

NRFs veiledere tilbyr:

- En å snakke med
- En som lytter og tar deg på alvor
- Informasjon om sykdommen
- Informasjon om rettigheter
- Hjelp eller støtte til vanskelige legesamtaler
- Hjelp til dialog med NAV
- Håp og trøst
- Kontakt med andre i samme situasjon
- Hjelp til selvhjelp



NRF-veiledere i ditt distrikt

NRF har mer enn 500 skolerte veiledere som driver aktiviteter, samtalegrupper og tilbyr veiledning over hele landet. Du finner navn og telefonnummer til veilederne våre i ditt nærområde under «Ditt Lokallag» på **www.revmatiker.no**. Vi har også veiledere med spesialkompetanse på ulike diagnoser, disse finner du ved å søke på diagnosegrupper på nettsiden vår.

Hjelpetelefonen «NRF hjelper deg»

Du kan snakke med NRFs veiledere ved å ringe vår **hjelpetelefon 22 54 71 80**.

Linjen er åpen:

Tirsdag og torsdag, kl. 10–15.

Onsdag, kl. 10–15 / kl. 18–20.

Barn med revmatisme

Har ditt barn en revmatistisk diagnose? Da kan du ta kontakt med NRFs barne- og ungdomsgruppe BURG via vår nettside **www.burg.no**. BURG har også utdannede veiledere som du kan snakke med.

NRF

Norsk
Revmatikerforbund



Vondt i muskler
og ledd?

– få hjelp av noen som forstår

Har du en revmatisk diagnose, eller lever du med muskel- eller skjelettsmerter? Trenger du noen å snakke med som virkelig forstår?

Veilederne i Norsk Revmatikerforbund er her for deg.

Like hjelper like

Veilederne i Norsk Revmatikerforbund (NRF) er utdannede, frivillige likepersoner som tilbyr **informasjon, samtaler og gode råd**. Våre veiledere har selv erfaring med å leve med revmatisk sykdom, de har gjennomgått opplæring og har avlagt taushetsløfte.

NRFs veiledertjeneste legger til rette for gode møter og samtaler for at du som har fått en sykdom skal få hjelp av noen som har gått veien før deg. Å få hjelp av en veileder er gratis. Tjenesten er tilgjengelig både for pårørende og revmatikere, voksne og barn. Som frivillig pasientorganisasjon tilbyr vi veiledertjenester for å

hjelpe alle som sliter med muskel-skjelettsykdom å få et bedre liv.

Veilederen tar deg på alvor, lytter og kan gi deg gode råd om sykdommen og dine rettigheter. Hvem forstår vel bedre enn en som har gått gjennom og opplevd det samme som deg? En veileder skal ikke fungere som terapeut eller gi medisinske råd, men de er trente samtalepartnere og **har mye kunnskap om hvordan man kan leve godt med sykdommen.**



Ta kontakt med oss lokalt!



Norsk
Revmatikerforbund