



PRAKTISK INFORMASJON

Kursnavn	Pårørende til voksne med langvarig sykdom- diagnose uavhengigkurs
Dato	08., 15. og 22.10. 2019
Klokkeslett	Kl. 11.00-14.00
Ønsket sted	Moss sykehus, 1.etg., ventesone 17, rom B140
Målbeskrivelse	<ul style="list-style-type: none"> • Oppnå økt forståelse og kunnskapsheving hos pårørende. • Gjenkjenne, oppleve støtte og mestring ved det å være pårørende. • Inspirasjon til å tenke annerledes/nytt • Deltakerne skal fortsette med det som de opplever som positivt/gir glede og energi.
Aktuelle tema	<ul style="list-style-type: none"> • En brukers historie og erfaring - somatikk og psykisk helse • Reaksjoner når livet forandres • Mestring i hverdagen • Fysisk trening/avspenning/tilstedeværelse i nuet • Rettigheter og lovverk for pårørende
Målgruppe	Pårørende til voksne med langvarig sykdom, uavhengig av diagnose.
Faglig ansvarlig	Lærings- og mestringssenteret ved Lise K. Jensen
Maks antall deltakere	12
Annet/metode	<ul style="list-style-type: none"> • Erfaringsutvekslinger og dialog • Verktøy for mestring • Oppmerksomhetsøvelse • Foredrag



PROGRAM, dag 1, 08. oktober, oktober, kl. 11:00-14:00

TIDSPUNKT	HVA	HVEM
------------------	------------	-------------

Lærings- og mestringssenteret



11:00-11:45	Velkommen og presentasjon	LMS ved Lise K. Jensen og Birgitta Huss
11:45-12:00	Pause	
12:00-12:30	Min historie	Pårørenderepresentant Ingunn
12:30-13:00	Erfaringsutveksling/dine tanker etter «min historie» + pause	Lise/Birgitta
13:00-13:45	Fokus på det å være fysisk aktiv- positive effekter av det?	Erfaringer fra Thorhild
13:45-14:00	Oppsummering, evaluering og oppmerksomhetsøvelse/pust/avspenning	Lise/Birgitta

PROGRAM, dag 2, 15. oktober, kl. 11:00-14:00

TIDSPUNKT	HVA	HVEM
11:00-11:15	Dagen i dag	Lise/Birgitta
11:15-11:45	Mestring i hverdagen - teori og dialog rundt temaet Mestringsprosessen – «fem steg på livets vei»	Lise/Birgitta
11:45-12:00	Pause	
12:00-12:45	Erfaringsutveksling: «Det som har hjulpet meg som pårørende er...»	Lise/Birgitta
12:45-13:00	Pause	
13:00-13:45	Reaksjoner når livet endres	Sykehusprest Torfinn Skarpaas
13:45-14:00	Oppsummering, evaluering og kort oppmerksomhet på din pust/avspenning	Lise/Birgitta



PROGRAM, dag 3, 22. oktober, kl. 11:00-14:00

TIDSPUNKT	HVA	HVEM
11:00-11:15	Tanker fra forrige gang – en deling	Lise/Birgitta

Lærings- og mestringssenteret



11:15-11:45	Bekymringskuffen? Erfaringsutveksling: «For å ta vare på meg selv, så gjør jeg.....»	Lise/Birgitta
11:45-12:00	Pause	
12:00-12:30/45	Rettigheter og lovverk	Sosionom Christian Larsen
12:45-13:05	Min historie	Pårørenderepresentant Jytte
13:05-13:15	Pause	
13:15-14:00	Hva tar du med deg fra kurset - eksempler fra deltakerne - dele erfaringer. Oppsummering, evaluering og oppmerksomhetsøvelse/ryggfleks?	Lise/Birgitta

