 409 16 068

www.livsstyrketrening.no

Lytt gjerne til lydspor.

Den som står ved siden av, står også midt oppi.

Samtaletilbud til pårørende

Tlf: 409 16 06

Pårørende kafe:

Siste mandag i måneden kl 12.00-14.00. Alle er velkommen.
I regi av LMS.

Slag kafe:

Ta kontakt med Landsforeningen for slagrammede i Vestfold ved:
Arne Mjåland tlf: 901 98 305

Kafe Møteplassen:

Et kafe tilbud til personer med demens som bor hjemme og deres pårørende. Hver mandag kl 11.00 -14.00.

Et hyggelig møtested i Røde Kors huset. I samarbeid med Demensforeningen i Sandefjord og Fagteam Demens Omsorg.

Samtaletilbud for pårørende til personer med demens

Hvordan ta vare på seg selv som pårørende i en endret hverdag?

Den som står ved siden av, står også midt oppi. Gruppesamling med støtte og veiledning. Samarbeid mellom LMS og Fagteamet demensomsorg. Tlf pårørendekoordinator 409 16 068

Kafe i regi av ME – foreningen:

Avventer oppstart. Ta kontakt med ME – foreningen for informasjon.
www.me-foreningen.no

Sandefjord Kreftforening:

«Tirsdagstreffet» - et samarbeid mellom Kreftomsorgsteamet og Sandefjord Kreftforening.

Et tilbud til kreftrammede og pårørende. Hver tirsdag kl 1100 – 1230. Avholdes i Sparbosalen, Prinsensgate 4-6, 3211 Sandefjord.

Kontakttelefon 916 65 102.

Pårørendemøteplass Rus:

Faste digitale temamøter hver tirsdag på Facebook. Søk opp: A-larm pårørende: digitalt temamøte. Kontaktperson i A-larm er Vigdis Løbach tlf 480 78 371

Barn som pårørende

LMS leder prosjekt som skal utvikle og tilrettelegge rutiner for at barn som er pårørende skal få en lettere hverdag til tross for sykdom eller rus i familien.

Tankevirus

Tankevirus er en prisbelønt metode (Helseprisen, 2016) rettet mot forebygging og tidlig behandling av lette til moderate psykiske plager. Tankevirus er basert på normalpsykologi og grunnprinsipper i metakognitiv og kognitiv adferdsterapi, og beskriver ulike "tankevirus" som kan behandles med "psykologiske vitaminer". Tre kurssamlinger a` 75 minutter. Påmelding tlf 409 16 068. Last gjerne ned appen: Tankevirus.

Livsmestring

Livets muligheter: Foredrag og refleksjoner om menneskets verdi, perfektjonisme, håndtering av katastrofetanker og holdninger i livet. Lytt til fastlege Ragnar Sundby på Biblioteket. Nærmere informasjon på Facebook eller ring oss. Foredragene blir lagt ut på Facebook: Lærings- og mestringssenteret i Sandefjord.

Foreldreforum:

Har du et barn med funksjonsnedsettelse? Vi har et foreldrenettverk som har samlinger med forskjellig tema, kommuneansatte som inviteres og sosialt fellesskap.

Beste årgang:

Hva skal til for å leve godt som senior? Hvilke tilbud finnes? Arrangeres for kommunens 77 åringer i Andebu, Stokke og Sandefjord.

Selvhjelpsgrupper:

LMS tilrettelegger for personer som ønsker å møte andre. "Å gjøre noe selv – sammen" Se mer: www.selvhjelp.no
Flere grupper møtes og noen har plass til flere deltakere.

Angstringen:

Fysiske eller digitale selvhjelpsgrupper, med deltakere i alle aldre, og der alle er i samme båt.

[Lenke: https://www.angstringen.no/lokalgrupper/angstringen-sandefjord/](https://www.angstringen.no/lokalgrupper/angstringen-sandefjord/)

Angstringen tilbyr også digitale webinar på Facebook: Angstringen Sandefjord

Mental helse, Sandefjord

Åpne treff 1.onsdag i hver måned kl 18.30 ved Frivilligsentralen i Stokke.

Høreapparat- sjekk:

Hørselshemmedes Landsforbund Sandefjord har tilbud på test, småreparasjon og rensing av høreapparat på LMS.

Bestill time tlf: 92 28 99 13

Seniorveiviseren:

Er et forebyggende helsetilbud (helsestasjon for seniorer).

Først og fremst for deg som ikke mottar kommunale helsetjenester.

For deg som:

- Ønsker informasjon om muligheter for aktivitet og deltagelse
- Ønsker bistand til å ivareta egen helse
- Erfarer redusert livskvalitet i hverdagslivet
- Opplever fravær av fellesskap med andre
- Vil bidra, men som ikke vet hvor det trengs
- Ønsker å øke opplevelse av hverdagsglede

Du kan selv ta kontakt dersom du ønsker samtale eller hjemmebesøk.

Pårørende og tjenesteutøvere kan også formidle behov; i samråd med dine ønsker.

Ta kontakt med Gunnbjørg Furuset, mob nr 995 52 596 eller:

gunnbjorg.furuset@sandefjord.kommune.no

Inspirasjonskurs Hverdagsglede:

Går over seks kursdager, a` 2 timer. Kurset passer for folk flest, over 18 år, som ønsker å ta grep i hverdagen.

- Vær oppmerksom
- Vær aktiv
- Fortsett å lære
- Knytt bånd
- Gi

Kurset er i samarbeid med frisklivssentralen.

Påmelding: Gunnbjørg Furuset tlf 995 52 596.

www.psykiskhelse.no/nyheter/nye-videore-hverdagsglede

Likeperson

Likeperson

En likeperson har erfarings kunnskap om en sykdom eller problemstilling og er villig til å informere og veilede for å vise til muligheter til deg som har erfart en livsendring.

Lærings- og mestringssenteret har kontakt med mange brukerorganisasjoner som kan peke på nye muligheter.

De har også treningsgrupper, sosiale møteplasser og tar gjerne en telefonsamtale når det er det beste.

Likepersonsamtaler og informasjon kan skje på bibliotek i Andebu, Stokke og Sandefjord, i sentrene og på Sandefjord Medisinske Senter.

Oversikt Brukerorganisasjoner tilknyttet LMS

Tilbud via brukerorganisasjoner.

En prat med likeperson som har erfaringskunnskap, kan gjøre en forskjell. Se hjemmesider og ta kontakt!

- Autismeforeningen Vestfold fylkeslag - www.autismeforeningen.no
- A-larm - www.a-larm.no
- Angstringen - www.angstringen.no
- Bipolarforeningen Vestfold og Telemark - www.bipolarforeningen.no
- Brystkreftforeningen Vestfold - www.brystkreftforeningen.no/vestfold-og-telemark/vestfold/
- Cerebral parese- foreningen Vestfold - www.cp.no
- Diabetesforbundet Sandefjord - www.diabetes.no
- Hørselhemmedes Landsforbund Sandefjord - www.hlf.no
- Landsforeningen for slagrammede Vestfold - www.slag.no
- Landsforeningen for pårørende psykisk syke www.lpp.no
- Landsforeningen Hjerte – lungesyke Sandefjord - www.lhl.no
- Larvik og Sandefjord Psoriasisforbund www.hudportalen.no
- LEVE Vestfold - www.leve.no
- Lymfekreftforeningen lokallag - Vestfold www.lymfekreft.no
- Landsforeningen for utviklingshemmede og pårørende (LUPE) www.lupeorg.no
- Mental helse Sandefjord - www.mentalhelse.no
- ME- foreningen Vestfold - www.me-foreningen.no
- Norges Astma og allergiforbund Sandefjord Lokallag - www.naaf.no
- Norges blindeforbund Vestfold - www.blindeforbundet.no
- Norges Handicap forbund Søndre Vestfold - www.nhf.no
- Norsk Cøliakiforening Vestfold - www.ncf.no
- Sandefjord Demensforening - www.nasjonalforeningen.no
- Sandefjord og Larvik Epilepsiforening - www.epilepsi.no
- Sandefjord Kreftforening - www.sandefjordkreftforening.no
- Sandefjord ms forening - www.ms.no
- Sandefjord Revmatikerforening - www.revmatiker.no
- Stoffskifteforbundet, Vestfold Lokallag - www.stoffskifte.org
- Vestfold Parkinsonforening www.parkinson.no

Utvalg av nyttige linker til informasjon:

[Ung.no](#)

[Ungepårørende.no](#)

[Pårørendesenteret.no](#)

[Mestring.no](#)

[Helsenorge.no](#)

[Psykologiskveiledning.com](#)

[Snakkomrus.no](#)

[Kognitiv.no](#)

[Følelseskompaset.no](#)

[Aldringoghelse.no](#)

Podkaster:

[Noiapodcast.no](#)

[Radio.nrk.no/podkast/hos peder](#)

[Eldre & psyken \(Aldring og helse\)](#)

Assistert selvhjelp er nettbaserte verktøy for psykiske lidelser og søvnproblemer. Metoden bygger primært på kognitiv terapi, og hovedmålet er å gi effektiv behandling til flere. Dette gjøres ved å erstatte deler av tiden fagpersonen ellers ville brukt ansikt-til-ansikt med egeninnsats fra brukeren.

Se www.veiledetselvhjelp.no

Frivillighetens år 2022



Bruker – og pårørendeorganisasjonens **VÅR DAG** markeres på Torvet i Sandefjord 14.mai.

Velkommen til informasjon om gode helsetilbud som frivillige bruker – og pårørendeorganisasjoner og andre samarbeidspartnere til Lærings- og mestringssenteret tilbyr.

“ Det er ikke den stærkeste som overlever,
heller ikke den mest intelligente,
men den som takler endring.”

Charles Darwin

læring:mestring



**SANDEFJORD
KOMMUNE**



Sandefjord Medisinske Senter
sentralbord: 33 41 99 00

Lærings- og Mestringscenter
tlf 40 91 60 68 eller 99 55 25 96

mail: lms@sandefjord.kommune.no

Følg med på facebook:

[Sandefjord kommune og](#)

[Lærings – og mestringscenteret i Sandefjord](#)

