

# PRAKTISK INFORMASJON PÅRØRENDEKURS

<b>Kursnavn</b>	Pårørende til voksne med langvarig sykdom- diagnose uavhengigkurs
<b>Dato</b>	08., 15. og 22.10. 2019
<b>Klokkeslett</b>	Kl. 11.00-14.00
<b>Ønsket sted</b>	Moss sykehus, 1.etg., ventesone 17, rom B140
<b>Målbeskrivelse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oppnå økt forståelse og kunnskapsheving hos pårørende.</li><li>• Gjenkjennelse, oppleve støtte og mestring ved det å være pårørende.</li><li>• Inspirasjon til å tenke annerledes/nytt</li><li>• Deltakerne skal fortsette med det som de opplever som positivt/gir glede og energi.</li></ul>
<b>Aktuelle tema</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En brukers historie og erfaring - somatikk og psykisk helse</li><li>• Reaksjoner når livet forandres</li><li>• Mestring i hverdagen</li><li>• Fysisk trening/avspenning/tilstedeværelse i nuet</li><li>• Rettigheter og lovverk for pårørende</li></ul>
<b>Målgruppe</b>	Pårørende til voksne med langvarig sykdom, uavhengig av diagnose.
<b>Faglig ansvarlig</b>	Lærings- og mestringssenteret ved Lise K. Jensen
<b>Maks antall deltakere</b>	12
<b>Annet/metode</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Erfaringsutvekslinger og dialog</li><li>○ Verktøy for mestring</li><li>○ Oppmerksomhetsøvelse</li><li>○ Foredrag</li></ul>
<b>Påmelding</b>	Kontaktinformasjon for lærings- og mestringssenteret: Telefon 69 86 68 86, mandag, tirsdag og torsdag klokka 0900 til 1400 eller til seksjonsleder på 45 91 51 77 eller E-post: <a href="mailto:mestring@so-hf.no">mestring@so-hf.no</a>