

MS-konferansen, region Øst  
Hamar, tirsdag 28.mai 2019

## 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*  
*v/MS-sykepleier Randi Haugstad, Haukeland Universitetssykehus*
- 11:25 – 11:45** Pause, kaffe og utstillingsvandring
- 11:45 – 12:10** Grip dagen – hverdagsplanlegging  
*Mestring av stress*  
*v/ MS-sykepleier Randi Haugstad*
- 12:10 – 13:10** Lunsj og utstillingsvandring
- 13:10 – 13:40** Fysisk aktivitet, trening og hvile
- 13:40 – 14:10** MS og tverrfaglig rehabilitering  
*v/nevrolog Stine Marit Moen, MS-senteret Hakadal*
- 14:10 – 14:30** Pause, kaffe og utstillingsvandring
- 14:30 – 15:10** Hvorfor tidlig og effektiv behandling? – Nytt fra forskning  
*v/nevrolog Stine Marit Moen*
- 15:10 – 15:15** Avslutning v/kursleder

**ms-forbundet**  
en bedre hverdag

### PRAKTISKE OPPLYSNINGER

#### Arrangør

MS-forbundet, region Øst

#### Kursansvarlig

MS-forbundets fagråd

#### Godkjenninger

Konferansen er godkjent av Norsk sykepleierforbund som meritterende for godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/spesialsykepleie. 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 Kari Bjørklund: kari@ms.no eller tlf. 22 47 79 93

Påmeldingsfrist 7.mai

#### Deltakeravgift

Medlemmer kr 650,-, ikke medlemmer kr 900,-

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.

#### Konferansted

Hotell Scandic Hamar

Vangsveien 121 - Telefon 21 61 40 00