

## Livsglede

### PROGRAM

- 10:00 – 10:30** Registrering, kaffe og utstillingsvandring
- 10:30 – 10:40** Velkommen og intro til konferansen ved kursleder
- 10:40 – 10:55** **Min kilde til energi i hverdagen**  
*v/person med MS*
- 10:55 – 11:25** **Grip dagen - hverdagsplanlegging**  
*Bordets gleder, søvn*
- 11:25 – 11:45** Pause, kaffe og utstillingsvandring
- 11:45 – 12:10** **Grip dagen – hverdagsplanlegging**  
*Mestring av stress*
- 12:10 – 13:10** Lunsj og utstillingsvandring
- 13:10 – 13:40** Fysisk aktivitet, trening og hvile
- 13:40 – 14:10** MS og tverrfaglig rehabilitering
- 14:10 – 14:30** Pause, kaffe og utstillingsvandring
- 14:30 – 15:10** Hvorfor tidlig og effektiv behandling? – Nytt fra forskning
- 15:10 – 15:15** Avslutning v/kursleder

### PRAKTISKE OPPLYSNINGER

#### Arrangør

MS-forbundet, region Sør

#### Kursansvarlig

MS-forbundets fagråd

#### Godkjenninger

Konferansen søkes godkjent av Norsk sykepleierforbund som meritterende for godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/spesialsykepleie, og av Norges Ergoterapeutforbund som spesialspesifikt kurs meritterende til ergoterapispesialist. Konferansen er også godkjent som tellende i klinisk fagstige for hjelpepleiere, omsorgsarbeidere, helsefagarbeidere, sykepleiere, ergoterapeuter og fysioterapeuter i Fagforbundet.

#### Målgruppe

Helsepersonell i spesialist- og kommunehelsetjenesten, personer med MS, pårørende og andre interesserte.

#### Målsetting

Gi deltakerne innsikt i og verktøy til å løse noen av utfordringene det er å ha MS og være pårørende. Det gjelder like mye for fagpersoner som for personer med MS og pårørende.

#### Informasjon som må oppgis ved påmelding

- Navn, tittel
- Telefonnummer, e-postadresse
- Arbeidssted, fakturaadresse
- Spesielle behov (diett, teleslynge, kursmateriell med stor skrift, personlig assistent m.m.)

#### Påmelding

Påmelding til Kristin Skjørvoll: MSkonferanse2019@ni5.no eller tlf. 99 26 91 57  
Påmeldingsfrist 27.august

#### Deltakeravgift

Medlemmer kr 690,-, ikke medlemmer kr. 1090,-  
Deltakeravgiften inkluderer lunsj, kaffe og konferansmateriell.

#### Betaling

Faktura sendes sammen med bekreftelse om plass. Avbud etter påmeldingsfristen belastes med et gebyr på kr 200,-. Ved avbestilling senere enn en uke før konferansen betales full deltakeravgift.

#### Konferansested

Scandic Ambassadeur Drammen  
Strømsø Torg 7, 3044 Drammen - Telefon 31 01 21 00